

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y DE SALUD ASOCIADOS A LA CALIDAD
DEL SUEÑO EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS RESIDENTES EN LA
CIUDAD DE PEREIRA-COLOMBIA EN EL AÑO 2021.



Por:

Maira Mercedes Romero Vargas

Universidad del Norte

Departamento de Salud Pública

Maestría en Salud Pública

Barranquilla, Atlántico

2024

FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y DE SALUD ASOCIADOS A LA CALIDAD
DEL SUEÑO EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS RESIDENTES EN LA
CIUDAD DE PEREIRA-COLOMBIA EN EL AÑO 2021.



Trabajo de investigación para obtener el título de Magister en Salud Pública

Por:

Maira Mercedes Romero Vargas

Director:

Doris Cardona Arango

Co-director:

Tania Acosta

Rafael Tuesca

Universidad del Norte

Departamento de Salud Pública

Maestría en Salud Pública

Barranquilla, Atlántico

2024

Resumen

La acelerada transición demográfica, predice una sociedad envejecida en este siglo, las personas mayores se encuentran en el núcleo de las prioridades de la agenda pública del mundo. Conforme se envejece, se observan cambios en los patrones de sueño, se estima que alrededor de más del 40% de las personas mayores de 60 años presentan baja calidad del sueño. Objetivo general: Determinar los factores sociodemográficos y de salud asociados a la calidad del sueño en las personas mayores de 60 años residentes en la ciudad de Pereira-Colombia en el año 2021, que permitan gestar planes de acción, atención e intervención que mejoren su calidad de vida, bienestar físico, social y mental. Metodología: Estudio cuantitativo, transversal (cross sectional), con enfoque analítico. Muestra de 500 personas mayores de 60 años residentes en la ciudad de Pereira en el año 2021. La variable dependiente trabajada en el presente estudio es la calidad del sueño medida por el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI). Para el control de la confusión se utilizó el modelo de regresión logística binomial. Se analizaron las variables sociodemográficas y de salud según su naturaleza, las cuales eran cualitativas, se usaron las frecuencias absolutas y porcentajes, se aplicó estadística inferencial, con la prueba de independencia chi cuadrado, se tomó un valor p significativo 2 con un OR de 2,23 (IC 95% 1,13 – 4,40), asma (OR 2,87; IC 95% 1,21 – 6,83), actividad física (OR 0,56; IC 95% 0,34 – 0,91), discapacidad (OR 2,33; IC 95% 1,43 – 3,80), dolor (OR 1,83; IC 95% 1,06 – 3,14), consumo de SPA (OR 2,32; IC 95% 1,32 – 4,07) y sintomatología depresiva (OR 2,44; IC 95% 1,42 – 4,18) se relacionaron significativamente con la calidad del sueño. Además, se obtuvo que el 65% (328/505) de las personas mayores tuvieron síntomas depresivos. Conclusión: Dada la prevalencia de la mala calidad del sueño, este estudio aporta evidencia que sustenta la necesidad de diseñar e implementar planes de acción, atención e intervención que mejoren su calidad de vida, bienestar físico, social y mental, dirigidas a promover la actividad física, mejorar el manejo del dolor, la atención a enfermedades crónicas y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, junto con un abordaje proactivo de la salud mental. Estos hallazgos también subrayan la importancia de los determinantes sociales de la salud que implican considerar, explorar y mejorar condiciones del entorno físico y social.