



## **Calidad del sueño en los estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19.**

**Facundo Martin Lirussi, Matías Emanuel González, Adrian Alberto Loebarth López, Rocío Guadalupe, Locatelli, Rosana Gerometta**

### **RESUMEN**

**Introducción:** La pandemia de Covid-19 ha impactado de manera directa e indirecta en el mundo por el contagio de millones de personas y su magnitud sólo podrá determinarse en el mediano y largo plazo. Entre las consecuencias indirectas de dicha pandemia se encuentran afectaciones psicológicas y emocionales relevantes, siendo una de las más frecuentes el insomnio.

**Objetivo:** recopilar información sobre la calidad del sueño durante la pandemia en los estudiantes universitarios.

**Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica de artículos y revisiones sistemáticas publicados en revistas científicas, seleccionando los artículos que recogían evidencia científica acerca de la calidad del sueño en la población universitaria durante la pandemia. Se procedió a la búsqueda bibliográfica en la base de datos PubMed, Google Scholar, sciencedirect.

**Resultados:** Se observó que el impacto de la pandemia fue de manera negativa en la calidad del sueño. En lo que respecta a los factores que favorecen al desarrollo del insomnio, a través de bases bioquímicas se reflejaban en la vulnerabilidad genética, polimorfismos de los neurotransmisores, los cronotipos y la desregulación en la serotonina; como factores de índole psicológico influyeron la preocupación, incertidumbre, estilos de atribución negativa, atención, miedo ansiedad, el estrés y la soledad.

**Conclusiones:** El aislamiento social preventivo y obligatorio durante la pandemia del COVID-19 se ha relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población de estudiantes, manifestaciones como cambios en el sueño e insomnio fueron una de los primeros síntomas asociado a dichos trastornos. Estrategias y recomendaciones de conductas cognitivas conductual para el insomnio son tareas fáciles de implementar y útiles para hacer frente a las alteraciones o dificultad a la hora de conciliar el sueño.