

#66

CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE SINHOGARISMO

Miscelanea

Karen Corbett Lagos^{1,2}, Gloria Puchol Ros^{1,3}, Francisco Javier Puertas Cuesta^{4,5}

1. Sant Joan de Déu, Valencia, España
2. Universitat Politècnica de València, Valencia, España
3. Universidad de Valencia, Valencia, España
4. Universidad Católica de Valencia, Valencia, España
5. Fundación Mónica Duart, Valencia, España

Introducción

El sueño es un determinante esencial de la salud física, cognitiva y emocional. Las personas en situación de sinhogarismo, colectivo que en España supera las 28.000 personas según los recuentos estatales, afrontan condiciones de descanso inestables, elevados niveles de estrés y escaso control sobre el entorno. Pese a la evidencia internacional sobre la relación entre sueño y vulnerabilidad social, no existen en Europa estudios sobre el sueño de personas sin hogar mediante tecnología digital.

Objetivos

Identificar los factores relacionados con la calidad del sueño en personas en situación de sinhogarismo y exclusión residencial atendidas en los recursos de Sant Joan de Déu Valencia.

Material y Método

Estudio observacional con 54 personas voluntarias vinculadas a servicios de atención en calle, vivienda de transición y alojamiento tradicional, y un grupo control. Se recogieron variables mediante un cuestionario inicial (sociodemográficas, condiciones habitacionales, redes de apoyo, salud y consumo) y final (salud y consumo durante el monitoreo). Se utilizó una pulsera digital Garmin Vívofit 5 durante 14 días del mes de julio de 2025, registrando duración y eficiencia del sueño, fases de sueño valoradas por el dispositivo, respiración, estrés, pasos y calorías.

Resultados y conclusiones

Las personas en situación de calle durmieron 6,3 h., menos que cualquiera de los otros tres grupos. La calidad del sueño, según las fases valoradas por el dispositivo mostró menor sueño profundo y REM, y más sueño superficial de las personas en situación de calle; así como peores indicadores de actividad, respiración, estrés y calorías. No se observaron diferencias relevantes por género. La percepción subjetiva del sueño no siempre coincidió con los datos objetivos.

El sinhogarismo impacta significativamente la calidad del sueño, especialmente en quienes duermen en calle. Los entornos protegidos favorecen un descanso reparador. La monitorización digital constituye una herramienta pionera y eficaz para generar evidencia e impulsar intervenciones que mejoren el bienestar del colectivo.