

“HABITOS DEL SUEÑO INADECUADOS QUE PROVOCAN INSOMNIO”

Clave del proyecto: CIN2017A10067

Preparatoria Ángela Segovia de Serrano (6833)

Autor:

Victoria Cruz María Fernanda

Asesores:

Lic. María del Carmen Mayela Cruz Reyes

M. en C. Luis Martín Lara Melo

Área de conocimiento:

Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

Disciplina:

Psicología

Tipo de investigación:

De campo

San Pedro Barrientos, Tlalnepantla Estado de México

Febrero 2017

ÍNDICE

Resumen ejecutivo.....	3
Resumen.....	4
Summary.....	5
Introducción.....	5
Fundamentación teórica.....	6
Metodología.....	12
Análisis de resultados.....	12
Conclusiones.....	14
Aparato crítico.....	15
Anexos.....	17

Resumen ejecutivo

El sueño es un elemento esencial para nuestro desarrollo y bienestar. No conciliarlo adecuadamente puede no sólo resentir nuestra calidad de vida, aportándonos cansancio, mal humor y somnolencia diurna, sino también afectar nuestra salud.

El insomnio, definido como una persistente dificultad tanto para conciliar el sueño como para mantenerlo y obtener un sueño reparador, es el más común de todos los desórdenes del sueño y, a la vez, el más prevalente de todos los trastornos de la salud mental.

Es un tema con bastante relevancia, ya que se ha llegado a convertir en un problema de salud pública debido a que se ha presentado con mayor frecuencia en los últimos años, y que ahora afecta a la población adolescente, lo cual anteriormente no era así, pero que por diversos factores ahora los incluye representativamente en la lista de quienes padecen insomnio. Esto se debe principalmente a la higiene del sueño, sus hábitos, que por lo visto no están en muy buenas condiciones porque les están provocando principios de insomnio. A causa de estas razones decidí hacer mi investigación partiendo del siguiente planteamiento del problema: **¿Cuáles son los hábitos inadecuados del sueño más frecuentes en los adolescentes de 15 a 18 años que están vinculados con el insomnio?**

Esto con el objetivo de **lograr identificar los hábitos inadecuados del sueño que son más comunes en adolescentes por lo que se toma una muestra de población adolescente con edades dentro de un rango de 15 a 18 años que estudian en la preparatoria.**

Para lograr el objetivo planteado elabore una encuesta para 50 estudiantes de la Preparatoria Ángela Segovia de Serrano pertenecientes al rango de edad que definí para mi investigación. Esta encuesta contiene 10 preguntas de opción múltiple y esta diseñado para identificar si poseen malos hábitos del sueño.

En los resultados se identifica que la tendencia de la mayoría es hacer uso de aparatos tecnológicos, que obtuvo un 78% mientras que solo el 2% no realiza ninguna. Otro

resultado importante en cuanto a cuantas horas duermen todos los días por lo general, el 64% indico que únicamente duermen de 6 – 7 horas, lo cual no es recomendable para su edad, en especial debido a que están en desarrollo. Otro dato relevante en la pregunta, si consideran que alguna vez han padecido de insomnio el 50% respondió positivamente a ella, esta es una cifra bastante alta. Un aspecto importante que se identifico es que el dormir, el 100% dijo que si es importante y unas de las razones más destacadas eran que para que estuvieran muy activos durante el día y que el cuerpo tuvieran la suficiente energía para realizar las actividades del día inclusive mencionaban que para tener una buena salud. Pero si lo consideran importante ¿por qué no lo llevan a cabo? Esa es una buena pregunta que sería muy interesante responder.

Después de analizar los resultados me permitió responder a mi planteamiento del problema; siendo que, los adolescentes en general tienen malos hábitos del sueño y que debido a eso presentan indicios que podrían poseer insomnio, en especial el de conciliación.

Es importante tomar en cuenta estas cifras y hacer un cambio en los hábitos del sueño; tener la conciencia y convicción de hacerlo ya que es para beneficio personal; inclusive se debe de aplicar desde casa, a una temprana edad para que al crecer ya tengan las bases de esos hábitos y hacer un recordatorio de los mismos eventualmente para que no se olviden y se les deje de dar la importancia que merecen.

Resumen

El insomnio podemos definirlo como la dificultad para conciliar o mantener el sueño y teniendo un despertar precoz. Es uno de los trastornos más comunes el sueño y que se ha vuelto un problema de salud pública incluyendo ahora al sector adolescente.

Es por esto que mi investigación va enfocada a ellos, con un objetivo de identificar los principales hábitos inadecuados del sueño en adolescentes. Para identificar estos hábitos se realizo una encuesta que se aplico a 50 adolescentes escolarizados en un rango de edad (15 – 18 años). Lo que se encontró en los resultados fue que un número significativo tiene diversos malos hábitos con respecto al sueño, como por ejemplo el 78% dijo hacer uso de algún aparato tecnológico antes de irse a dormir. También que

van a dormirse a horas muy tarde (11pm – 12pm) y no duermen el suficiente tiempo para que recuperen las energías gastadas en el día. Un dato que es muy interesante e importante que obtuve al realizar la encuesta es que en una pregunta respecto a si consideran que es importante dormir, el 100% respondió que si lo es, pero los resultados apuntan a que no lo están llevando a la práctica, es decir, están conscientes de la importancia de tener un descanso apropiado a la hora de dormir pero no se ve reflejado en sus hábitos.

Summary

The insomnia we can define it as the difficulty to reconcile or keep the dream and having an early awakening. It is one of the most common sleep disorders that has become a public health problem now including the adolescent sector.

This is why my research is focused on them, with the objective to identify the main inappropriate habits of sleep in adolescents. To identify these habits, a survey was carried out. An was applied to 50 adolescents enrolled in a range of age (15 - 18 years). What was found in the results was that a significant number has different bad habits with reserred to sleep, for example 78% said to make use of some Electronical devices before going to sleep, Also they will fall at very late hours (11pm - 12pm) and do not sleep enough time to recober that energies spent in the day.

A fact that is very interesting and important that I found out when conducting the survey is that in The specific question as to whether they consider it important to sleep, 100% answered that if if but the results indicate that they are not carrying it out , so they are aware of the importance of having a proper rest at bedtime but is not reflected in their habits.

Introducción

En la época actual hay muchos factores que deterioran el sano y correcto desarrollo de la vida de los jóvenes, como lo son las adicciones y los trastornos alimenticios, por mencionar algunos. Sin embargo hay otros factores que forman parte de nuestro día a día y no les prestamos la debida atención que se merecen ya que, por tan pequeñas

que sean, pueden convertirse un problema con el tiempo y que se verá reflejado en diferentes ámbitos (psicológico, clínico, social, académico, etc). Para explicar esto, un claro ejemplo es el insomnio. Es uno de los trastornos del sueño más comunes y que en cierto punto puede llegar a generar muchas afectaciones al que lo padece. Anteriormente afectaba a la población adulta básicamente pertenecientes a un rango de edad de entre 40 y 50 años provocado por el estilo de vida que se lleva al pasar por esa edad; pero eso ha cambiado, ahora no solo los involucra a ellos, si no al sector adolescente; es un tema muy delicado porque desde una edad temprana este desorden ya es parte de su vida, la cual día con día se va viendo afectada inclusive deteriorando. Es por eso que decidí realizar mi investigación planteándome la siguiente pregunta ¿Cuáles son los hábitos inadecuados del sueño más frecuentes en los adolescentes de 15 a 18 años que están vinculados con el insomnio?

Para poder contestar a mi pregunta mi objetivo principal es identificar los hábitos inadecuados del sueño que son más comunes dentro de una muestra de población adolescente de 15 a 18 años que estudian la preparatoria. Un objetivo secundario es saber qué tipo de insomnio es el que padecen, así como el grado de duración.

Fundamentación teórica

El número de horas de sueño necesarias varía de unas personas a otras. Aunque la media diaria es de 7 horas y media, existe un rango que oscila entre 4 (“poco dormidores”) a 10 horas (“grandes dormidores”), considerándose estos valores dentro de la normalidad. Existen una serie de desordenes del sueño que interrumpen con el ciclo normal del mismo impidiendo un descanso reparador para la mente y cuerpo. Uno de ellos es el insomnio, que puede ser originado por distintas razones, que a continuación mencionare, asiendo énfasis en los hábitos del sueño. Respecto a mi **hipótesis** es que **los hábitos inadecuados del sueño principales en los adolescentes de 15 a 18 años y que les produce insomnio son el uso de aparatos tecnológicos, las actividades físicas y mentales antes de dormir, además de las condiciones inadecuadas que no propicien el buen descanso y sueño reparador.** Para analizarlos y sustentar mis posibles resultados primero tenemos que partir de la definición del insomnio y de ahí ver otros aspectos que se derivan de él.

Se entiende como la presencia de forma persistente de dificultad para la conciliación o el mantenimiento del sueño, despertar precoz, o un sueño poco reparador, afectando la calidad de vida de quienes lo padecen.

Para el diagnóstico de insomnio, es necesario que tales dificultades produzcan en el paciente al menos una de las siguientes molestias diurnas: fatiga o sensación de malestar general, dificultad para la atención, concentración o memoria, cambios en el rendimiento socio-laboral (o escolar, en el caso de los niños), alteraciones del ánimo o del carácter, somnolencia, disminución de la energía, motivación o iniciativa, propensión a cometer errores en el trabajo o en la conducción de vehículos, síntomas somáticos como tensión muscular o cefalea, y preocupaciones, obsesiones o miedos en relación con el sueño.

Lo cierto es que esta enfermedad afecta a un gran número de personas en el mundo y no es para nada infrecuente. Según las cifras del 2009 entregadas por la Organización Mundial de la Salud, el 40 % de la población mundial sufre de algún tipo de trastorno del sueño. Estas personas son relativamente fáciles de identificar por que presentan un humor cambiante y además tienen dificultades para poder concentrarse. Estos dos cuadros son los más característicos de las personas que padecen insomnio. Si una persona presenta estos síntomas, además de una somnolencia constante durante el día, debe tomarlo como un signo de alarma ya que el cuadro puede agudizarse y terminar complicándose. (Antonio Martínez, 2008)

Numerosos estudios confirman que el insomnio produce a largo plazo una mayor probabilidad de contraer patologías como enfermedad cardíaca (con registros de un 21,9% entre los insomnes contra el 9,5% en la población sin insomnio), hipertensión (43,1% contra 18,7%), problemas respiratorios (24,8% contra 5,7%), gastrointestinales (33,6% contra 9,2%) y diabetes (13,4% contra 5,0%). (DocSalud.com, 2011)

Datos estadísticos difundidos por el Centro Nacional de Desordenes del Sueño de los Estados Unidos indican que un 30% a un 40% de las personas habrá experimentado problemas de insomnio en algún momento del año, mientras que un 10% a un 15% padece la forma crónica de la enfermedad. Por otra parte, resultados de una encuesta

realizada sobre 1770 pacientes en las ciudades de Buenos Aires, San Pablo y México D. F., revelaron a su vez que una de cada cuatro personas percibe su calidad de sueño como "moderadamente afectada" y "muy afectada", en tanto que una de cada diez declaró percibirla afectada "levemente". Se trata, por lo visto, de un trastorno extremadamente frecuente a nivel mundial pero que, afortunadamente, puede ser tratado exitosamente. (DocSalud.com, 2011)

Existe una variedad de factores que pueden provocar el insomnio como por ejemplo las enfermedades metabólicas y hormonales, neurológicas, reumatológicas, digestivas, cardiovasculares y todas aquellas que pueden interrumpir el sueño por dolor – fibromialgia, cefaleas, etc.- o urológicas por la necesidad urgente de micción – infecciones, próstata, renales. También hay que considerar el embarazo y la menopausia.

Enfermedades psiquiátricas (ansiedad, depresión, esquizofrenia, etc), así como otras enfermedades del sueño que contribuyen a dormir menos o peor (síndrome de piernas inquietas, síndrome de apnea de sueño, parasomnias, etc.).

Otro punto muy importante y que es el causante más común del insomnio en los adolescentes son los inadecuados hábitos del sueño, inclusive con el tiempo podrían empeorarlo. Estos son

- Acostarse a una hora diferente cada noche

- Hacer siestas diurnas

- Baja calidad del ambiente para dormir, como demasiada luz o demasiado ruido

Pasar demasiado tiempo en la cama mientras se está despierto

No hacer suficiente ejercicio en horas adecuadas

Ver televisión, utilizar la computadora o un dispositivo móvil en la cama

Alcohol u otras drogas

Tabaquismo excesivo

Consumo abundante de comida antes de dormir

Hay que precisar que el insomnio no debemos entenderlo únicamente como la dificultad para conciliar el sueño en sus instancias iniciales sino que se puede presentar más adelante. Ya que hay personas que ponen como pretexto, por mencionar un ejemplo, el tomar caféina para que les ayude a dormir o conciliar el sueño, lo cual suele ser erróneo. Al respecto hay que decir que el insomnio se puede clasificar en tres tipos distintos:

El primero de ellos es el insomnio de conciliación en el que la dificultad para dormir se presenta al inicio (en menos de 30 minutos.) Este es el más común de los insomnios.

El segundo tipo es el insomnio de mantenimiento o insomnio intermedio. En este escenario se concilia el sueño con facilidad pero la dificultad llega a la hora de mantenerlo durante la noche. Aquí la persona se despierta varias veces durante la noche (más de 30 minutos de duración) o despertando definitivamente de manera precoz, y al día siguiente se levanta con sensación de cansancio ya que los ciclos de sueño normales se han interrumpido y no se han logrado alcanzar los estados más profundos de éste donde se produce la mayor recuperación física y mental.

El tercer tipo es el insomnio terminal en el que nos despertamos muy temprano, antes de lo previsto y luego ya no podemos volver a dormir.

De igual manera puede presentarse bajo diversas formas, siendo uno de los factores que lo definen su grado de duración. De este modo, el insomnio agudo será aquel que dure un mes o menos y el crónico aquel que se extienda más allá de los 6 meses. A su vez, el insomnio intermitente será aquel cuya duración sea variable. Como indica el doctor Norberto Kriguer, director del Centro de Investigación de la Fatiga Crónica y de

la Medicina del Sueño, y ex presidente de la Asociación Argentina de Medicina del Sueño, "el insomnio puede presentarse como un síntoma, un desorden o ambos a la vez. Incluso puede comenzar como un síntoma de otro desorden y, con el tiempo, convertirse en un desorden en sí mismo".

Como ya se mencionaba anteriormente, el insomnio crónico no se desarrolla de la noche a la mañana. Prácticamente siempre está precedido por un insomnio situacional como resultado de acontecimientos vitales estresantes, pero que no consigue mejorar. Puede evolucionar de manera gradual, de modo que estemos cada vez más preocupados por el problema de sueño y su supuesto impacto sobre el funcionamiento diario. La valoración que hacemos de la dificultad inicial para dormir es un factor determinante para que el insomnio sea un problema transitorio o un trastorno crónico. Así, por ejemplo, la persona que duerme mal durante varias noches, pero continúa su rutina diaria sin preocuparse por ello, es poco probable que desarrolle un insomnio persistente. Contrariamente, una persona que después de algunas noches de sueño alterado empieza a preocuparse excesivamente por no poder dormir y por sus consecuencias negativas en el funcionamiento diurno, tiene probabilidades de entrar en un círculo vicioso de insomnio, activación emocional y cognitiva, y más alteraciones del sueño. Tener excesivos pensamientos reiterativos sobre el insomnio se convierte rápidamente en el centro de las preocupaciones de la persona. La disminución del rendimiento o las alteraciones del estado de ánimo durante el día tienden a ser atribuidas exclusivamente a los problemas del sueño. Al anochecer aumenta la aprehensión, a medida que se acerca la hora de acostarse, y el horror a ser incapaz de dormirse y la activación física se va magnificando. Después de una mala noche, la persona con insomnio crónico no sólo se preocupa por la noche pasada, sino que ya está pensando en la noche siguiente. Por lo tanto, el insomnio se convierte en una profecía que se cumple por sí misma.

Por lo que hemos visto previamente, para poder romper ese círculo, es importante cambiar los factores que están contribuyendo a perpetuar el insomnio. Es decir; cambiar los hábitos inadecuados, cambiar los pensamientos erróneos que aumentan la preocupación. Lo cual se puede lograr siguiendo los siguientes puntos:

-Limitando el tiempo que pasamos en la cama a la cantidad de horas que realmente dormimos.

-Manteniendo regular la hora de levantarnos.

-Eliminando las siestas durante el día.

-Reducir las actividades que interfieren en el sueño. El objetivo principal es asociar la cama, hora de acostarse y entorno del dormitorio con la sensación de relajación, somnolencia y sueño, en lugar de con la frustración, la actividad y el insomnio.

-Utilizar la cama y el dormitorio solamente para dormir. No mirar la televisión, no escuchar la radio, ni comer o leer en la cama.

-Influir en nuestro estilo de vida: dieta, deporte, horarios regulares, Limitar el consumo tabaco y de bebidas alcohólicas.

-Eliminar el uso de aparatos tecnológicos antes de irse a dormir.

Es importante el tomar en cuenta que hay que evitar la toma de medicamentos sin prescripción médica. Cada caso debe ser individualizado, valorando los beneficios del tratamiento, si éste está realmente indicado, es decir, únicamente se puede hacer uso de los medicamentos si están prescritos (casos excepcionales), ya que el cuerpo se puede llegar a acostumbrar rápidamente a ellos por lo tanto no es recomendable que un adolescente haga uso de medicamentos.

Para ello, es importante adoptar un papel activo en el cambio de estos aspectos. Contará con nuestro apoyo y guía, pero es el sujeto el que tiene que llevar a cabo las pautas para afrontar el insomnio. Estas pautas, han sido desarrolladas en clínicas de todo el mundo y han demostrado ser efectivas en otros pacientes que sufrían problemas de insomnio. Aunque no es una cura milagrosa, este tratamiento ayudará a desarrollar habilidades para el autocontrol del insomnio y a recuperar el control sobre el sueño, de manera que pueda manejar las ocasionales dificultades para dormir con las que se puede encontrar incluso después de completar este programa.

Existe una intervención que consta de tres componentes; cambio de conductas, cambio de pensamientos y reducción de la activación.

Respecto al cambio de pensamiento, hace referencia a lo que se menciono anteriormente, sobre las actitudes y creencias sobre el sueño y el insomnio. La manera como la gente piensa sobre un problema concreto puede tanto aligerarlo como agravarlo. Por lo tanto, se debe alcanzar un mayor autocontrol sobre el sueño, se debe dejar de lado las convicciones anteriores y reemplazarlas por otras que resulten más adaptativas.

Metodología

Para poder contestar a mi planteamiento del problema que es el saber cuáles son los hábitos de sueño más comunes en los adolescentes que estén vinculados con el insomnio, decidí utilizar como herramienta una encuesta que tenía un contenido de 10 reactivos, los cuales fueron diseñados tomando en consideración los referentes teóricos que revise sobre posibles indicadores de hábitos que pueden ser productores de insomnio. Las encuestas fueron aplicadas a 50 adolescentes. La población que utilice para la realización de las encuestas fue de 50 alumnos que están dentro del rango de edad que estoy tomando en cuenta para mi investigación (15 a 18 años), los cuales son estudiantes en la preparatoria Ángela Segovia de Serrano. Posteriormente analice resultados revisando respuestas por frecuencia y los traduje a porcentaje para revisar los datos.

Análisis de resultados

Una vez aplicado la encuesta a los alumnos se procedió a realizar el análisis de resultados los cuales fueron los siguientes:

En la pregunta número uno: ¿A qué hora vas a dormir durante la semana (lunes a viernes)?; destaco que el 52% de los encuestados se van a dormir hasta las 11pm u

12pm de la noche, las cuales son horas muy tardías con respecto a que al día siguiente asisten al colegio. (Ver tabla 1)

En la pregunta dos: ¿Cuántas horas duermes en la noche por lo general?, sobresalió que el 64% de la población dice dormir únicamente 7 – 6 horas, es un número de horas bajo ya que no son los tiempos recomendados para dormir y menos para un adolescente que se encuentra aún en desarrollo. (Ver tabla 2)

En la pregunta 3 se les pregunto qué actividad realizan antes de irse a dormir, un gran porcentaje (78%) dijo que usan aparatos tecnológicos, con respecto a los otros como el deporte que obtuvo un 12%, actividades mentales el 4% de igual manera los que anotaron que otra, entre ellas mencionaron el escuchar música y realizar alguna tarea. Únicamente el 2% dice no realizar ninguna, que eso es lo más adecuado pero repito solo el 2% lo lleva a cabo. (Ver tabla 3)

Dentro de la pregunta 4 que fue: Cuando te acuestas en la noche, por lo general te duermes... Un 70% de los adolescentes tardan unos minutos antes de dormirse, 26% se duermen inmediatamente y un 4% más de una hora, esta última es un indicador a revisar. (Ver tabla 4)

La pregunta 5 que fue si tenían problemas para volverse a dormir cuando se despiertan en la madrugada; a lo cual el 80% indica que no tiene problemas para dormir en la madrugada y el 20% si las tiene. Nuevamente, este dato aunque de minoría pero puede revelar un problema en el caso de estos alumnos. (Ver tabla 5)

La pregunta 6 que hace referencia a, si al recibir mensajes durante la madrugada, ¿se conectan?, solo el 8% respondió positivamente a la pregunta, mientras que el 92% no. (Ver tabla 6)

En la pregunta 7: ¿Despiertas antes de lo que quisieras?; señala que al 22% no le pasa esto, el 36% de la población respondió que solo pocas veces se despiertan antes de lo deseado, regularmente el 24%, frecuentemente el 16% y el 2% indica que mucho. (Ver tabla 7)

Dentro de la pregunta 8 la mayoría de los encuestados dijo que al levantarse en las mañanas se sienten con mucho sueño, lo cual no debería de ser así, el 16% se siente cansado, mientras que el 24% dicen sentirse descansados y el 14% con energía. (Ver tabla 8)

En la pregunta 9: ¿Crees que alguna vez has padecido de insomnio?, el 52% respondió que a veces si lo han presentado, el 42% dice nunca haber padecido de el y el 6% dijo que siempre. (Ver tabla 9)

La pregunta 10 obtuve un resultado interesante ya que el 100% de la población consideran que es importante dormir para tener un mejor rendimiento durante todo el día, tener un mejor desempeño académico y buena salud. (Ver tabla 10)

Conclusiones

Como se observo en los resultados, los 50 adolescentes ósea el 100% de los encuestados consideran que es importante dormir bien, para tener un buen rendimiento durante el día, inclusive algunos mencionaron que es bueno para la salud; pero sin embargo los resultados apuntan a que no tienen muy buenos hábitos del sueño, es decir, ellos si piensan que es importante el dormir pero no lo llevan a la práctica, y eso conlleva a que que tengan factores de alto riesgo y que puedan poseer insomnio.

Después de haber analizado los resultados de las encuestas puedo decir que mi hipótesis fue correcta ya que la mayoría apunta a características que indican que pueden presentar insomnio causado por la mala higiene del sueño, por los malos hábitos que por la época actual se presenta con más frecuencia el uso de aparatos tecnológicos, ya que el 78% hace uso de alguno de ellos provocando que sea un ambiente inadecuado a la hora de dormir. Respecto al tipo de insomnio que padecen es el primero, que es el de conciliación, ya que indicaron que tardan menos de 30 min en dormir. De igual forma considero que el tipo de insomnio que presentan tiene una duración variable, debido a que el 50% de los encuestados contestaron que a veces

padecen de insomnio; esto es una cifra bastante alta y de significativa importancia que se debe tomar en cuenta este tipo de situaciones, en donde el adolescente presente lapsos en los que no pueda dormir, ya que esta afectando su calidad de vida, especialmente por la edad que tienen pudiendo generarse una afectación para que cuando realicen sus actividades del día y por lo tanto no sean completamente efectivas o como ellos desearían que fueran. Aún están en proceso de desarrollo y requieren el sueño.

Esto solo es una muy pequeña muestra de lo que estamos viviendo hoy en día, que los adolescentes sufran de este trastorno y que no es de ninguna manera bueno ya que es un padecimiento que anteriormente se presentaba hasta la edad adulta, aproximadamente a los 40 años y no antes. Esto hablo de nuevas formas o estilos de vida que afectan a nuestros jóvenes como el uso excesivo de tecnología. Es preciso que para cambiar estas estadísticas, que comiencen por ellos mismos, si ellos consideran que es importante entonces que se lo fijen como meta para cumplir porque les beneficiara a ellos, en su vida, se sentirán mucho mejor todos los días, en la escuela, con sus amigos, familia, etc. De ser posible, que la familia los apoye, les inculquen buenos hábitos desde pequeños para que cuando lleguen a esta edad tengan fortalecida esta parte de su vida, que repito es esencial para su bienestar.

Aparato crítico

[1] Notimex. (2014). *48 de cada 100 mexicanos padece insomnio*. (20/09/16).

Poblerinas.com. <http://www.poblanerias.com/2014/06/48-de-cada-100-mexicanos-padece-insomnio/>

[2] Núria Llavina Rubio. (2015). *El insomnio en los adolescentes*. (20/09/16). EROSKI.

http://www.consumer.es/web/es/salud/problemas_de_salud/2010/05/31/193417.php

[3] Antonio Martínez. (2008). *Trastornos del sueño: el insomnio*. (15/10/16). quécomóquién.

<http://quecomoquien.republica.com/salud-y-medicina/trastornos-del-sueno-el-insomnio.html>

[4] – (2011). *Guía de pautas de higiene del sueño*. (15/10/16). Hospital Universitario la Moraleja I Sanitas. http://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno.pdf

[5] – (2012). *No dormir lo necesario: epidemia de la salud pública*. (12/11/16). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
<http://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/>

[6]- (2011). *Insomnio*. (12/11/16). INSTITUTO DEL SUEÑO. <http://www.iis.es/causas-problemas-combatir-el-insomnio-tratamiento-sintomas/>

[8] Eduard Estivill. (2010). *El sueño del adolescente y sus trastornos*. (19/11/16). Societat Catalana de Pediatria. <http://www.scpediatria.cat/primaria/wp-content/uploads/2006/07/transtornson.pdf>

[9] - (2011). *Las consecuencias del insomnio prolongado*. (20/11/16). DocSalud.com <http://www.docsalud.com/articulo/2523/las-consecuencias-del-insomnio-prolongado>

ANEXOS

Encuesta:

1. ¿A qué hora vas a dormir durante la semana (lunes a viernes)?
a) 7pm – 8pm b) 9pm – 10pm c) 11pm – 12pm d) 1am en adelante
2. ¿Cuántas horas duermes en la noche por lo general?
a) 8 – 10 horas b) 7 – 6 horas c) 5 – 4 horas d) menos de 3 horas
3. Antes de dormir, ¿qué actividad realizas?
a) ninguna b) uso de aparatos tecnológicos (celulares, televisión, tabletas, etc.)
c) deporte d) actividades mentales (leer o estudiar) e) otra _____
4. Cuando te acuestas en la noche, por lo general te duermes:
a) inmediatamente b) tardo unos minutos c) pasa 1 hora o más
5. ¿Tienes problemas para volverte a dormir, cuando te despiertas en la madrugada?
a) si b) no
6. Por lo general, en la madrugada si recibes mensajes ¿te conectas y contestas?
a) si b) no
7. ¿Despiertas antes de lo que quisieras?
a) mucho b) frecuentemente c) regular d) poco e) no
8. En las mañanas al levantarte te sientes:
a) descansado b) cansado c) con mucho sueño d) con energía
e) otro _____

9. ¿Crees que alguna vez has padecido de insomnio?

a) siempre b) nunca c) a veces

10. ¿Consideras que es importante dormir adecuadamente?

a) si b) no ¿Por qué?

Resultados de las encuestas:

Tabla 1. Pregunta: ¿A qué hora vas a dormir durante la semana (lunes a viernes)?

Pregunta 1	Frecuencia	%
7pm - 8pm	1	2%
9pm - 10pm	20	40%
11pm - 12pm	26	52%
1am en adelante	3	6%

Tabla 2. Pregunta: ¿Cuántas horas duermes en la noche por lo general?

Pregunta 2	Frecuencia	%
8 - 10 horas	10	20%
7 - 6 horas	32	64%
5 - 4 horas	8	16%
menos de 3 horas	0	0%

Tabla 3. Pregunta: Antes de dormir ¿qué actividad realizas?

Pregunta 3	Frecuencia	%
Ninguna	1	2%
uso de aparatos tecnológicos	39	78%
Deporte	6	12%
actividades mentales	2	4%
Otra	2	4%

Tabla 4. Pregunta: Cuando te acuestas en la noche, por lo general te duermes:

Pregunta 4	Frecuencia	%
inmediatamente	13	26%
tardo unos minutos	35	70%
pasa 1 hora o más	2	4%

Tabla 5. Pregunta: ¿Tienes problemas para volver a dormir, cuando te despiertas en la madrugada?

Pregunta 5	Frecuencia	%
Si	10	20%
No	40	80%

Tabla 6. Pregunta: Por lo general, en la madrugada si recibes mensajes ¿te conectas y contestas?

Pregunta 6	Frecuencia	%
Si	4	8%
No	46	92%

Tabla 7. Pregunta: ¿Despiertas antes de lo que quisieras?

Pregunta 7	Frecuencia	%
Mucho	1	2%
frecuentemente	8	16%
Regular	12	24%
Poco	18	36%
No	11	22%

Tabla 8. Pregunta: En las mañanas al levantarte te sientes:

Pregunta 8	Frecuencia	%
descansado	12	24%
cansado	8	16%
con mucho sueño	20	40%
con energía	7	14%
Otro	3	6%

Tabla 9. Pregunta: ¿Crees que alguna vez has padecido de insomnio?

Pregunta 9	Frecuencia	%
Siempre	3	6%
Nunca	21	42%
a veces	26	52%

Tabla 1. Pregunta: ¿Consideras que es importante dormir adecuadamente?

Pregunta 10	Frecuencia	%
Si	50	100%
No	0	0%