

Relación entre la calidad de sueño y percepción de estado de salud en adultos mayores.

Mercante, María Sol y Grasso, Lina.

Cita:

Mercante, María Sol y Grasso, Lina (2025). *Relación entre la calidad de sueño y percepción de estado de salud en adultos mayores*. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/664>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/TEo>

RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y PERCEPCIÓN DE ESTADO DE SALUD EN ADULTOS MAYORES

Mercante, María Sol; Grasso, Lina
Universidad Católica Argentina. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: La calidad del sueño y la percepción del estado de salud tienden a deteriorarse durante el envejecimiento, afectando negativamente el bienestar general. Estudios recientes señalan que los adultos mayores manifiestan una disminución del bienestar físico, cognitivo y emocional, así como una menor conciencia o reporte de las dificultades para dormir. El presente estudio busca analizar la relación entre calidad de sueño y percepción del estado de salud, considerando además diferencias por género. **Método:** Se realizó un estudio empírico, cuantitativo y de diseño correlacional, con una muestra intencional de 40 adultos mayores (Me: 71,68 DS: 8,14 años) de CABA y PBA, sin alteraciones cognitivas o anímicas. Se utilizaron el Cuestionario de Pittsburgh y la Escala de Percepción de Salud. **Resultados:** Se encontró una correlación entre calidad de sueño y percepción de salud ($r = [.663]$, $p < .05$), y diferencias según género, con peor calidad de sueño en mujeres ($t = [0.013]$, $p < .05$). **Conclusión:** Una mejor calidad de sueño se relaciona a una percepción más positiva del estado de salud. Los hallazgos señalan la importancia de considerar el sueño como una dimensión importante en la salud subjetiva del adulto mayor.

Palabras clave

Envejecimiento saludable - Desarrollo evolutivo - Calidad de sueño - Percepción de salud

ABSTRACT

RELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND HEALTH PERCEPTION IN OLDER ADULTS

Introduction: Sleep quality and perceived health status tend to deteriorate with aging, negatively affecting overall well-being. Recent studies indicate that older adults experience a decline in physical, cognitive, and emotional well-being, as well as lower awareness or reporting of sleep difficulties. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and perceived health status, also considering gender differences. **Method:** A quantitative, correlational study was conducted with a purposive sample of 40 older adults ($M = 71.68$, $SD = 8.14$ years) from Buenos Aires City and Province, without cognitive or mood impairments. The Pittsburgh Sleep Quality Index and the Health Perception Scale were used. **Results:** A significant correlation was found between sleep quality and health perception ($r = [.663]$,

$p < .05$), along with gender differences, with poorer sleep quality reported by women ($t = [0.013]$, $p < .05$). **Conclusion:** Better sleep quality is associated with a more positive perception of health. The findings highlight the importance of considering sleep as a key dimension in the subjective health of older adults.

Keywords

Healthy aging - Developmental process - Sleep quality - Perceived health status

BIBLIOGRAFÍA

- Amadasi, E., Rodríguez Espínola, S., Garofalo, C. S., & Soler, J. (2024). *Desafíos y oportunidades en el envejecimiento: Un balance de la última década en la Argentina* (1ªed.). Educa. https://www.fundacionsidom.org/assets/documentos/investigaciones/3f4c1-documento_estadistico_personasmayores_2024.pdf
- Cardinali, D. P. (2019). Sueño lento como neuroprotector en el envejecimiento. En P. Faur, *Psiconeurobiología de la resiliencia: Una nueva forma de pensar la condición humana* (pp.112-119).
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., López, E. C., & Bustillos, A. M. (2009). *Escala para evaluar la percepción del estado de salud en personas mayores*. Universidad Autónoma de Madrid.
- López-Rincón, F. J., Morales-Jinez, A., Ugarte-Esquivel, A., Rodríguez-Mejía, L. E., Hernández-Torres, J. L., & Sauza-Niño, L. C. (2019). Comparación de la percepción de calidad de vida relacionada con la salud en hombres y mujeres adultos mayores. *Enfermería Global*, 18(54). 231-242. <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.331781>
- Razo González, A. M., Díaz Castillo, R., & López González, M. P. (2018). Percepción del estado de salud y la calidad de vida en personas jóvenes, maduras y mayores. *Revista CONAMED*, 23(2). 58-65
- Valerio, E., Rovella, A., De Bortoli, M. A., & Leporati, J. L. (2020). *Validación Argentina del Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* [Resumen presentado en el XIII Congreso Argentino de Salud Mental]. XIII Congreso Argentino de Salud Mental. <https://congresovirtualaasm2020.com/es/event/922#>