

¿Qué tanto estamos durmiendo?

Sujetos Observando el Sueño

En nuestro colegio, es muy normal escuchar que nuestros compañeros, adolescentes, están cansados la mayoría del tiempo. Nosotros consideramos que la cantidad de horas de sueño es un problema subestimado, por esto, decidimos analizar nuestro colegio, enfocándonos en cuántas horas duermen los estudiantes, y la incidencia del celular.



RECOPIACIÓN DE NUESTROS DATOS

Nuestra población se compuso por 202 alumnos. La muestra fue definida por medio de una calculadora muestral (nivel de confianza: 95%; margen de error 6%), y se conformó por 116 alumnos. El estudio fue observacional, el tipo de muestreo fue aleatorio simple y realizamos la encuesta mediante un formulario de Google. Recopilamos la información en una planilla de cálculo y a partir de esta se confeccionaron tablas y gráficos.

PRUEBA DE LATENCIA DIURNA

¿Qué es una prueba de latencia diurna? Es una prueba realizada en hospitales por médicos para detectar si una persona posee problemas a la hora de dormir

¿Cómo fue nuestra prueba?

Hicimos una adaptación de esta prueba para poder medir la resistencia de los alumnos a una siesta. La mayoría de los alumnos (60%) se durmió en los primeros 10-15 min del sueño y la mayoría logró llegar a fase 2 y 3 del sueño (resultados normales y de personas sanas)



PRINCIPALES RESULTADOS

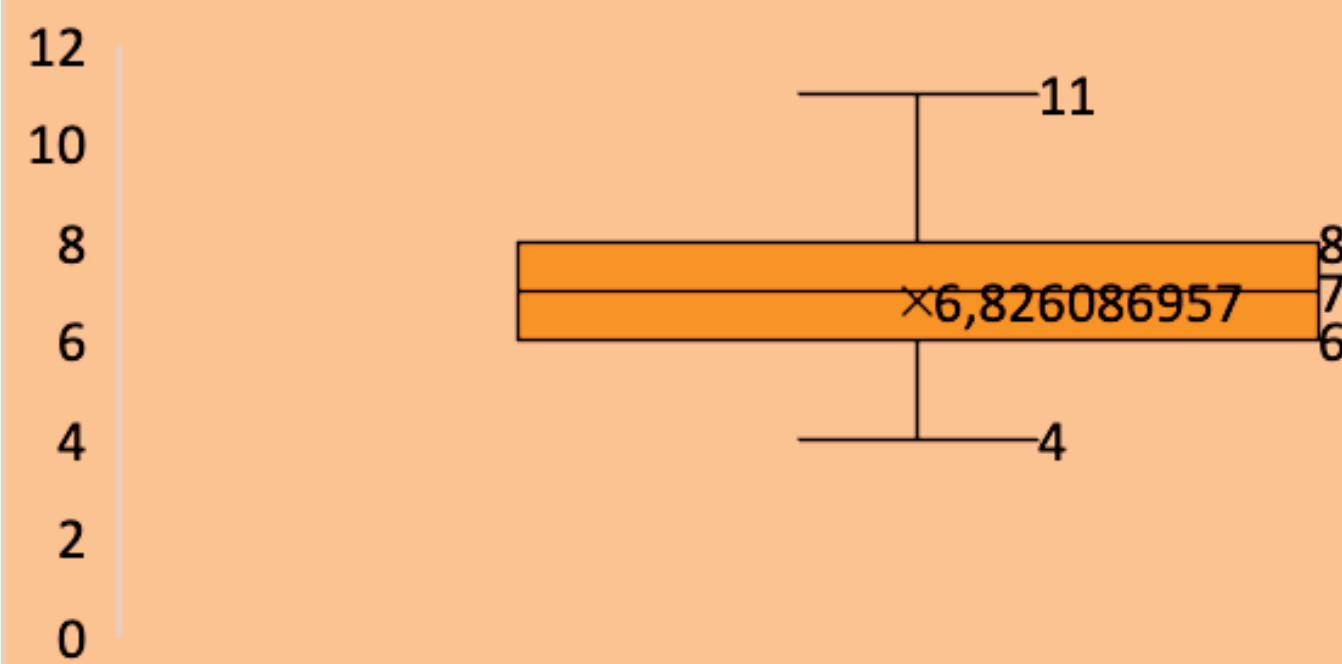
73% de la muestra duerme 7 o menos de 7 horas diarias. El promedio de horas de sueño es, aproximadamente 6,8. Es decir que, en general, los adolescentes duermen 6,8 horas. Y, la desviación estándar es, aproximadamente, 1. Esto significa que los datos no están muy dispersos, se encuentran bastante concentrados. Esto se puede observar en el gráfico "Horas de sueño de todo el secundario"; las horas que fueron las más contestadas por los alumnos (6, 7, y 8) se encuentran juntas. La mayoría de respuestas está concentrada en el medio.

Horas de sueño de todo el secundario



Fuente: Elaboración propia

Horas de sueño de los estudiantes



Fuente: Elaboración propia

¿Este resultado es normal?

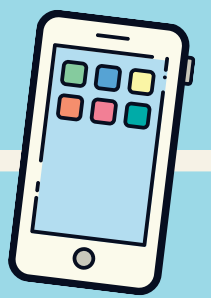
Consultamos con un profesional médico y buscamos información en estudios previos para comparar nuestros resultados



La Dra. Sandra Lucero nos comentó:

"Los adolescentes deben dormir entre 8 a 10 horas en la noche" Esto nos deja con la conclusión que solo el 26,7% duerme lo suficiente. Los estudiantes duermen al menos 2 horas menos a las recomendadas por el profesional médico.

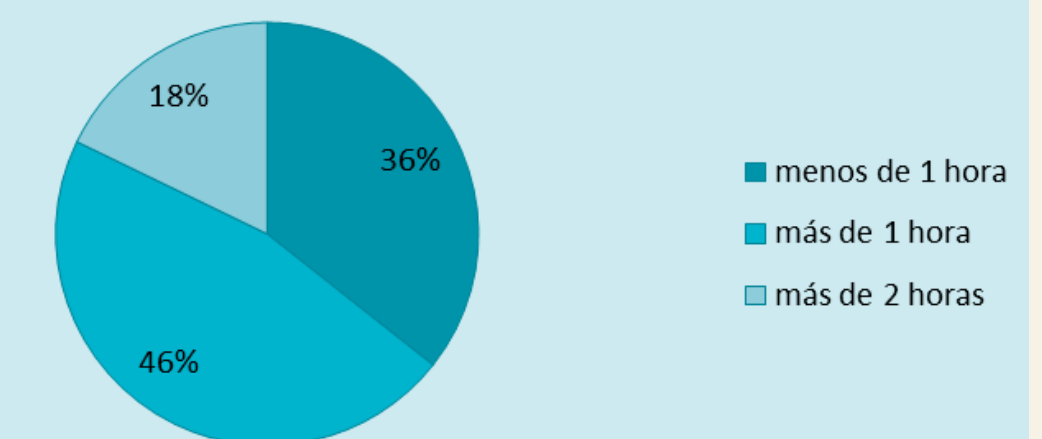
USO DEL CELULAR



- El 93% usan el celular antes de dormir
- El 82% lo usa 1, 2 o más de 2 horas

Podemos observar que se pierden horas de sueño por usar el celular, además de que afecta a nuestro organismo y evita la producción de melatonina (hormona del sueño) debido a la luz azul que emiten las pantallas. Los adolescentes, y las personas en general, deberían aprovechar las horas que pasan usando el celular para dormir y no perjudicar su reloj biológico.

Uso del celular en horas antes de dormir



Fuente: Elaboración propia

DORMIR LO SUFICIENTE ES UN TEMA DE SALUD PÚBLICA



A raíz de nuestro trabajo identificamos qué importante es el dormir, después de consultar con varias fuentes nos preguntamos: ¿Esto es un tema de salud pública?

Una persona que no duerme las horas necesarias pierde razonamiento crítico y se encuentra en un estado semejante a la ebriedad.

Observamos que la mayoría de alumnos de nuestro colegio no duermen lo requerido, lo que, a simple vista, no parece nada nuevo. Sin embargo, diferentes estudios afirman que estos problemas se trasladan a la adultez. Entonces nos preguntamos ¿Qué pasa si llevamos este problema a la sociedad? No dormir lo suficiente afecta no solo a nuestro propio organismo sino que también perjudica a la gente que nos rodea. ¿Qué pasaría si un cirujano no puede prestar atención ya que tiene sueño? o ¿Un chofer de colectivo? Con nuestro trabajo podemos inferir que dormir bien es importante para el funcionamiento de la sociedad. Por lo que pudimos ver, en estudios como el publicado por el INDEC realizado entre octubre y diciembre de 2021, el promedio de horas de sueño por día en la población 8:27 horas, es casi media hora más a lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo en este estudio no se discrimina la edad, lo que sí sabemos es que mucha gente duerme mal, poniendo en riesgo a sí mismo y a la gente a su alrededor, pero aún sí no se habla de esto. Es un tema que nos concierne a todos y del que se debería tomar consciencia, es urgente hablar sobre esto, porque no lo podemos seguir ignorando.

Bibliografía:

- <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFTRIVMe-syGghBbluEknH4d61JKvbMmhm5Fsf4tBpx1M6A/viewform?usp=sharing>
- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdn6SG4_6a6PQKT7TYZ_JGgSaTw8DPHy7YbKflc3l5v2XaCmw/viewform?usp=sharing
- https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/enut_2021_resultados_definitivos.pdf