

La calidad de sueño y el malestar psicológico en las personas mayores en el contexto de la pandemia por COVID-19

Garofalo, Carolina Sofía^{1,2}, Rodríguez Espínola, Solange¹ y Paternó Manavella, María Agustina^{1,2}

¹Observatorio de la Deuda Social Argentina, Pontificia Universidad Católica Argentina, Buenos Aires, Argentina

²Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, Argentina

Introducción

La calidad de sueño en las personas mayores se ve atravesada por cambios propios del normal proceso de envejecimiento. Debido a la pandemia por COVID-19, la misma se ha visto afectada y se produjeron cambios en los hábitos de sueño de este grupo etario. Asimismo, el marco sanitario y sus consecuentes restricciones podrían haber repercutido en la salud mental, acentuándose a mayor vulnerabilidad social, económica, educativa e individual.

Objetivo

Describir a la calidad y los cambios en los hábitos de sueño junto con el malestar psicológico en personas de 60 años y más residentes en zonas urbanas de Argentina.

Metodología

Estudio de diseño transversal y descriptivo.

El muestreo fue de tipo probabilístico, con una primera etapa de conglomeración y luego por estratificación.

Los datos fueron relevados a través de la Encuesta de la Deuda Social Argentina (EDSA) – Serie Agenda para la Equidad – entre 2017 a 2021 sobre aproximadamente 1.300 personas mayores por año, y su análisis descriptivo se realizó a través de porcentajes con SPSS v.28.

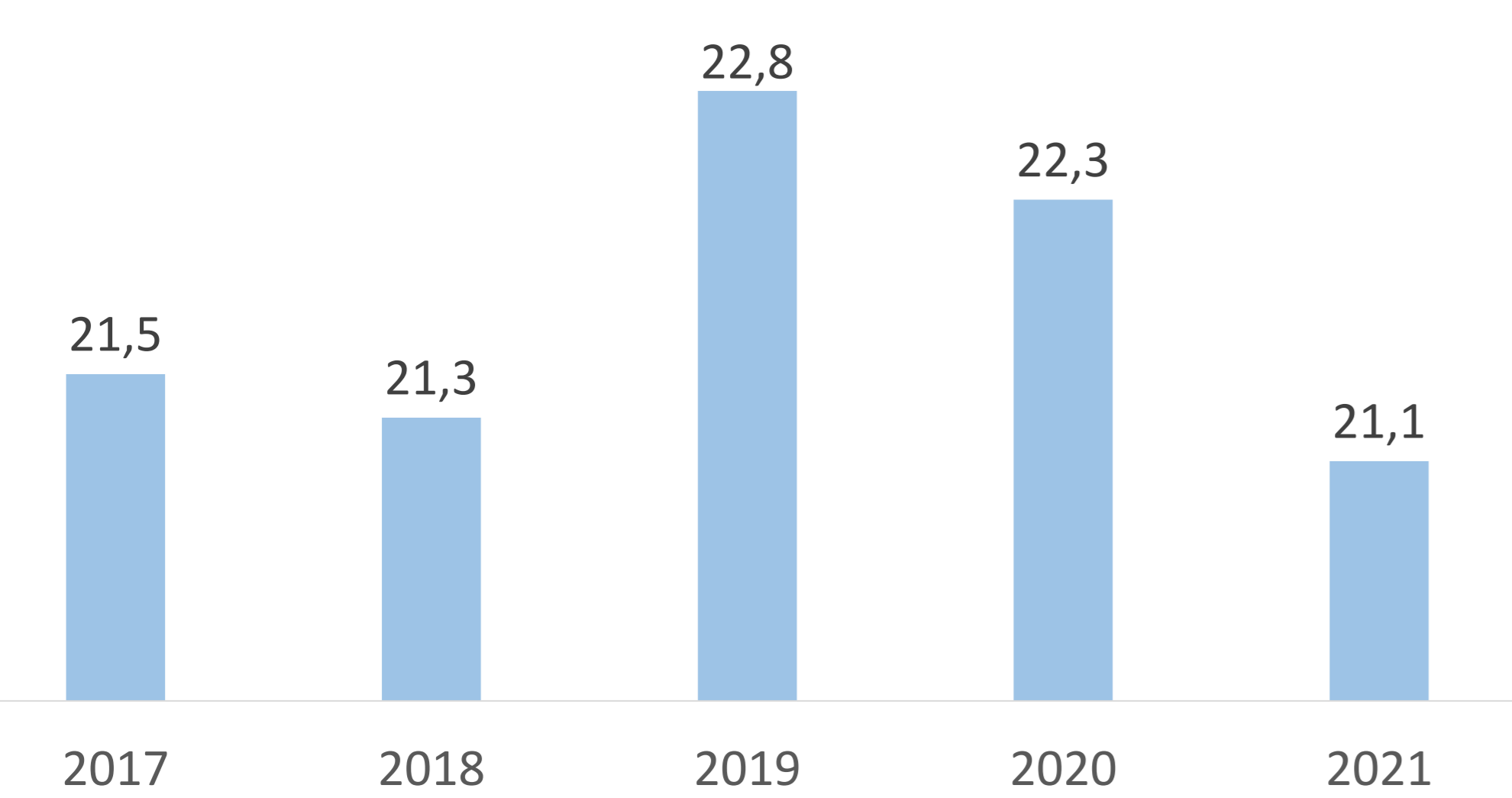
Calidad de sueño: Se preguntó cómo califican en general su calidad de sueño durante el último mes, considerando a las respuestas “bastante mala” y “muy mala” como déficit en la calidad de sueño.

Hábitos del sueño: Se preguntó si durante la pandemia, el entrevistado durmió más, igual o menos que antes.

Malestar psicológico: Evalúa sintomatología ansiosa y depresiva a través de la escala K-10 (Brenlla y Aranguren, 2010).

Resultados

Figura 1. Déficit en la calidad de sueño en personas mayores. En porcentaje de población de 60 años y más. Años 2017-2021



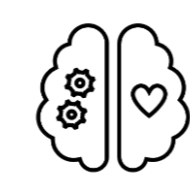
No se observan diferencias en calidad de sueño entre 2017 y 2021. Sin embargo, se observan cambios en los hábitos del sueño

Al inicio de la pandemia, el 40% de los mayores modificó su rutina de sueño



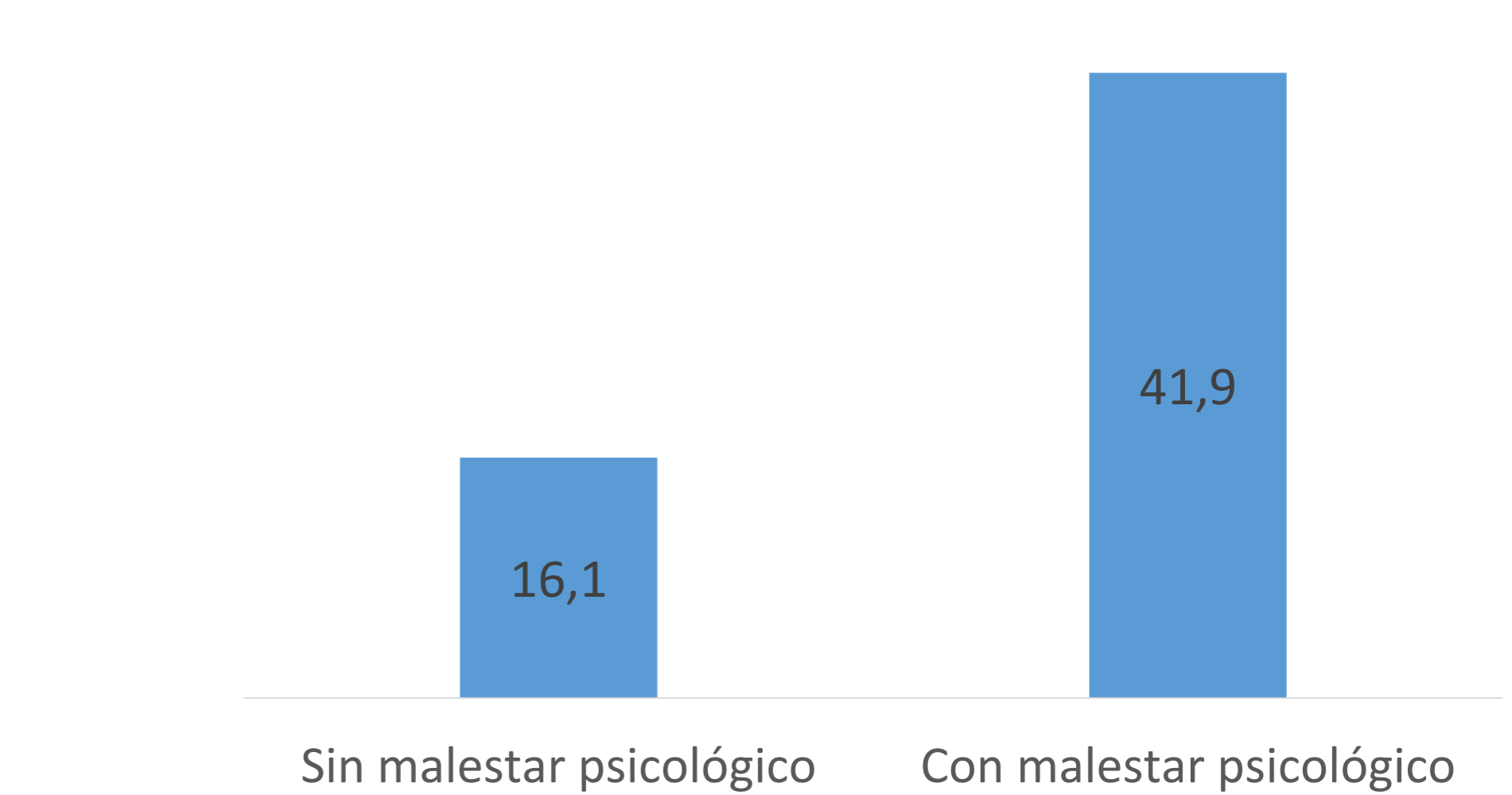
- ✓ 20% **durmió más que antes**
- ✓ 20% **durmieron menos que antes**

Las personas mayores que tenían malestar psicológico, tuvieron una peor calidad de sueño en contexto de aislamiento



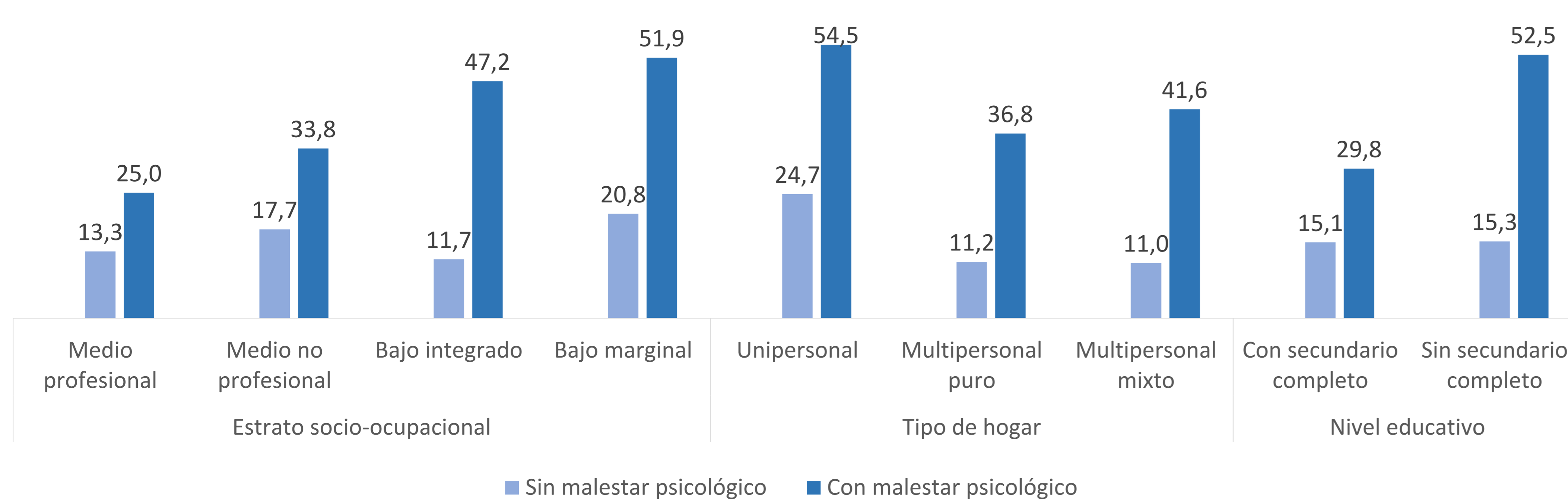
4 de cada 10 personas que tuvieron malestar psicológico, tuvieron una peor calidad de sueño y durmieron menos que antes de la pandemia en comparación con quienes no manifestaron tener sintomatología ansiosa y depresiva.

Figura 2. Déficit en la calidad de sueño según malestar psicológico en personas mayores en el contexto de aislamiento por COVID-19. En porcentaje de población de 60 años y más. Año 2020



La calidad de sueño empeora en quienes tienen malestar psicológico, duplicando o triplicando los valores de quienes no tienen sintomatología ansiosa y depresiva.

Figura 3. Déficit en la calidad de sueño según malestar psicológico por estrato socio-ocupacional, tipo de hogar y nivel educativo en personas mayores. En porcentaje de población de 60 años y más. Año 2020



El 50% de los que tienen malestar psicológico y pertenecen a un estrato bajo integrado o bajo marginal poseen mala calidad de sueño.

5 de cada 10 mayores que tienen malestar psicológico y vivían solos presentaron mayores déficits que quienes viven con otros (37% para hogares multipersonales puros y 42% para hogares mixtos).

El 50% de los mayores con malestar psicológico y sin estudios secundarios, tienen déficit en su calidad de sueño, superando en 20 p.p. a quienes alcanzaron la educación secundaria.

Conclusión



La pandemia ha producido cambios en los hábitos de sueño de las personas mayores, y quienes tienen malestar psicológico y se encuentran en una condición de mayor vulnerabilidad social, económica y educativa y quienes viven solos han sido los que presentaron más déficit.

El COVID-19 y las restricciones implementadas constituyeron un contexto sanitario de altos niveles de estrés, particularmente para un segmento etario que debió acatar las medidas de aislamiento y distanciamiento social durante más tiempo.

Referencias

Brenlla, M. E., Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la escala de malestar psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 28(2).

Paternó Manavella, M.A. (2021). Alteraciones del sueño en pandemia. En P. Filgueira, M.A. Paternó Manavella y E. Rave, Privaciones estructurales en el desarrollo humano. Argentina urbana 2010-2020 bajo el escenario COVID-19. Documento Estadístico – Barómetro de la Deuda Social Argentina. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Educa.



Carolina Sofía Garofalo
carolinagarofalo@uca.edu.ar