

INFLUENCIA FAMILIAR EN EL HÁBITO DEL SUEÑO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SANOS EN BOGOTÁ, COLOMBIA - 2012¹

FAMILY INFLUENCE IN THE HABIT OF SLEEPING IN A SAMPLE OF HEALTHY STUDENTS IN BOGOTÁ, COLOMBIA - 2012

Gynna Alejandra Claros González², Anggie Catherin Rodríguez Villalobos², Diego A. Forero³, Andrés Camargo Sánchez⁴, Carmen Lucia Niño Cardozo⁵

RESUMEN

Introducción: El objetivo de esta investigación fue determinar la asociación entre el patrón de sueño familiar y su influencia en el hábito de sueño en estudiantes sanos de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A en Bogotá, D.C. **Materiales y Métodos:** Se trató de un estudio con abordaje cualitativo de tipo descriptivo etnográfico, basado en la teoría de diversidad y universalidad del cuidado propuesta por Madeleine Leininger, a través de una entrevista semi-estructurada, que se aplicó hasta saturar la información, previa obtención del consentimiento informado por parte de cada uno de los participantes. **Resultados y Discusión:** Los resultados mostraron que los estudiantes universitarios deben adaptarse al entorno académico, modificando los hábitos de sueño aprendidos y practicados en casa, identificando dentro de los cambios más importantes: el ambiente con relación al descanso y el cambio de los hábitos relacionados con el “trasmochó” y el rendimiento académico. **Conclusiones:** Al implementar la teoría propuesta por Leininger, se puede establecer que existe una relación entre el hábito del sueño de los estudiantes y las costumbres aprendidas en casa debido a la influencia familiar que se genera en el comienzo de la vida, demostrando su aplicabilidad en esta investigación. (Rev Cuid 2013; 4(1): 437-43).

Palabras clave: Cultura, Familia, Sueño, Descanso. (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Introduction: The objective of this research is to determine the association between family pattern and its influence on the habit of sleep in healthy undergraduates in the Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A in Bogotá, D.C. **Materials and Methods:** It's a descriptive qualitative ethnographic study. The theory of diversity and universality of care proposed by Madeleine Leininger was used, through a semi structured interview; it was applied to a five students, upon application of informed consent, displays obtained by saturation of data. **Results and Discussion:** The results showed that students must adapt to academic environment, changing sleep habits learned at home, identifying within the most important changes: the environment in relation to rest and change of habits related to the stay up late and academic performance. **Conclusions:** By implementing the theory proposed by Leininger, it is possible to establish a relationship between sleep habits and customs students learned at home due to family influence generated at the beginning of life, demonstrating its applicability in this research.

Key words: Culture, Family, Sleep, Rest. (Source: DeCS BIREME).

INTRODUCCIÓN

Uno de los fenómenos biológicos de mayor interés es el denominado sueño/vigilia, y de este el sueño ha acaparado la atención, ha causado curiosidad y desatado infinidad de interpretaciones y estudios. Aunque el sueño es un fenómeno evidente, conocido y se ha estudiado

¹ Artículo Original.

² Enfermera, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.

³ Médico, Doctor en Ciencias Biomédicas, Director Laboratorio de Genética Neuro Psiquiátrica, Grupo de Investigación en Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, Universidad Antonio Nariño.

⁴ Enfermero, Magister en Enfermería con Énfasis en Cuidado al Paciente Crónico, Docente Facultad de Enfermería, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.

⁵ Enfermera, Magister en Bioética, Docente Facultad de Enfermería, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Autor de Correspondencia: Carmen Lucia Niño Cardozo. E-mail: cnino@udca.edu.co

Artículo recibido el 15 de Abril de 2013 y aceptado para su publicación el 04 de Julio de 2013.

intensivamente en las últimas décadas, sigue siendo un misterio para el hombre y sigue envuelto en conjeturas, mitos y misterios. El sueño es un fenómeno común, necesario, reversible e inevitable a todos los seres humanos, y en promedio el hombre duerme un tercio de la vida; también el hombre es una especie diurna, duermen en su mayoría por la noche con intervalos de 24 horas, aunque tienen menos horas de sueño (más de vigilia) que la mayoría de los omnívoros (1-2).

Con el sueño se produce una ruptura de las relaciones con el mundo exterior, con cambios en el nivel de conciencia, las funciones vegetativas, metabólicas, hormonales, la movilidad y el tono muscular (3). No se duerme de cualquier manera, el sueño está mediado por factores biológicos (genético, edad, estado de salud) y culturales (costumbres, prácticas y pautas de crianza, compromisos académicos, familiares y laborales), la genética y las tradiciones recibidas de las generaciones anteriores determinan cómo dormir, con quién y dónde (4-6).

Dentro de los factores biológicos se encuentran; los denominados patrones de sueño, que son el conjunto de información cuantificable sobre los ritmos temporales, estructurales y fisiológicos de ciclo sueño-vigilia y donde la cantidad necesaria de sueño en el ser humano está condicionada por factores que dependen del organismo, del ambiente y del comportamiento. Es así que, hay personas que duermen cinco horas o menos, otros que precisan más de nueve horas para encontrarse bien y, por último, la gran mayoría que duerme un promedio de siete a ocho horas, clasificándose en: patrón de sueño corto, patrón de sueño largo y patrón de sueño intermedio (7).

Otra característica biológica que llama la atención del sueño es la característica de los "cronotipos", que se definen como la preferencia personal del horario para el ciclo de vigilia (actividad) y sueño (descanso). Se han descrito tres cronotipos básicos, matutinos (madrugadores), vespertinos (trasmochadores) e intermedios, los cuales puede estar mediados por una combinación de factores genéticos, psicosociales (personalidad, estilo de vida, condiciones de trabajo), socio-demográficos (edad y sexo) y factores ambientales tales como la latitud geográfica. Generalmente los niños son madrugadores pero en su transición a adultos, durante la adolescencia, por todos los cambios hormonales que ocurren en su interior, estas preferencias pueden cambiar. Esto sucede generalmente de los 12 a los 16 años, cuando se van haciendo más trasnochadores y aumentan las horas de sueño (8). Los factores biológicos son necesarios para que durante el sueño, tenga lugar una integración cerebral completa, en la cual se modifican procesos fisiológicos, considerándose como una

función protectora para la supervivencia, demostrando que un sueño reparador, desempeña un papel crítico en el desarrollo del cerebro, en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria (9).

Los hábitos de sueño se encuentran en la intersección entre lo biológico y los valores culturales, lo cual es un reto para la enfermería su cuidado. Los hábitos de sueño difieren en los patrones del sueño: pero en conjunto dependen de factores endógenos propios del organismo, y exógenos del ambiente que median el comportamiento (4). Estos hábitos también incluyen los comportamientos relacionados con las actividades desarrolladas por las personas para inducir y mantener el sueño, con el fin de optimizar el metabolismo y la utilización de energía.

Las diferentes interacciones originadas con la familia, aspectos biológicos, psicológicos, socio-culturales, influyen en el desarrollo, mantenimiento, construcción y desconstrucción de los hábitos del sueño; la manera como se generan y las consecuencias que pueden llevar a que en la época de la adolescencia los universitarios sean propensos a padecer alteraciones del sueño, por tanto es necesario el estudio de la relación hábito del sueño - cultura - familia - sociedad, integrando al profesional de enfermería para promover hábitos e higiene del sueño saludables, permitiendo desarrollar un cuidado culturalmente congruente.

En el núcleo familiar, los encargados de transmitir las costumbres y las creencias son los padres, durante la infancia y gran parte de la adolescencia, siendo una relación interpersonal muy particular, caracterizada por el poder, el afecto y la influencia (10). La generación de hábitos en los universitarios de acuerdo a sus necesidades, se realizan con base en lo aprendido, es decir, si desde la infancia no adquirieron hábitos adecuados y saludables para la conciliación del sueño, en la adultez se continuará con la consolidación de estos, que junto a diversos factores de riesgo, pueden llevar a la aparición de trastornos del sueño, con los consecuentes problemas y cambios de tipo fisiológico, en el comportamiento, la personalidad y la psicopatología, al igual que problemas de concentración y bajo rendimiento escolar (2-11).

De igual forma, investigaciones que se han realizado, relacionadas con la influencia de la familia en los hábitos del sueño, mencionan una asociación estadísticamente significativa, entre la presencia de trastornos del sueño y dificultades hogareñas como la falta de afecto y la tensión emocional en los adolescentes (12).

El sueño es un estado necesario, durante el cual en una parte de las 24 horas del día, se abandona la vigilia como necesidad biológica de descanso y relajación, entrando en una fase de aparente inconsciencia e inactividad,

pero con excelente actividad cerebral (13). Los hábitos del sueño que se adquieren desde los primeros años de vida, relacionado en cómo la cultura influye en la adquisición de estos, permite analizar, como dice Eva Díaz “aspectos como la calidad y cantidad de sueño, los patrones de descanso y los hábitos de sueño, así como la percepción subjetiva que tienen los individuos de su sueño, que determinan en gran medida la salud y el bienestar general de las personas” (14).

Esta investigación tuvo como objetivo, determinar la asociación entre el patrón de sueño familiar y su influencia en el hábito del sueño adquirido en estudiantes universitarios sanos. Para su desarrollo se tuvieron en cuenta diversos aspectos que permitieran el abordaje de la temática, a saber: la descripción y justificación de la situación a trabajar, una revisión bibliográfica para el sustento teórico de la relación cultura – hábito del sueño, un diseño metodológico con enfoque cualitativo – etnográfico basado en la teoría propuesta por Madeleine Leininger, para describir la influencia familiar en el hábito del sueño de los estudiantes.

Se hizo necesario abarcar la cultura con el fin de identificar y entender las prácticas utilizadas por los individuos a la hora de dormir o conciliar el sueño, identificando las diferentes actividades, creencias, enseñanzas y condiciones adquiridas desde la infancia y las posibles modificaciones dadas en el transcurso del ciclo vital humano, aplicada a estudiantes universitarios. Los universitarios, son una población de interés para la realización de estudios de bienestar y salud, identificando diversas ventajas entre las cuales se destacan, son un grupo poblacional accesible y homogéneo relativamente sano y saludable (15).

Desde esta perspectiva la investigación está enfocada a desarrollar el aspecto cultural de la influencia familiar en los hábitos del sueño, con el fin de responder: ¿Tiene alguna influencia la familia en el hábito del sueño de estudiantes sanos de la U.D.C.A Bogotá, Colombia?

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se abordó desde lo cualitativo, a través de un estudio descriptivo de tipo etnográfico, que permite describir y analizar ideas, creencias, significados y conocimientos de comportamiento cultural, partiendo desde una perspectiva sociocultural y permitiendo el acercamiento con los individuos a través de la comunicación. Se busca conocer dimensiones complejas desde la perspectiva individual, teniendo en cuenta que el resultado es la compilación de datos descriptivos, donde son incluidas las propias palabras pronunciadas o escritas de los individuos y las acciones observables.

Cada uno de estos aspectos es básico para la recolección de datos, ya que por medio del lenguaje se representa la subjetividad y el mundo de los significados y los símbolos (16).

Teniendo en cuenta el tipo de estudio es importante destacar qué los estudios etnográficos, hacen descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos (17). Estos estudios descriptivos, pretenden responder de manera objetiva e individual a preguntas recurrentes en el medio que indiquen lo que está sucediendo y como, con el fin de generar una visión apropiada y acertada, teniendo en cuenta lo que las personas dicen y el modo en el que actúan frente a la situación en la que se encuentran.

De igual manera es importante preservar y destacar un enfoque humanístico y cultural basándose la teoría de la diversidad y de la universalidad de los cuidados culturales planteada por Madeleine Leininger cuyo propósito es “descubrir las particularidades y las universalidades de los cuidados de los humanos según la visión del mundo, la estructura social y otras dimensiones y después descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su bienestar” (18).

El presente estudio se realizó en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de educación superior privada, autónoma, de inspiración pluralista y democrática (19), durante el segundo semestre del 2011 y primer semestre 2012 y fue aprobado por el Comité de Ética, fue un estudio de riesgo mínimo y se obtuvo el consentimiento informado, por parte de cada participante. Este consentimiento fue leído, explicado y discutido con los participantes en un primer encuentro, informando las garantías otorgadas a los participantes de este tipo de investigaciones. Tales garantías son enunciadas dentro de los requisitos éticos generales subrayados en la Declaración de Helsinki de 1960, acordados por la Asociación Médica Mundial, revisados en octubre del año 2000, y promulgados en Colombia mediante la Resolución N° 008430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

La muestra se obtuvo por saturación de datos, con sujetos que cumplieron con un patrón de sueño cuya variación en el número de horas de sueño fuera

diferente al habitual (8 horas diarias), con una edad comprendida entre 18 y 25 años, a los cuales se les aplicó una entrevista semiestructurada, con el propósito de describir los hábitos del sueño tanto individual como familiar; que permitió conocer si existe influencia de los hábitos familiares en los individuales.

Criterios de Inclusión

Para la selección de nuestros sujetos, fue necesario que estos cumplieran los siguientes requisitos:

- Ser mayores de 18 años
- Ser estudiantes de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales
- Tener un promedio de horas de sueño diarias entre 4 horas y más de 9 horas
- Pertenecer al estudio realizado por investigadores de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A y la Facultad de Medicina de la Universidad Antonio Nariño (UAN) financiado por Colciencias: Estudio de Genética Molecular de Ritmos Circadianos en Individuos Sanos.

Instrumentos

Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario propio por medio del cual se recogieron variables socio-demográficas (edad, genero, escolaridad) y hábitos en el patrón de sueño (Número de horas dormidas, consumo de sustancias o medicamentos estimulantes y para dormir).

Las entrevistas semiestructuradas, fueron dirigidas por los investigadores, estas fueron grabadas, transcritas y analizadas de manera simultánea. De igual forma el número de entrevistas se obtuvo desde la saturación de datos, lo cual consiste en buscar colaboradores hasta que dejen de aparecer conceptos nuevos. Como Leininger indica, “la saturación se alcanza cuando hay una redundancia en la información, en la que el investigador consigue una información igual o similar y los informantes no aportan nada distinto a lo dicho o hecho antes” (20).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta que esta investigación estuvo guiada por un abordaje cualitativo por medio de un estudio descriptivo de tipo etnográfico, se consideró enfocar el análisis de los datos en las cuatro fases propuestas por Madeleine Leininger, las cuales abarcan; recolección y documentación de datos, identificación y categorización de descriptores y componentes culturales, patrones y análisis contextual, propuesta de temas culturales, formulaciones teóricas y recomendaciones.

Se elaboró una categorización de los datos crudos, aquellos que permanecen tal como fueron tomados del campo de estudio y no han sido sometidos a análisis, luego se hizo una descripción de la entrevista semiestructurada, donde se utilizaron descriptores culturales, frases o palabras claves identificadas en los datos crudos, con el propósito de identificar categorías generadas a partir de la abstracción inductiva de una agrupación de descriptores culturales similares y diferentes de un mismo aspecto(20), en la influencia familiar en los hábitos del sueño de estudiantes.

Se Identificaron las Siguietes Categorías:

- Descanso
- Ambiente
- Trasncho
- Seguridad
- Hábitos

Tema Cultural: Del colegio a la universidad, ha sido más corto mi patrón de sueño, cambiando las costumbres que me enseñaron mis padres y hábitos para la hora de dormir, entre trabajos, horarios y responsabilidades. Sin el tiempo suficiente para descansar y hacer mis otras actividades.

Durante el proceso de adaptación a este nuevo entorno y con el fin de desempeñar todas las actividades que les demanda la universidad, los estudiantes se ven enfrentados a realizar cambios en los hábitos que hasta al momento han adquirido. Es preciso indicar que en las prácticas cotidianas de estos individuos el aspecto que más se altera es el hábito del sueño, porque varían los horarios para acostarse y levantarse, el número de horas dormidas, se deben adquirir nuevos hábitos o se modifican los ya adquiridos, pero estos no desaparecen completamente. Es decir, un estudiante que antes acostumbraba a dormir cierto número de horas como se lo habían enseñado sus padres y que ahora debe trasnchar, sigue conservando el pensamiento de que necesario si bien no dormir las mismas horas que antes, por lo menos dormir un mínimo de horas para desempeñar sus actividades cotidianas con el fin de evitar que se presente una “deuda de sueño” (21).

La actividad y el descanso son manifestaciones propias del ser humano y son, además, el eje de la vida escolar. No obstante, toda actividad, sea física o psíquica, genera la necesidad del descanso, es decir, procura mantener el equilibrio de la persona. Cuando el individuo se encuentra expuesto a situaciones y factores que alteran este equilibrio, se genera un estado de insatisfacción y desasosiego (22). En este caso, si el estudiante presenta un desequilibrio relacionado con la falta de horas de sueño, el entorno y sus condiciones se modifican y en consecuencia se alteran las prácticas adoptadas en el hábito del sueño.

TABLA 1. Factores que Condicionan el Descanso

Patrón	Categoría
Para poder descansar bien se debe dormir treanquilo sin ruido y sin mucha luz.	Cuando duermo más, descanso más
	Cuando hay luz en la habitación, no descanso igual

Fuente: Elaborado por los investigadores, 2012

La visión que cada individuo capta con relación a la importancia del sueño; y con ello de generar y mantener buenos hábitos del sueño, es una concepción creada desde lo científico que nos demuestra los múltiples beneficios para el organismo de un adecuado sueño y desde lo cultural adquirido desde la infancia y transmitido por los padres. Sin embargo, las ocupaciones a las que cada individuo se enfrenta en su diario vivir, exigen que las rutinas establecidas cambien y se adopten hábitos poco saludables y perjudiciales para la salud física y psíquica de sí mismo.

Para los universitarios el descanso se relaciona con la sensación de alivio y relajación que les produce el poder dormir una cantidad determinada de horas, generada por la concepción de que dormir más, es dormir mejor, produciendo un estado de ánimo óptimo en la realización de sus actividades. Sin embargo lo que hace que el sueño sea reparador es la calidad que se logra a través de la implementación de hábitos a la hora de dormir.

Profundizando en el tema, para que estos individuos logren tener un sueño reparador, se deben cumplir ciertas condiciones favorables, como por ejemplo, mantener las costumbres enseñadas por los padres para la hora de dormir, adoptar nuevas actividades que generen un descanso adecuado, descansar en un ambiente propicio que no altere el sueño, en algunos estudios, se ha podido concluir que el sueño afecta más al bienestar psicológico al día siguiente que viceversa. Encuentran que una alta calidad de sueño es el mejor predictor de un buen estado de ánimo y pocos síntomas cognitivos y físicos al día siguiente. Además, un comienzo temprano de sueño era mejor predictor del estado de ánimo y la experiencia social que la propia duración del sueño (7).

TABLA 2. Hábitos de Sueño

Patrón	Categoría
Se deben crear hábitos que permitan tener tiempo para realizar las actividades y para dormir.	Al entrar a la universidad, con el cambio de la rutina el tiempo no me alcanza y ahora debo trasnochar.
	Como tengo trabajos que hacer, casi no duermo y esto influye en mi rendimiento en la universidad.
	Antes de iniciar las actividades es bueno tomarse un descanso.

Fuente: Elaborado por los investigadores, 2012

Para los estudiantes universitarios adaptarse a un nuevo estilo de vida que influya en la cantidad de horas dormidas, es un punto desfavorable, ya que se ve afectada la satisfacción de necesidades. Los estudiantes añoran dormir la cantidad de horas que dormían anteriormente. Expresan por medio de lenguaje verbal y corporal una inconformidad frente a acciones como trasnochar, pues extrañan el sueño y la pérdida de la noción resultante de un descanso absoluto y reparador, se muestran

resignados al no dormir pues sienten que han perdido el placer de dormir prolongadamente.

La falta de sueño, afecta el entorno de los estudiantes, alteran su estado de ánimo, los incomoda y genera sensación de irritabilidad, el ser en sí mismo se siente confundido y desorientado, no se explica por qué se generan cambios en el estado de ánimo, se genera un vacío y un estancamiento emocional, no se encuentra salida de

la realidad, no hay una ruptura de la cotidianidad del día, se genera un nuevo inicio de las actividades sin tener un alivio, una restauración, un descanso. Se ha reportado que la privación de sueño produce alteraciones en la salud, la seguridad y la productividad (23).

Al momento de analizar los descriptores culturales, se evidencia que si hay una ruptura en la cotidianidad que impide dormir las horas habituales y si no se tiene un sueño reparador, se alteran todas las funciones de los estudiantes, puesto que se sienten cansados, irritables, malgeniados y distraídos.

CONCLUSIONES

La investigación permite documentar, analizar y profundizar en la concepción que tienen los jóvenes universitarios acerca del sueño y su importancia, mediante la indagación en un tema que poco se ha estudiado como lo es la construcción del hábito del sueño.

Se estableció que los diversos cambios que se dan en individuos con edades entre los 18 y los 25 años fisiológicos, psicológicos, culturales, sociales y académicos, tienen una repercusión en los hábitos de sueño establecidos durante toda la infancia y que si bien algunas de las costumbres enseñadas por los padres o familiares cercanos, siguen siendo parte de la actual rutina de los jóvenes, existen otros hábitos, que se modifican o se cambian para generar un mayor beneficio al individuo y conforme a sus necesidades.

Se identificó que en esta población, el aspecto más relevante con relación al sueño, es el descanso y que todas las medidas, costumbres, actividades y/o rutinas que se realizan son para promover un mejor descanso a nivel físico síquico.

Para lograr que el sueño sea reparador, es importante observar los hábitos del sueño; en esta población se relacionan con el tiempo insuficiente para realizar sus actividades y dormir, por lo que se hace necesario reducir las horas de sueño para poder cumplir con las responsabilidades académicas y en algunos casos con actividades extracurriculares.

Se identificaron conductas como el traspasar, lo que es muy común dentro de los universitarios, esto,

relacionado con la carga académica, lo que genera un cambio de rutina y que en consecuencia influye en el rendimiento personal de estos individuos.

De las conductas transmitidas por los padres desde la infancia a los actuales universitarios, se destacan; el orar, la higiene bucal antes de dormir y el ambiente propicio para conciliar el sueño. En la mayoría de los entrevistados, estos hábitos todavía se conservan, pero debido a la adquisición de nuevas actividades y responsabilidades, estos han tenido que ser modificados. Por ejemplo, el individuo que antes de acostarse hacía una oración, en la actualidad, refiere que por el cansancio, solo se bendice antes de dormir.

Al enfrentarse al cambio de ambiente, de la casa de los padres a un nuevo espacio en donde se comparte y convive con otras personas, los universitarios tienen la autonomía y libertad, de elegir que hábitos van a implementar para su vida, dependiendo de sus necesidades. Con relación al descanso, el encontrarse en un nuevo ambiente, donde se no pueden adecuar las condiciones físicas como la luz o el ruido, en comparación con el hogar de los padres, los individuos encuentran dificultades para conciliar el sueño en ambientes donde exista iluminación o se escuchen ruidos, lo que no permite un adecuado descanso.

La educación dada por los padres en la infancia, define en gran medida si el individuo continúa o modifica, la rutina para antes de dormir. Por eso es tan importante, que los padres inculquen en sus hijos pequeños hábitos de sueño saludables.

Al implementar la teoría propuesta por Leininger, se puede establecer que existe una relación entre el hábito del sueño de los estudiantes y las costumbres aprendidas en casa debido a la influencia familiar que se genera en el comienzo de la vida, demostrando su aplicabilidad en esta investigación.

Agradecimientos

El presente estudio estuvo enmarcado dentro de proyecto de investigación “Estudio de Genética Molecular de Ritmos Circadianos en Individuos Sanos”, trabajo financiado por Colciencias, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A) y Universidad Antonio Nariño (VCTI-UAN).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Camargo A, Vargas R. Ritmos circadianos: una realidad compleja implícita en algunas obras literarias. *Actual Enferm* 2011; 14 (2):42-7.
2. Vargas R, Camargo A. El sueño un fenómeno biológico inspirador del arte. *Actual Enferm* 2011; 14 (4):34-9.
3. Convertini G, Tripodi M. Hábitos de sueño en menores de 2 años. *Rev Arch Argent Pediatr* 2007; 105(2):122-8.
4. Camargo A, Cataño N. Prácticas de cuidado popular en el hábito de sueño de cuidadores de adultos mayores con Alzheimer. [Maestría tesis]. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia. 2011.
5. Perea C, Suárez A, Niño C, Gutiérrez R, López S, Camargo A, et al. Nuevos polimorfismos funcionales en genes del reloj (CLOCK, PER2, PER3 Y NPAS2) y fenotipos circadianos en una muestra de sujetos sanos de Bogotá, Colombia. *Rev Cienc Salud* 2012; 10(3):649-50.
6. Ojeda D, Perea C, Suárez A, Niño C, Gutiérrez R, López S, Camargo A, et al. Polimorfismos comunes en los genes (APOE, SLC6A4 y COMT) asociados a fenotipos circadianos en una muestra de sujetos Colombianos. *Rev Cienc Salud* 2012; 10(3): 650.
7. Miró E, Cano M, Buela G. Sueño y calidad de vida. *Rev Colomb Psicol.* 2005; 14:11-27.
8. Vargas R, Camargo A. Ritmos circadianos presentes en la danza de la vida: “de la concepción a la muerte”. *Actual Enferm.* (Sometido). 2013.
9. Cladellas R, Chamarro A, Badía M, Oberst U, Carbonell X. Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: Un estudio preliminar. *Rev Cultura y educación* 2011; 23(1):119-28.
10. Bocanegra E. Las prácticas de crianza entre la colonia y la independencia de Colombia: los discursos que las enuncian y las hacen visibles. *Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv* 2007; 5(1):1-22.
11. Camargo A. Exploratory study on chronotype, sleep habits and presence of sleepiness in teenagers who study in the mornings at a public school located in Bogota, Colombia. *Sleep Science.* 2009; 2 (4 Special Edition):21.
12. Portuondo O, Fernández C, Cabrera P. Trastornos del Sueño en Adolescentes. *Rev Cubana Pediat* 2000; 72(1):10-4.
13. Cruz J. Reflexiones sobre el sueño y la siesta, desde una visión histórica, médica y social. [On line]. 2010. Disponible en: http://abconetwo.webexpertia.es/asemeya3/components/com_chronoforms/uploads/literatura_form/20130322115916_siesta.pdf [Consultado 15 Enero 2012].
14. Díaz E, Rubio S, Luceño L, García J. Relaciones entre percepción de riesgos psicosociales y hábitos de sueño. *Rev Ansiedad y estrés* 2010; 16(2-3): 249-58.
15. Steptoe A, Wardle J. The European health and behavior survey: the development of an international. *Magazine Study in Health Psychology* 1996; 11:49-73.
16. Amezcua M, Gálvez A. Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectiva crítica y reflexiones en voz Alta. *Rev Esp Salud Pública* 2002; 76(5):423-36.
17. Bardolla C, Benavente N, López T, Martín C, Perlado L, Serrano C. Investigación etnográfica: métodos de investigación educativa 3rd ed. Especial. [On line] 2010. Disponible en: http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf [Consultado 03 Febrero 2012].
18. Raile M, Marriner T. Modelos y teorías de enfermería. 7nd ed. España: Elseiver; 2011.
19. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Información institucional: misión. [On line] Bogotá, 2012. Disponible en: <http://www.udca.edu.co/informacion-institucional/mision-vision.html> [Consultado 12 Enero 2012].
20. Melguizo E, Alzate M. Creencias y prácticas de cuidado de la salud de ancianos. *Av Enferm* 2010; 26(1):61-72.
21. Dement W, Vaughan C. The promise of sleep. New York: Random House; 1999.
22. Muñoz J. Educación para la salud: la actividad y el descanso. *Rev Digital Transversalidad Educativa* 2009; 23:49-59.
23. Martínez N, Pacheco Á. Reflexión sobre el sueño y las implicaciones para la psicología. [On line] 2009. Disponible en: http://www.sanmartin.edu.co/academicos_new/psicologia/revista/reflexion_sueno.pdf [Consultado 28 Abril 2012].