

# The importance of sleep quality

## La importancia de la calidad del sueño

Caren Cristinne Nogueira Mariano<sup>1</sup>  , Roberto Rosler<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina. Buenos Aires, Argentina.

Received: 03-10-2024

Revised: 11-01-2025

Accepted: 20-04-2025

Published: 21-04-2025

How to Cite: Nogueira Mariano CC, Rosler R. The importance of sleep quality. Interamerican Journal of Health Sciences. 2025; 5:204. <https://doi.org/10.59471/ijhsc2025204>

### ABSTRACT

The text addressed the relevance of sleep quality to human health, highlighting how its deterioration negatively affected physical, emotional and cognitive well-being, especially in adolescents and university students. It noted that lack of sleep was related to chronic illnesses, poor academic performance and depressive symptoms. In the face of the adverse effects of pharmacological treatments, non-pharmacological alternatives such as cognitive-behavioural therapy for insomnia (CBT-I) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) were highlighted, both of which demonstrated sustained effectiveness. Complementary methods such as physical exercise and exposure to bright light were also explored. Finally, the potential of digital therapy to expand access to treatment was emphasised, although more research was still needed to adapt these interventions to different contexts.

### KEYWORDS

Sleep; Insomnia; Adolescence; Therapies; Health.

### RESUMEN

El texto abordó la relevancia de la calidad del sueño en la salud humana, destacando cómo su deterioro afectó negativamente el bienestar físico, emocional y cognitivo, especialmente en adolescentes y estudiantes universitarios. Señaló que la falta de sueño se relacionó con enfermedades crónicas, bajo rendimiento académico y síntomas depresivos. Frente a los efectos adversos de los tratamientos farmacológicos, se destacaron alternativas no farmacológicas como la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I) y la atención plena (MBSR), las cuales demostraron eficacia sostenida. También se exploraron métodos complementarios como el ejercicio físico y la exposición a luz brillante. Finalmente, se subrayó el potencial de la terapia digital para ampliar el acceso al tratamiento, aunque aún se requería más investigación para adaptar estas intervenciones a distintos contextos.

### PALABRAS CLAVE

Sueño; Insomnio; Adolescencia; Terapias; Salud.

### INTRODUCCIÓN

El sueño es un pilar esencial en la salud humana, con implicaciones que van mucho más allá del simple descanso. En las últimas décadas, numerosos estudios han evidenciado cómo la calidad del sueño influye directamente en el bienestar físico, emocional y cognitivo. Especialmente en contextos como la adolescencia y la vida universitaria, donde la demanda académica y social interfiere con los hábitos de sueño, se vuelve crucial comprender los efectos de su deterioro. Este texto explora la relevancia de la calidad del sueño, sus consecuencias negativas

cuando es deficiente, y las intervenciones no farmacológicas que han surgido como alternativas prometedoras para su mejora.

## DESARROLLO

La calidad del sueño ha sido ampliamente reconocida como un componente fundamental para el bienestar integral, influenciando de manera significativa la salud física, mental y emocional de las personas. Según Krystal et al.<sup>(1)</sup>, medir la calidad del sueño es esencial no solo para evaluar trastornos específicos, sino también para comprender su impacto general en la salud. El sueño insuficiente y los trastornos relacionados, como el insomnio, están vinculados con múltiples consecuencias negativas, que van desde una mayor vulnerabilidad a enfermedades crónicas hasta una disminución en el rendimiento cognitivo y académico.<sup>(2)</sup>

En adolescentes, la privación del sueño ha sido asociada con síntomas depresivos, accidentes de tráfico y bajo rendimiento académico, lo que ha llevado a proponer cambios estructurales en los horarios escolares como medida de salud pública.<sup>(3,4)</sup> Asimismo, la somnolencia diurna derivada de la mala calidad del sueño afecta la productividad y el desempeño general de los individuos, incluyendo a estudiantes universitarios, quienes reportan altos niveles de fatiga y bajo rendimiento académico por causas relacionadas con el sueño.<sup>(5)</sup>

Ante los efectos adversos del tratamiento farmacológico prolongado para los trastornos del sueño, han cobrado relevancia las intervenciones no farmacológicas. Entre ellas, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (CBT-I) ha mostrado ser altamente eficaz. Morin et al.<sup>(6)</sup> destacan que la CBT-I es el tratamiento de primera línea para el insomnio crónico, con beneficios sostenidos en el tiempo. Estudios controlados han demostrado que esta terapia puede mejorar significativamente la latencia del sueño, la eficiencia y la calidad global, tanto en ambientes clínicos como laborales.<sup>(7)</sup>

Otra intervención destacada es la reducción del estrés basada en la atención plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), la cual ha demostrado mejorar la calidad del sueño y reducir síntomas emocionales, especialmente en poblaciones con condiciones comórbidas como sobrevivientes de cáncer.<sup>(8)</sup> Estas intervenciones también han sido eficaces en trabajadores de oficina mediante programas combinados de educación en higiene del sueño y terapia conductual.<sup>(9)</sup>

Además, métodos complementarios como el ejercicio físico combinado con exposición a luz brillante también han sido investigados como estrategias para mejorar los patrones circadianos y la arquitectura del sueño. Youngstedt et al.<sup>(10)</sup> encontraron que esta combinación reduce la latencia del sueño y mejora la duración del mismo, posicionándose como una opción válida para personas con insomnio crónico.

A pesar de la eficacia de estas intervenciones, aún persisten desafíos importantes, como la heterogeneidad de los pacientes, la falta de acceso a terapias especializadas y la necesidad de adaptar los tratamientos a características individuales. Estudios recientes también han resaltado el potencial de la CBT-I digital (dCBT-I), que permite ampliar el acceso al tratamiento sin comprometer su efectividad, y podría representar una solución escalable a gran escala.<sup>(2)</sup>

En suma, la evidencia científica actual respalda sólidamente el uso de intervenciones no farmacológicas para el tratamiento del insomnio y otros trastornos del sueño. Estas estrategias no solo mejoran indicadores objetivos del sueño, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental y la calidad de vida de los individuos. Sin embargo, es esencial continuar investigando para establecer su efectividad a largo plazo y su aplicabilidad en distintos contextos poblacionales.

## CONCLUSIONES

En definitiva, la calidad del sueño es un componente vital del bienestar general, cuya alteración puede desencadenar múltiples consecuencias negativas en la salud y el rendimiento diario. Frente a las limitaciones de los tratamientos farmacológicos prolongados, las intervenciones no farmacológicas, como la terapia cognitivo-conductual y la atención plena, han demostrado ser eficaces y sostenibles. Además, el desarrollo de versiones digitales de estas terapias abre nuevas posibilidades de acceso y escalabilidad. Aun así, es necesario seguir investigando para adaptar estas estrategias a diferentes contextos y necesidades individuales, asegurando su efectividad y accesibilidad para una mayor parte de la población.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Krystal AD, Edinger JD. Measuring sleep quality. *Sleep Med.* 2008 Sep;9 Suppl 1:S10–7. doi:10.1016/S1389-9457(08)70011-X.
2. Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. *Lancet.* 2012;379(9821):1129-41.

3. Owens J. Insufficient sleep in adolescents: the impact on health and well-being. *Pediatrics*. 2014;134(3):921-32.
4. Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Council on School Health. School start times for adolescents. *Pediatrics*. 2014;134(3):642-9.
5. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep*. 2014;6:73-84.
6. Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. *Lancet*. 2012;379(9821):1129-41.
7. Kaku A, Nishinoue N, Takano T, Ono Y. Effects of cognitive behavioral therapy on sleep and work functioning in employees with insomnia: a randomized controlled trial. *Sleep*. 2011;34(11):1553-62.
8. Lengacher CA, Reich RR, Paterson CL, et al. A large randomized trial: effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for survivors of breast cancer. *Psychooncology*. 2009;18(12):1261-72.
9. Nishinoue N, Takano T, Kaku A, et al. Effects of sleep hygiene education and behavioral therapy on sleep quality of white-collar workers: a randomized controlled trial. *Ind Health*. 2012;50(2):123-31.
10. Youngstedt SD, Kripke DF, Elliott JA, et al. Exercise and bright light treatment for chronic insomnia. *Sleep*. 2001;24(5):564-71.

#### FINANCIACIÓN

Ninguna.

#### CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

#### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Caren Cristinne Nogueira Mariano, Roberto Rosler.

*Redacción – borrador original:* Caren Cristinne Nogueira Mariano, Roberto Rosler.

*Redacción – revisión y edición:* Caren Cristinne Nogueira Mariano, Roberto Rosler.