



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD  
CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

**“EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN  
TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA”**

---

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

**Autora**

Ruiz Albán Gisell Samanta

**Tutor**

MSc. Moreno Proaño Gilda Marianela

QUITO – ECUADOR  
2021

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL  
TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Gisell Samanta Ruiz Albán, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre **“EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”**, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General” y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 11 días del mes de marzo de 2021, firmo conforme:

Autor: Gisell Samanta Ruiz Albán

Firma: 

Número de Cédula:1727159251

Dirección: Pichincha, Quito, Conocoto, La Libertad Alta.

Correo Electrónico: gisellruiz1998@gmail.com

Teléfono: 0998417585

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Yo, Gilda Marianela Moreno Proaño, con número de cédula 1002240693, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, presentado por Gisell Samanta Ruiz Albán, para optar por el Título Psicólogo General:

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 11 de marzo de 2021



---

MSc. Gilda Marianela Moreno Proaño

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 11 de marzo de 2021



---

Gisell Samanta Ruiz Albán  
1727159251

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 16 de marzo de 2021



---

MSc. Paulina del Rocío Pérez Pérez  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



---

MSc. José Daniel GilFortoul Bucheli  
VOCAL



---

MSc. Edwin Guillermo Valencia Gonzáles  
VOCAL

## **DEDICATORIA**

El presente artículo de investigación se lo dedico a mis padres Sandra y Diego quienes me han guiado con amor, sabiduría y motivación para culminar mi carrera.

A Dios por brindarme paz y no permitir que me rinda ante diversas adversidades.

A mi hermano Johao por ser quién ilumina el hogar con su alegría, es y será una de mis inspiraciones para seguir adelante.

A mis abuelitos Manuel, Lourdes, Segundo, Claudina y a mi familia por acompañarme en este lindo proceso de aprendizaje.

A mis colegas Psicólogos con mucho cariño ya que no debemos olvidar nuestro principal objetivo el bienestar de las personas que requieren nuestra ayuda.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a mis padres y familia por acompañarme en esta trayectoria muy importante que fue mi vida universitaria.

A mis profesores que siempre estuvieron dispuestos a enseñarme con paciencia y vocación, en especial a mi tutora Gilda Moreno por brindarme su tiempo y conocimiento que serán de gran ayuda para mi vida profesional.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	i
AUTORIZACIÓN .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
1.INTRODUCCIÓN.....	3
1.1 OBJETIVO GENERAL .....	4
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
2. MÉTODO.....	4
2.1 Estrategia de búsqueda.....	7
2.2 Selección de los artículos. ....	7
2.3 Criterios de inclusión: .....	7
2.4 Criterios de exclusión.....	7
3. RESULTADOS .....	8
3.1 Fisiología del Sueño .....	9
3.2 Trastornos del Sueño .....	10
4. DISCUSIÓN .....	11
5.CONCLUSIONES.....	13
6.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. ....	13



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA: “EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN  
TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA”**

**AUTOR:** Gisell Samanta Ruiz Albán

**TUTOR:** MSc. Gilda Marianela Moreno Proaño

**RESUMEN EJECUTIVO**

El coronavirus se originó en la ciudad de Wuhan en el país de China, frente al acelerado contagio universal la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia el 11 de marzo del 2020. La preocupación a nivel global era cada vez más intensa debido al alto riesgo de contagio, las autoridades de cada país adoptaron medidas para poder controlar esta situación, y pusieron a la mayoría de países en cuarentena; con el pasar del tiempo esto probablemente generaría problemas para conciliar el sueño, ansiedad, depresión, y posibles dificultades en la salud mental de los individuos. Esta revisión bibliográfica sistemática se realizó con el fin de investigar cual es el trastorno del sueño que más ocasionó problemas en la vida de las personas a nivel mundial debido al confinamiento por el Covid-19. En la actualidad hay muchas investigaciones del proceso del sueño y sus principales trastornos, que pueden ocasionar graves problemas en la vida de las personas, por ejemplo: en lo laboral la persona no cuenta con la suficiente energía para realizar ciertas tareas que el trabajo demanda, en el caso de la salud también existe la posibilidad de que las personas tengan bajos niveles de defensas y se enferman más fácilmente. El sueño es una de las funciones principales de todos los seres vivos y no hacerlo puede desarrollar varios problemas en la vida de las personas.

**Palabras Clave:** *Ansiedad, Confinamiento, Covid-19, Trastornos del Sueño*

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**THEME: “SLEEP DISORDER CAUSED BY ANXIETY IN TIMES OF  
CONFINEMENT BY COVID-19: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW”**

**AUTHOR:** Gisell Samanta Ruiz Albán

**TUTOR:** MSc. Gilda Marianela Moreno Proaño

**ABSTRACT**

The coronavirus originated in Wuhan's city in the country of China, facing the accelerated universal contagion. The World Health Organization (WHO) declared a pandemic on March 11, 2020. The global concern was increasingly intense due to the high risk of contagion, the authorities of each country adopted measures to control this situation and put most countries in quarantine; over time, this would probably generate sleep problems, anxiety, depression, and possible difficulties in the mental health of individuals. This systematic literature review was conducted to investigate which sleep disorder caused the most problems in people's lives worldwide due to COVID-19 confinement. Currently, there is a lot of research on the sleep process and its main disorders, which can cause serious problems in people's lives, for example: in the workplace, the person does not have enough energy to perform certain tasks that work demands, in the case of health there is also the possibility that people have low levels of defenses and get sick more easily. Sleep is one of the main functions of all living beings, and not doing it can develop several problems in people's lives.

**Keywords:** *anxiety, confinement, COVID-19, sleep disorder.*



**Checked by**

**Lcda. Estefanía Quezada T MSc**

**English Language Teacher**

**Wednesday, March 17<sup>th</sup> 2021**

## EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO POR EL COVID-19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

*Sleep disorder caused by Anxiety in times of confinement by Covid-19: A  
bibliographic review*

*Autor:* Gisell Ruiz-Albán  
[gruiz@indoamerica.edu.ec](mailto:gruiz@indoamerica.edu.ec)

*Tutor:* Gilda Moreno-Proañó  
[gyldamoreno@indoamerica.edu.ec](mailto:gyldamoreno@indoamerica.edu.ec)

*Evaluador:* Paulina Pérez-Pérez  
[pperez4@indoamerica.edu.ec](mailto:pperez4@indoamerica.edu.ec)

*Evaluador:* José GilFortoul-Bucheli  
[jgilfortoul@indoamerica.edu.ec](mailto:jgilfortoul@indoamerica.edu.ec)

*Evaluador:* Edwin Valencia-González  
[evalencia6@indoamerica.edu.ec](mailto:evalencia6@indoamerica.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la  
obtención del título de  
Psicólogo General de la  
Universidad Tecnológica  
Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Bibliográfica.

### RESUMEN

El coronavirus se originó en la ciudad de Wuhan en el país de China, frente al acelerado contagio universal la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia el 11 de marzo del 2020. La preocupación a nivel global era cada vez más intensa debido al alto riesgo de contagio, las autoridades de cada país adoptaron medidas para poder controlar esta situación, y pusieron a la mayoría de países en cuarentena; con el pasar del tiempo esto probablemente generaría problemas para conciliar el sueño, ansiedad, depresión, y posibles dificultades en la salud mental de los individuos. Esta revisión bibliográfica sistemática se realizó con el fin de investigar cual es el trastorno del sueño que más ocasionó problemas en la vida de las personas a nivel mundial debido al confinamiento por el Covid-19. En la actualidad hay muchas investigaciones del proceso del sueño y sus principales trastornos, que pueden ocasionar graves problemas en la vida de las personas, por ejemplo: en lo laboral la persona no cuenta con la suficiente energía para realizar ciertas tareas que el trabajo demanda, en el caso de la salud también existe la posibilidad de que las personas tengan bajos niveles de defensas y se enferman más

### ABSTRACT

Coronavirus originated in a city of china called Wuhan. Because of the virus and its fast spreading properties, the World Health Organization (WHO) declared a pandemic on March 11, 2020. Global concern was increasing intensely due to the high risk of infection, the authorities of each country adopted measures to control this situation. Most of the countries were placed in quarantine; with the passage of time this would undoubtedly generate various problems in the world's population, such as getting enough sleep, anxiety, depression and possible difficulties in the mental health of individuals. This systematic bibliographic review was carried out in order to investigate which sleep disorder caused the most problems in the lives of people worldwide due to the pandemic's confinement. Currently there are many investigations running regarding the sleeping process and its main disorders. Sleeping disorders can cause serious problems in people's lives, for example: if a person lacks energy to perform certain tasks that

EL TRASTORNO DEL SUEÑO PROVOCADO POR LA ANSIEDAD EN TIEMPOS  
DE CONFINAMIENTO POR EL COVID19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

Quito, Ecuador. Marzo de 2021.

fácilmente. El sueño es una de las funciones principales de todos los seres vivos y no hacerlo puede desarrollar varios problemas en la vida de las personas.

his, or her work demands. Regarding health there is also a possibility that people might experience a shortfall from the immune system and its defense mechanisms, resulting in easier obtained sickness. Sleep is one of the main functions of all living beings and not obtaining enough of it can develop various disturbances in people's lives.

**Palabras Clave:** *Ansiedad, Confinamiento, Covid-19, Trastornos del Sueño* **Keywords:** *Anxiety, Confinement, Covid-19, Psychology, Sleep Disorder*

## 1. INTRODUCCIÓN

Zhou et al., (2020), afirma que el coronavirus o (SARS-CoV-2) tuvo su origen en el país de China, específicamente en la ciudad de Wuhan, en el mes de diciembre del año 2019. Esta ciudad se convirtió en el foco de contagio y frente a esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció el 11 de marzo de 2020 emergencia sanitaria global, ya que antes del 22 de abril del 2020 se habrían documentado 2 564 515 casos confirmados acumulados y 177 466 muertes.

Ortiz et al., (2020), mencionan que para frenar la propagación del virus entre las personas los gobiernos de algunos países decidieron poner en cuarentena a los habitantes para salvaguardar la vida de la población. Esta medida se llevó a cabo con la finalidad de velar por la salud física de todos los individuos, sin embargo, con el pasar del tiempo la salud mental sufrirá las consecuencias del confinamiento y aislamiento social.

La sintomatología de una persona con el virus del Covid-19 aparece entre el quinto y sexto día, con fiebre, debilidad, tos, dolor intenso de la cabeza y diarrea. Cabe destacar que un número significativo de personas solo poseen sintomatología leve, sin embargo, un grupo pequeño realmente se puede complicar presentando dificultades a nivel respiratorio, cardiopatía; estos factores ponen en peligro la vida de la humanidad.

La mayoría de personas tienen miedo de contagiarse del Covid-19 y por esta razón su ansiedad crece y disminuye notablemente el modelo normal del sueño; esto no quiere decir que solo las personas aisladas o que han estado en cuarentena llegan a presentar estas variaciones en el sueño sino de igual manera las personas que tienen la enfermedad, el insomnio es un síntoma muy común en los pacientes hospitalizados por el Covid-19.

Carrillo et al., (2018) define que el sueño es la función biológica de gran importancia para todas las personas. Algunas investigaciones sobre la fisiología del sueño han confirmado que mientras las personas duermen existe una variedad de procesos biológicos muy importantes como el mantenimiento de la energía, el fortalecimiento de la memoria, sistema inmunológico y el desecho de algunas sustancias que no son útiles en la vida del individuo.

La clasificación internacional de los trastornos del sueño (ICSD-3) en colaboración con la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM) en 2014, aseguran que el insomnio es el problema constante para conciliar el sueño, que este sea placentero y dure un buen tiempo, esto presenta varias dificultades en la vida social del individuo, ya que su energía es baja y no le permite realizar actividades comunes, de igual manera su sentido del humor y conducta se ven seriamente afectados.

Por otro lado, Zabala et al., (2020) considera que para que los individuos puedan conciliar el sueño es de suma importancia la integración del sistema nervioso, en base a esto se podría indicar que existen tres tipos de cerebros y que cada uno de ellos funciona de manera diferente, por ejemplo, vigilia, sueño lento (no MOR) y el sueño paradójico (MOR). Aquellos métodos se combinan para dar una orden en cierto tiempo, regularizan el ritmo cardiaco de los individuos

que tiene como nombre el núcleo supraquiasmático, aquí participan varias técnicas claves como la luz y el medio ambiente para que el proceso del sueño se logre dar de una mejor manera.

Los diversos estudios científicos de la Clasificación Internacional de los Trastornos Del Sueño (ICSD 3) dan a conocer el funcionamiento del cuerpo humano en el sueño, y en su tercera edición consta de ocho capítulos en los cuales dan criterios clínicos, diagnósticos, para varias afectaciones como el insomnio, trastornos respiratorios durante el sueño, trastornos de hipersomnolencia central, trastornos del ritmo circadiano, parasomnias, trastornos del movimiento relacionados con el sueño, entre otros, de igual manera posibles tratamientos para los individuos con dificultad para dormir.

Ortiz et al., (2020) plantea que existen dos maneras para clasificar el insomnio en crónico y de corta duración; el insomnio crónico se basa en que los síntomas están presentes en la persona por lo menos tres veces en la semana durante un periodo de tres meses, y pueden presentarse debido a una enfermedad crónica que produce sufrimiento, dificultades para respirar, etc. Por otro lado, el insomnio de corta duración sucede debido a situaciones estresantes en la vida del individuo como peleas con familiares, miedo a contagiarse de alguna enfermedad; y su diagnóstico se realiza a los tres meses.

Aunque no resulta fácil comprobar cuál es el tipo de insomnio que presenta el individuo durante el aislamiento por el Covid-19, se sabe que la variación en el sueño se da por el miedo de contagiarse, es importante mencionar que las intervenciones psicoterapéuticas están encaminadas a prevenir que el insomnio de corta duración se desarrolle a tal manera que se vuelva crónico.

Esta revisión bibliográfica fue llevada a cabo con el objetivo de hallar varios estudios sobre los trastornos del sueño generados por la ansiedad en tiempos de confinamiento por el Covid-19; ya sea en pacientes que sufren de esta grave enfermedad o en la población que ha sido sometida al aislamiento.

## 1.1 OBJETIVO GENERAL

- Realizar una revisión bibliográfica de los trastornos del sueño generados por la ansiedad en el Covid-19.

## 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir cuál es la estructura fisiológica del sueño y cómo se lleva a cabo este proceso en las personas.
- Identificar los diferentes trastornos del sueño, cuáles son sus consecuencias, a causa del Covid-19 y de qué manera afecta en la funcionalidad de la vida diaria.

## 2. MÉTODO

En este trabajo de investigación se llevó a cabo una revisión bibliográfica sistemática que se basa en la concentración y recopilación de documentos informativos que proporcionen distintas

perspectivas sobre las variables de búsqueda las cuales servirán como fuentes sustentables, descartando aspectos que no den un aporte a dichas variables como respuesta generar una perspectiva nueva que de igual manera brinde un aporte positivo desde la variable analizada en el artículo científico.

Según Beltrán (2005), define que la revisión bibliográfica sistemática es un estudio integrativo, retrospectivo y observacional en el que se combina algunos estudios que dan respuesta a una misma pregunta. Este tipo de revisión está dividida en dos facetas que son: “cuantitativa o metanálisis”, sus principales diferencias son principalmente que los métodos estadísticos, permite la combinación y análisis cuantitativo de los resultados obtenidos en cada estudio.

Citando a Moreno et al., (2018), todas las revisiones bibliográficas sistemáticas están constituidas por la síntesis de los temas que se han buscado, mismas que deben ser muy concisas, no se debe perder la idea principal de la información que se planea dar a conocer a los lectores; su principal objetivo es dar una respuesta a la pregunta puntual de investigación. Este método de investigación es sumamente confiable ya que se basa en la evidencia de varios artículos de revistas y fuentes de información en internet muy importantes a nivel mundial, que representan la validez de todas las investigaciones.

Por otro lado, Codina (2018), menciona que este tipo de investigación bibliográfica sistemática abarca un arduo trabajo que consiste en revisar varios artículos de internet que muestren validez y confiabilidad; están vinculados a cinco tipos de trabajos académicos, los más destacados por su categoría son: la tesis de masterado y la tesis de doctorado.

En este tipo de investigación bibliográfica sistemática utiliza los datos de resultados que tengan algunas investigaciones, son de gran importancia para el artículo que se está redactando ya que los lectores y evaluadores desean encontrar correctamente citado el documento para comprobar que la información es verídica.

Una de las causas para que la editorial no acepte el artículo es porque no lleva las citas correctas, y mucho menos tiene bien fundamentados los datos metodológicos y teóricos de todos los documentos que fueron previamente revisados por el escritor; los evaluadores llaman a esto un trabajo deficiente que no es merecedor de publicar como artículo académico o científico.

Finalmente, las revisiones bibliográficas son un tipo de trabajo académico-científico donde las ciencias de la salud y otras disciplinas científicas tienen un amplio reconocimiento porque sus documentos publicados son de gran utilidad para los estudiantes y personas que estén interesadas en algún tema afín. Los dos tipos de investigación más relevantes son: los documentos científicos y los resultados de las interpretaciones que el escritor posee de cada documento que pudo estudiar, por lo tanto, se llega a la conclusión que la revisión bibliográfica sistemática es una investigación de artículos previamente escogidos donde las personas pueden tomar datos específicos para escribir su propio documento o artículo científico basando su redacción en fuentes realmente confiables.

Moreno et al., (2018), refiere que los pasos para elaborar una revisión bibliográfica sistemática son:

1. Planteamiento de pregunta estructurada: se basa en la indagación que parte de una incógnita, misma que debe ser muy clara para proceder a la investigación; tiene cinco elementos que son principales para elaborar esta pregunta:
  - Una población claramente definida, por ejemplo: sexo, edad, etc.
  - Proceso de lo que se desea estudiar.
  - Una relación y comparación de datos.
  - Un estudio de intervención.
  - El mejor método de intervención dependiendo el caso.
  - Criterios de búsqueda.
2. Búsqueda en base de datos: como primer punto está el precisar los criterios de búsqueda de documentos que serán incluidos en el estudio del artículo que se va a escribir, por otro lado, está el tipo de metodología de investigación que se va a utilizar de esta manera se facilita el desarrollo del trabajo. Se recomienda buscar con diferentes técnicas un mismo tema de investigación ya que solo así se podrá tener la mayor cantidad de artículos que sean confiables para el documento que se va a redactar, se procura hacer la búsqueda de información en bases de datos electrónicas que sean seguras para que no se excluya información importante. Este proceso de indagación de documentos y artículos lo deben realizar dos colaboradores que sean independientes, así se logra un proceso objetivo y se reduce notablemente los sesgos. Finalmente, todos los resultados que se obtuvieron de la búsqueda de información deben ser expuestos de la mejor manera para que sean comprendidos por los demás.
3. Selección de artículos: para la primera fase hay que guiarse por la sinopsis y títulos de todos los artículos que fueron previamente elegidos, si entre los miembros que colaboran para la investigación existe una alguna disconformidad se debe llegar a un acuerdo o simplemente otra persona debe ayudar a resolver este problema. Cuando los documentos fueron analizados se procede a escoger todos los artículos que tienen buena información para escribir el nuevo documento de investigación, estos deben responder correctamente a la pregunta que ha sido planteada. Para presentar el procedimiento de elección de documentos es de gran ayuda los diagramas de flujo ya que en estos se identifica el número inicial de documentos y también con cuantos documentos se cuenta al final de la búsqueda.
4. Extracción de datos: a partir de este punto es indispensable que se dé respuesta a la pregunta de investigación, por ejemplo: quién participo en el estudio, cómo se realizó el estudio de investigación, cuál fue la intervención, que tipo de resultados se obtuvo; es importante saber que los datos tienen que ser estandarizados en base a la recaudación de información. Todo esto se realiza con el fin de que la información sea verificada.



5. Análisis estadístico: en los documentos de investigación los datos se pueden comparar mediante la tabulación, en las revisiones bibliográficas sistemáticas una de las técnicas más utilizadas es el metanálisis que básicamente es la estandarización de todos los datos obtenidos en la exploración científica.

### **2.1 Estrategia de búsqueda.**

Para la estrategia de búsqueda se utilizaron artículos científicos en español y traducidos al español con ayuda de los distintos navegadores como: Google académico, Microsoft académico, revistas científicas (Redalyc, Scielo, Science Direct, Scopus, ResearchGate), repositorios universitarios; las palabras clave en base a las variables de búsqueda más palabras que las acompañe para el criterio y estrategia de búsqueda, palabras clave: Ansiedad más Covid-19, Trastorno del sueño más Covid-19, una vez identificados los documentos se seleccionaron los estudios más relevantes.

Cabe destacar que se usó las palabras clave más un acompañado ya que los estudios en la temática sobre los trastornos del sueño y ansiedad por Covid-19 son escasos o se ven expresados desde diferentes puntos de vista, de esta manera se pudo obtener más información sobre las variables principales y datos que aporten al estudio de la revisión bibliográfica.

### **2.2 Selección de los artículos.**

En la primera búsqueda se identificó un total de 13 referencias que fueron relevantes para el objetivo de la revisión bibliográfica, que tengan una base científica sustentada en artículos publicados en los meses de confinamiento y después de mismo sin límite de tiempo o edad y solo en humanos, se realizó una segunda búsqueda con ayuda de los distintos sitios de búsqueda detallados anteriormente en la estrategia, que dio como total 19 artículos científicos en relación a las variables “Ansiedad por Covid-19” y “Trastorno del sueño por Covid-19”.

Definitivamente los documentos científicos se fueron clasificando de la siguiente manera: internacionales (escritos en español e inglés) latinoamericanos (escritos en español).

### **2.3 Criterios de inclusión:**

Para los criterios de inclusión se seleccionaron a partir de las variables principales artículos científicos que propongan como factores principales a los trastornos del sueño por Covid-19.

También documentos científicos que incluyan a la ansiedad, estrés por Covid-19, ya que esta es la causa principal para que las personas se sientan preocupadas y no puedan conciliar el sueño.

### **2.4 Criterios de exclusión.**

Para los criterios de exclusión se tuvo que tomar en cuenta los artículos que no tenían una investigación muy a fondo sobre el tema a tratar, esto quiere decir que no tenían la información que se necesitaba para escribir la presente revisión bibliográfica.

### 3. RESULTADOS

“El sueño es mucho más que un simple acto de suspensión de los sentidos y de todo movimiento” así lo define la Real Academia de la Lengua Española (2001).

Para Morales (2009), la palabra sueño procede “del latín somnum” que según algunos autores quiere decir “estado de inconsciencia”; la persona dormida solo podrá despertar mediante una “estimulación sensorial”, este proceso se da cada veinticuatro horas, esta función biológica de los seres vivos es una pieza fundamental del “ritmo circadiano” que es un proceso natural que da respuesta a luz y la oscuridad; por otro lado, cabe destacar que este proceso tiene lugar la tercera parte de la vida de un individuo y no cumplirlo puede afectar seriamente en sus capacidades.

Citando a Alonso (2019), para las personas el hecho de dormir resulta necesario, esta función biológica no puede pasar a segundo plano ya que el sueño produce bienestar, energía para que los individuos cumplan sus tareas y obligaciones de la mejor manera. Hay que tener en cuenta que este proceso es variable, y en él se comprime los niveles de atención, así mismo reduce la “capacidad de respuesta a los estímulos ambientales”.

Desde la posición de Zabala et al., (2020), el sueño es una parte primordial en la vida de los individuos, se ha desarrollado conjuntamente con la evolución de las especies; a este proceso se lo estudia constantemente ya que es bastante complicado, algunos estudios sobre la bioquímica, genética, fisiología y estímulos del medio ambiente son indispensables en la vida de las personas y sobre todo en las investigaciones que se realizan para comprender este proceso.

Por otro lado, Lira y Custodio (2018) señalan que cuando un individuo descansa o duerme se producen los siguientes hechos:

1. Disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos.
2. Proceso fácilmente reversible (lo cual lo diferencia de otros estados patológicos como el estupor y el coma)
3. Se asocia a inmovilidad y relajación muscular
4. Suele presentarse con una periodicidad circadiana (diaria)
5. Durante el sueño los individuos adquieren una postura estereotipada
6. La ausencia de sueño (privación), induce distintas alteraciones conductuales y fisiológicas; y además genera una “deuda” acumulativa de sueño que no se recupera.

Entre las principales funciones del sueño, podemos mencionar:

1. Restablecimiento o conservación de la energía
2. Eliminación de radicales libres acumulados durante el día
3. Regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical
4. Regulación térmica
5. Regulación metabólica y endocrina
6. Homeostasis sináptica

7. Activación inmunológica
8. Consolidación de la memoria, entre otras.

Hay que tener en cuenta que gran parte de estos beneficios se dan solo si la persona tiene un buen descanso, es decir un “buen sueño”, estos procesos son tan importantes en la vida de un individuo porque mantienen un óptimo estado de salud, desarrollando cada una de sus funciones de la mejor manera; se ha comprobado que el hecho de no descansar como es debido tiene consecuencias muy graves en la población, sin descartar que existen alteraciones a nivel psicológico, laboral, atención y concentración, es decir el “rendimiento cognitivo” es sumamente muy bajo esto impide el buen desenvolvimiento de las personas.

### **3.1 Fisiología del Sueño**

Según Talero et al., (2013), en el periodo del sueño la persona pierde cualquier “interrelación con el medio externo”, de esta manera esto se reemplaza con un periodo de alerta o “vigilia”, por otro lado, se da origen al proceso de “sueño-vigilia” que básicamente se refiere a los ciclos por los que pasa una persona antes de quedarse dormida. El segundo estadio hace referencia a los complejos K, los cuales son “una onda aguda negativa seguida de un componente positivo que no dura más de medio segundo”, los complejos K en el sueño muestran una “actividad sináptica y neuronal sincronizada” que incluyen al tálamo y la corteza cerebral; para que este proceso del sueño se pueda ejecutar, existen unos músculos oculares que producen ciertos movimientos pausados que usualmente se dan un tiempo antes del inicio de los “complejos K”; hay que tener en cuenta que en el segundo estadio el 50% de tiempo lo ocupan las personas sanas.

En cambio “el sueño profundo” se diferencia por ser un sueño de ondas lentas que básicamente trabaja con los estadios tres y cuatro; en los cuales no hay movimientos oculares, y el proceso muscular perdura en menor ritmo que en los anteriores estadios, este procedimiento oscila entre 20 y 10% del tiempo total de sueño de una persona; los estadios mencionados anteriormente tienen el nombre de sueño “no MOR” que significa “sin movimientos oculares rápidos”.

Por otro lado, tenemos al sueño “MOR” que significa (movimientos oculares rápidos), en este proceso la actividad onírica se eleva indiscutiblemente, esto se da a conocer mediante un encefalograma, ya que se logra evidenciar una “activación cortical con frecuencia rápida y con un bajo voltaje”. Algo similar sucede también cuando una persona está tranquila y despierta, pero tiene los ojos cerrados; este periodo cumple entre el 20 y 25% del sueño total de una persona.

En los estadios del I al IV existe un periodo de alternancia de 90 minutos en el sueño MOR que básicamente se da intensamente al amanecer, de esta manera los ciclos se van alternando con tiempos que oscilan entre los 90 y 120 minutos del sueño no MOR, estos periodos cambiantes del proceso del sueño se dan entre tres y siete duraciones todas las noches, principalmente en adultos y jóvenes.

Finalmente, los niños, están más ligados al sueño MOR, que está estrechamente relacionada con el área de la “maduración del sistema nervioso central” que se desarrolla principalmente en el periodo infantil y la adolescencia temprana.

Los adultos duermen en un periodo de 7 y 8 horas, esto también puede variar depende la persona es decir edad, sexo, etc.; otra razón muy importante se debe a la genética del individuo esto significa como se desarrolla la función y calidad del sueño; sin olvidar que es sumamente importante y recomendable que las personas adultas descansen las horas estimadas ya que si se altera la calidad del sueño podría tener graves repercusiones en la vida profesional de las mismas, e incluso podría generar problemas en la salud, no descansar como es debido puede prolongar la conservación de los estadios III y IV que causan muchas dificultades en la vida diaria, como “la somnolencia diurna, alteraciones del estado de ánimo y del rendimiento en diferentes áreas o tareas”.

### **3.2 Trastornos del Sueño**

Según un estudio de Álvarez y Jiménez (2020), los trastornos del sueño “son una alteración en el ciclo de sueño – vigilia, en el que se ven afectados la consolidación y mantenimiento del sueño repercutiendo en distintas áreas de funcionamiento de la persona”; la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño en la tercera edición (ICSD-3) divide a los tipos clínicos de las principales variaciones en el sueño: “1) Insomnio, 2) Trastornos respiratorios del sueño, 3) Trastornos centrales de hipersomnolencia, 4) Trastornos del ritmo circadiano del sueño-vigilia, 5) Parasomnias y 6) Trastornos del movimiento durante el sueño” (American Academy Sleep Medicine, 2014).

Es importante mencionar que a nivel global existe un 45% de personas que tienen dificultades para dormir es decir sufren de algún tipo de “trastorno del sueño”. Cada trastorno del sueño tiene un único procedimiento debido a que se debe tener una información exacta de las características del mismo, de esta manera el profesional puede ofrecer a su paciente un tratamiento farmacológico, para que pueda sobrellevar las dificultades que presenta por el hecho de no dormir bien, y posteriormente brindándole la solución para que pueda ser funcional (Chokrovetry, 2011; Chokroverty y Thomas, 2014; Montserrat Canal y Puertas Cuesta, 2015) citado por (Horacio Álvarez y Ulises Jiménez, 2020).

Como afirma Torres y Monteghirfo (2011), los trastornos del sueño son algo muy común en la vida de los individuos, esto se representa de una manera aislada o muy asociada a otras enfermedades y trastornos; están en constante investigación por los profesionales en este tema ya que es indispensable que las personas tengan una buena higiene con respecto a su sueño, el no hacerlo podría ocasionar varios problemas tanto en la vida laboral, estudiantil y emocional; si esto llegaría a pasar se recomienda acudir a un especialista en el tema que pueda “diagnosticar y tener un plan terapéutico”.

Ramírez et al., (2020), plantea que por la pandemia del Covid-19 la mayoría de individuos han sufrido varios “efectos negativos en su salud mental”, esto se debe a que hubo un cambio extremo

en las actividades rutinarias que se realizaban antes de la pandemia, por ejemplo, la persona debía organizar bien sus horarios de estudio y trabajo para de esta manera sacarle provecho al tiempo y sobre todo aprender y desenvolverse de la mejor manera en estas áreas, con la pandemia ha resultado muy difícil ya que la persona está preocupada por el cuidado de sus hijos y familiares mientras trabaja o estudia en casa, es decir no existe un tiempo definido para todas las actividades que debe realizar. La preocupación, ansiedad, pensamientos y demás factores cambian el hábito de dormir a la hora estimada; por otro lado, la mayoría de personas pasan mucho tiempo acostadas, esto influye notablemente a la no concentración y bajo deseo de dormir “desencadenando niveles altos de estrés”.

#### 4. DISCUSIÓN

La elaboración de este apartado se basa en las investigaciones más relevantes que demuestran que el trastorno del sueño generado por la ansiedad en tiempos de confinamiento por el Covid-19 ha ocasionado serios problemas en la vida funcional de las personas, ya sea en individuos contagiadas por esta enfermedad o con miedo a contagiarse y por consiguiente contagiar a su familia.

Según Wang Y et al., en el mes de marzo de (2020) se realizó un estudio para indagar cuales eran los principales componentes “sociodemográficos” que influyen de manera directa para que se desarrolle el insomnio en “484 pacientes mayores a 14 años, hospitalizados por la COVID-19 en el Hospital Tongji de Wuhan, en la provincia de Hubei, China; se aplicó la versión china del Insomnia Severity Index (ISI-7) y el General Health Questionnaire (GHQ-12). El 42,8% de los pacientes presentaban insomnio, el cual se asoció al sexo femenino ( $p < 0,001$ ), estar casados ( $p = 0,042$ ), recibir información sobre la enfermedad a través de las redes sociales ( $p = 0,010$ ) y aquellos que presentaban fatiga severa ( $p < 0,010$ ). Este estudio mostró que cerca de la mitad de los pacientes hospitalizados por la COVID-19 presentaban insomnio”.

Por otro lado, un dato muy importante fue que la mayoría de jóvenes contaban con un teléfono que tenía proveedor de internet, esto afectó seriamente ya que sus puntajes en el cuestionario “ISI-7” fueron sumamente altos, se asume que esto se debe a que los jóvenes recibían constantemente noticias de personas enfermas o muertas por el Covid-19 y esto desencadenaba niveles altos de ansiedad que les mantenían pensando durante el transcurso del día. Como ya se ha mencionado en este artículo el sueño es muy importante en la vida de los individuos ya que mantiene en buen estado las defensas y es una barrera de protección para evitar algunas enfermedades y en especial el Covid-19.

Cabe mencionar que “la disminución de la calidad del sueño en pacientes hospitalizados por el Covid-19” es uno de los factores más importantes para que la enfermedad avance de manera negativa, es decir como los pacientes no pueden conciliar el sueño no recuperan energía y tampoco elevan su sistema inmunológico por lo que se ve gravemente afectado el proceso del descanso en estos pacientes “ellos pueden presentar una corta duración de sueño debido a

factores como hospitalización en zonas de aislamiento sin la compañía de familiares, miedo, ansiedad, desesperanza, depresión y el malestar causado por la propia enfermedad”.

Hao F et al., (2020) mencionan que “la presencia de antecedentes psiquiátricos puede ser un factor de riesgo para presentar depresión, ansiedad e insomnio durante el aislamiento” si una persona fue diagnosticada con uno de los trastornos ya mencionados es más probable que tenga dificultad o problemas para dormir por ejemplo los individuos pueden llegar a pensar que si la enfermedad avanza pueden morir y dejar abandonada a toda su familia, este tipo de pensamientos constantes y repetitivos hacen que las personas tengan insomnio.

La pandemia de la Covid-19 ha traído mucho malestar a nivel mundial, por ejemplo: cierre de grandes empresas, personas sin empleo, personas que no pueden acceder al servicio médico, muertes, etc., el distanciamiento físico obligó a la mayoría de individuos, instituciones y empresas a someterse a grandes transformaciones que en la vida cotidiana se consideraba como “normal”. Pero no todo ha sido negativo ya que los pacientes gravemente enfermos y hospitalizados han tenido acceso a comunicarse con sus familiares, amigos y conocidos, de igual manera ha pasado lo mismo con las personas que no han sido hospitalizadas y han cumplido su cuarentena en casa.

El confinamiento hizo visible la aceleración de la digitalización, el teletrabajo, la educación en línea, el uso de la robótica, el control sanitario mediante datos en línea, sobre todo, en países más desarrollados. Y, dejó en evidencia las desigualdades a las que se enfrentan los colectivos históricamente marginados en aquellos países y la agudización de la precariedad en el acceso a las ventajas de la tecnología de los países en desarrollo.

Por otro, sacó a la luz la relación entre el cambio climático con la aparición de nuevos virus como una de sus consecuencias del calentamiento global, la pérdida de la biodiversidad que ya había sido señalada por la comunidad científica. La humanidad se está enfrentando a la peligrosidad que supone la implementación de la revolución tecnológica sin que haya marcos éticos que las limiten y a las consecuencias del punto de no retorno que el modelo de vida considerado "normal" está conduciendo.

En los estudios ya mencionados se aborda principalmente el insomnio ya que la mayoría de personas contagiadas y no contagiadas del Covid-19 tuvieron la sintomatología de este tipo de trastorno generado por la ansiedad en tiempos de confinamiento, aunque no se sabe un dato exacto de cuantas personas cuentan con esa sintomatología al día de hoy, se estima que la mitad de la población cuenta con miedo a contagiarse y perder a sus seres queridos por la enfermedad ya mencionada; es importante aclarar que la pandemia aún no ha terminado y por esta razón las personas sienten más miedo, angustia y ansiedad de no tener un futuro claro a lado de su familia.

Finalmente, la mayoría de personas han optado por no revisar constantemente las noticias relacionadas al Covid-19, ya que eso les preocupa y tienden a sentirse muy angustiados y tristes por este motivo; cabe destacar que las personas que mantienen su mente ocupada en el trabajo, deporte, etc. son menos propensas a sufrir de algún tipo de trastorno, por esta razón se



recomienda que las personas se ejerciten, realicen actividades de disfrute junto con su familia para evitar el estrés y angustia que puede llegar a generar esta enfermedad.

## 5. CONCLUSIONES

- El sueño es una función biológica de todos los seres vivos, es un proceso realmente necesario e indispensable ya que genera bienestar, energía para el desarrollo de actividades, obligaciones en el trabajo y estudios de la mejor manera; el hecho de tener una buena higiene del sueño ayuda a subir las defensas y previene enfermedades en los individuos.
- El 45% de la población a nivel mundial poseen dificultades para dormir debido a que tienen un trastorno del sueño, son muy comunes ya que la mayoría del tiempo están asociados a otras enfermedades.
- El insomnio es el principal trastorno del sueño que se ha desarrollado debido a la ansiedad por la pandemia del Covid-19, cabe destacar que existe tratamientos para controlar este y otros tipos de trastornos del sueño, es importante acudir a un especialista de la salud mental para tener un plan terapéutico que esté acorde a nuestras necesidades.
- La pandemia del Covid-19 alteró notablemente la vida cotidiana de las personas obligándolas a trabajar dentro del hogar, manteniéndolas estresadas por la falta de tiempo a la hora de realizar ciertas actividades, es importante mencionar que algunas personas han tenido que trabajar más horas de lo que comúnmente lo hacían; el hecho de mezclar trabajo, cuidado del hogar, preocupaciones por la enfermedad ha desencadenado serios problemas a la hora de descansar.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abate et al. (2020). Efectos psicológicos del confinamiento social por COVID-19 en la población hondureña. *Revista de Ciencia y Tecnología*, 22-30.
- Alonso. (2019). *elfarmacutico.es*. Obtenido de <http://www.elfarmacutico.es/index.php/la-revista/secciones-de-la-revista-el-farmacutico/item/10552-trastornos-del-sueno#.YBIjjVRKjIU>
- Begoña Moreno et al. (11 de 10 de 2018). *SciELO*. Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-01072018000300184](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072018000300184)
- Beltrán. (2005). *SciELO*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcg/v20n1/v20n1a09.pdf>
- Brunetti, G. y. (2020). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental, con especial foco en personas con trastornos mentales severos y persistentes. *Revistas UNLP*. Obtenido de <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/5956>
- Carrillo et al. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *SciELO*.

- Codina. (05 de 2018). *Repositorio Upf*. Obtenido de [https://repositorio.upf.edu/bitstream/handle/10230/34497/Codina\\_revisiones.pdf](https://repositorio.upf.edu/bitstream/handle/10230/34497/Codina_revisiones.pdf)
- Custodio, L. y. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Scielo*.
- Endara, G. y. (2019). Fundamentos Neurobiológicos del Sueño. *SciELO*, 73-79.
- Etxebarria et al. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *SciELO*, 2-7.
- Fardin, M. A. (2020). COVID-19 y ansiedad: una revisión de los impactos psicológicos de los brotes de enfermedades infecciosas. *ResearchGate*, 3-10.
- Gallegos et al. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *ResearchGate*, 3-29.
- Hao et al. (2020). *National Center for Biotechnology Information*. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7184991/>
- Horacio Álvarez y Ulises Jiménez. (2020). Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. *Revista clinica contemporanea*, 3-8.
- Jairo Ramírez et al. (2020). EFECTOS DEL AISLAMIENTO SOCIAL EN EL SUEÑO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19. *ResearchGate*.
- Johnson et al. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *SciELO*, 1-20.
- Killgore et al. (2020). Suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: The role of insomnia. *PubMed*.
- Kokou-Kpolou CK et al. (2020). Insomnia during COVID-19 pandemic and lockdown: Prevalence, severity, and associated risk factors in French population. *ScienceDirect*.
- Lin-Yu Lin et al. (2020). The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status. *PubMed*.
- Miró et al. (2005). Sueño y Calidad de Vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 11-22.
- Mora et al. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *SciELO*.
- Morales. (2009). El sueño, transtornos y consecuencias. *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/966/96611366001.pdf>
- Ortiz et al. (2020). Trastornos del Sueño a Consecuencia de la Pandemia por Covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*.



- Rong et al. (2020). Concomitant neurological symptoms observed in a patient diagnosed with coronavirus disease 2019. *Journal of Medical Virology*.
- Rossi et al. (2020). COVID-19 Pandemic and Lockdown Measures Impact on Mental Health Among the General Population in Italy. *PubMed*.
- Talero et al. (2013). Sueño: características generales. *Scielo*, 4-5.
- Torres, M. y. (2011). *Unam*. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosdemedicinainterna/2011/vol33/supl1/3.pdf>
- Voitsidis et al. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *ResearchGate*.
- Wang et al. (2020). Association of insomnia disorder with sociodemographic factors and poor mental health in COVID-19 inpatients in China. *ScienceDirect*, 282-286.
- Yun Li et al. (2020). Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Zabala et al. (2020). Recomendaciones de la asociación Colombiana de Medicina del Sueño. *SciELO*, 3-36.
- Zhou et al. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*.