

Carrera de **ENFERMERÍA**

"CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ADULTOS QUE
ASISTEN A UN CENTRO INTEGRAL DE
ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR EN LIMA
METROPOLITANA, OCTUBRE 2022"

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autores:

Betsy Yulan Isidro Rojas
Ynes Yrene Quispe Huaranga

Asesor:

Mg. Miriam Susan Saturno Mauricio
<https://orcid.org/0000-0003-3618-4000>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Patricia del Rocio Chavarry Ysla
	Nombre y Apellidos

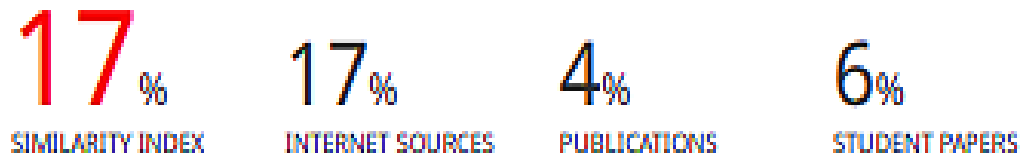
Jurado 2	Dora Clarisa Muñoz Garay
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Miriam Susán Saturno Mauricio
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

tesis v2

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet Source	6%
2	hdl.handle.net Internet Source	3%
3	repositorio.upn.edu.pe Internet Source	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	1%
5	cybertesis.unmsm.edu.pe Internet Source	1%
6	www.oitchile.cl Internet Source	1%
7	repositorio.upsjb.edu.pe Internet Source	<1%
8	repositorio.upla.edu.pe Internet Source	<1%
9	repositorio.une.edu.pe Internet Source	<1%

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	13
1.1. Realidad problemática	14
1.1.1. Justificación	16
1.1.2. Antecedentes	17
1.1.3. Base Teórica	23
1.2. Formulación del problema	30
1.2.1. Problema general	30
1.2.2. Problemas específicos	30
1.3. Objetivos	31
1.3.1. Objetivo general	31
1.3.2. Objetivo específico	31
1.4. Variables	32
1.4.1. Matriz de consistencia	32
1.4.2. Matriz de operacionalización	32
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	33

2.1. Tipo de Investigación	33
2.1.1. Enfoque	33
2.1.2. Tipo	33
2.2. Población y Prototipo de estudio	33
2.2.1. Población	33
2.2.2. Muestra	34
2.2.3. Criterios de inclusión	34
2.2.4. Criterios de exclusión	34
2.3. Técnica, Instrumento de recolección y Análisis de datos	34
2.3.1. Técnica	34
2.3.2. Instrumento	34
2.3.3. Validez y confiabilidad	36
2.3.4. Análisis de la información	37
2.4. Procedimiento de recolección de datos	37
2.5. Aspectos éticos de la investigación	38
CAPÍTULO III: RESULTADOS	40
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	49
4.1. Discusión	49
4.2. Limitaciones	51
4.3. Conclusión	52
4.3. Recomendaciones	52
REFERENCIAS	54
ANEXOS	63
ANEXO N° 1. Matriz de Consistencia	63

ANEXO N° 2. Operacionalización de la variable	66
ANEXO N° 3. Instrumento - Cuestionario de Pittsburgh	69
ANEXO N° 4. Instrumento para calificar	75
ANEXO N° 5. Confiabilidad del Instrumento – Alfa de Cronbach	80
ANEXO N° 6. Consentimiento Informado	82
ANEXO N° 7. Carta de presentación	83
ANEXO N° 8. Carta de autorización	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Calidad del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	40
Tabla 2. <i>Características sociodemográficas de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	41
Tabla 3. <i>Calidad del sueño en su dimensión calidad subjetiva del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	42
Tabla 4. <i>Calidad del sueño en su dimensión latencia de sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i> ..	43
Tabla 5. <i>Calidad del sueño en su dimensión duración del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	44
Tabla 6. <i>Calidad del sueño en su dimensión eficiencia habitual del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	45
Tabla 7. <i>Calidad del sueño en su dimensión perturbación del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	46
Tabla 8. <i>Calidad del sueño en su dimensión utilización de medicación para dormir de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	47
Tabla 9. <i>Calidad del sueño en su dimensión disfunción durante el día de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Calidad del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	40
<i>Figura 2.</i> Calidad del sueño en su dimensión calidad subjetiva del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	42
<i>Figura 3.</i> Calidad del sueño en su dimensión latencia de sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022. ...	43
<i>Figura 4.</i> Calidad del sueño en su dimensión duración del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	44
<i>Figura 5.</i> Calidad del sueño en su dimensión eficiencia habitual del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	45
<i>Figura 6.</i> Calidad del sueño en su dimensión perturbación del sueño de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	46
<i>Figura 7.</i> Calidad del sueño en su dimensión utilización de medicación para dormir de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	47
<i>Figura 8.</i> Calidad del sueño en su dimensión disfunción durante el día de los adultos que asisten a un Centro Integral de Atención al Adulto Mayor en lima metropolitana. Octubre 2022.	48

RESUMEN

El presente estudio se planteó como objetivo determinar la calidad del sueño de los adultos mayores que asisten al centro integral de atención al adulto mayor en Lima Metropolitana. Octubre 2022. La metodología que se utilizó tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo descriptiva, de corte transversal. Asimismo, la población muestral estuvo conformada por 60 individuos de avanzada edad, el instrumento que se aplicó "Índice de calidad del sueño de Pittsburg (PSQI)". Consiguiendo una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.70. Los resultados logrados: Existe una prevalencia del 86.67% de adultos mayores con una mala calidad del sueño, concerniente a sus dimensiones; La calidad subjetiva del sueño, el 65% refiere de que es buena; Latencia del sueño, el 35% presenta dificultad moderada; Duración del sueño, el 45% de adultos mayores tiene una duración del sueño de 5 a 6 horas; Eficiencia habitual del sueño el 28% presenta una eficiencia habitual del sueño mayor de 85%; Perturbaciones del sueño el 48.33% es normal el 48.33%; Uso de medicamentos para dormir el 80% no utiliza medicación; Disfunción diurna el 45% es parco su disfunción diurna. Se concluye que hay una mayor incidencia de una deficiente calidad del sueño en los participantes geriátricos encuestados esto probablemente por las alteraciones fisiológicas, problemas psicológicos y emocionales.

PALABRAS CLAVES: Calidad; Sueño; adulto mayor, perturbación.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the quality of sleep of older adults who attend to the comprehensive care center for the elderly in metropolitan lima, October 2022. The methodology used had a quantitative approach, non-experimental design, descriptive, cross-sectional type. Likewise, the sample population was made up of 60 elderly individuals, the instrument that was applied was "Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)". Achieving a Cronbach's alpha reliability of 0.70. The results achieved: There is a prevalence of 86.67% of older adults with poor sleep quality, concerning its dimensions; The subjective quality of sleep, 65% report that it is good; Sleep latency, 35% have moderate difficulty; Sleep duration, 45% of older adults have a sleep duration of 5 to 6 hours; Habitual sleep efficiency 28% have a habitual sleep efficiency greater than 85%; Sleep disturbances 48.33% are normal 48.33%; Use of sleeping medications 80% do not use medication; Daytime dysfunction 45% have minimal daytime dysfunction. It is concluded that there is a higher incidence of poor sleep quality in the geriatric participants surveyed, probably due to physiological alterations, psychological and emotional problems.

KEY WORDS: Quality; Dream; Old person

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto**, por determinación de los propios autores amparados en el Texto Integrado del Reglamento RENATI, artículo 12.

Referencias

1. OMS. Envejecimiento y salud [Internet]. www.who.int. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Inei.gob.pe. 2022. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-mayores-12356/#:~:text=En%2044%20de%20cada%20100>
3. CDCespanol. Dormir bien [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2023 [citado: 2023 Nov 3]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm#print>
4. Saludable S. National Heart, Lung, and Blood Institute [Internet]. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
5. Peranovich AC. Enfermedades crónicas y factores de riesgo en adultos mayores de Argentina: años 2001 - 2009. Saúde em Debate [Internet]. 2016 [acceso 9 junio del 2022]; 40(109):125–35. Disponible en: <https://scielosp.org/article/sdeb/2016.v40n109/125-135/es/>
6. Melguizo E, Vargas SR. Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. Revista de Salud Pública [Internet]. 2017 [acceso 9 junio del 2022]; 19(4):549–54. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/55806>
7. Cepero I, González M, González O, Conde T. Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. MediSur [Internet]. 2020

- [acceso 9 junio del 2022]; 18(1):112–25. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1800/180063259016/>
8. Envejecimiento y salud [Internet]. www.who.int. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health-grupo>.
9. Caribe CE para AL y el. CEPAL examina el panorama actual del envejecimiento en la región, así como los avances y desafíos para el ejercicio de los derechos y la inclusión de las personas mayores [Internet]. www.cepal.org. [citado 2024 Jan 29]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/noticias/cepal-examina-panorama-actual-envejecimiento-la-region-asi-como-avances-desafios-poblacional>.
10. Castiblanco M, Fajardo E. Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. Revista Salud Uninorte [Internet]. 2017 [acceso 9 junio del 2022];33(1):58–65. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n1/2011-7531-sun-33-01-00058.pdf>
11. Cruz T, García L, Alvarez MA, Manzanero Al. Calidad del sueño y déficit de memoria en el envejecimiento sano. Elsevier.es. [Internet]. 2021 [acceso 9 junio del 2022]; 37(2022): 31-37. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-avance-resumen-calidad-del-sueno-deficit-memoria-S0213485319300039>
12. Fernández S, Esteban M. Trastorno del patrón de sueño e insomnio. REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología) [Internet]. 2012 [acceso 9 junio del 2022]; 4(1). Disponible en: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/914>

13. Guamán Poaquiza AJ. Funcionamiento cognitivo y calidad de sueño en adultos mayores. repositorioutaeduc [Internet]. 2023 Apr 19 [cited 2023 Nov 3]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38576>
14. Llivisaca Palomeque JL. Análisis de la calidad del sueño en pacientes de la Clínica Uniamérica. dspaceuazuayeduc [Internet]. 2022; Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11677>
15. Moreno-Tamayo K, Ramírez-García E, Sánchez-García S. Trastornos del sueño en personas mayores. ¿Cómo duermen las personas mayores de la Ciudad de México? Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social [Internet]. 2021 [citado: 2023 Nov 3];59(6). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4577/457769655017/html/>
16. Brijaldo S. Dolor, Fatiga y Calidad del sueño del Adulto Mayor. [Tesis de Doctoral]. España: Universitat Rovira I Virgili; 2021.
17. De la Cruz A, Calidad del Sueño en Personas Mayores de 65 Años. [Tesis de Licenciatura] Ecuador: Universidad de Valladolid; 2019.
18. Merchán Restrepo, J, Nieto Manrique, P, Rubio Villegas, S, Manrique Rojas, D Asociación entre la calidad del sueño y los parámetros antropométricos en adultos mayores de 65 años institucionalizados en hogares geriátricos de Tenjo y Cajicá en el segundo semestre del 2017. [Internet]. 2017 [citado: 2023, noviembre]
19. Ganoza Granados ME. Calidad e higiene del sueño en asistentes al Centro del Adulto Mayor Essalud Chiclayo 2015. Universidad de San Martín de Porres – USMP [Internet]. 2017 [citado: 2023 Nov 3]; Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2536>

20. Sairitupac Huamani CE. Evaluación de la calidad del sueño y tipo de incontinencia urinaria en adultas mayores del Centro integral de (CIAM) Subtanjalla Ica marzo 2019. Universidad Privada San Juan Bautista [Internet]. 2022 jul 5; Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/3961>
21. Ramos Yapuchura GM, Silva Inga RP. Relación entre el equilibrio y la calidad de sueño en adultos mayores del hospital Municipal de La Molina, 2020. Repositorio institucional-WIENER [Internet]. 2021 jun 11; Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5591>
22. Sucasaca Rodríguez C, Ccorahua Rios MS, Rodriguez Ttupa LC, Atamari Anahui N, Pereyra Victorio CJ. Calidad de sueño en pacientes con Hipertensión Arterial de un hospital peruano a 3400 metros sobre el nivel del mar, 2017. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado: 2023 Nov 3];19(5):9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7633425>
23. Mendoza Cáceres AE. Asociación entre la duración del sueño y el IMC en pacientes adultos que asistieron a un Centro Universitario de Salud de Lima, Perú [Internet]. alicia.concytec.gob.pe. 2018 [citado: 2023 Nov 3]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_62e80960fcd8d7e028092e0a79fccde9/Details
24. Cornejo S. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Revista Médica Basadrina [Internet]. 2021 [acceso 9 junio del 2022]; 15(3):19–25. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152#:~:text=Resul>

[tados%3A%20La%20calidad%20subjctiva%20de,es%20menos%20del%2065%20%25%20con.](#)

25. González I, Torres T. La higiene del sueño en el anciano, una labor cercana a la enfermería. Gerokomos [Internet]. 2015 [acceso 9 junio del 2022]; 26(4):123–6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000400002#:~:text=La%20higiene%20del%20sue%C3%B1o%20es,humanizaci%C3%B3n%20de%20los%20cuidados%20enfermeros.
26. Ritmos circadianos [Internet]. Disponible en: <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Documents/fact-sheet-circadian-rhythms-spanish.pdf>
27. Lira David, Custodio Nilton. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev. Neuropsiquiatra [Internet]. 2018 ene [citado 2023 Nov 04]; 81(1): 20-28. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000100004&lng=es. [http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270.](http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270)
28. Carrillo-Mora Paul, Ramírez-Peris Jimena, Magaña-Vázquez Katia. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2013 ago. [citado 2023 Nov 04]; 56(4): 5-15. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002&lng=es.
29. D'Hyver de las Deses Carlos. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2018 feb [citado

2023 Nov 04]; 61(1): 33-45. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100033&lng=es.

30. Elsevier. Las fases del sueño: NREM Y REM. Ambiente idóneo y beneficios para la salud [Internet]. Elsevier Connect. 2019. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>
31. Cervelló E., Peruyero F., Montero C., González-Cutre D., Beltrán-Carrillo V.J., Moreno-Murcia J.A. Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. CPD [Internet]. 2014 oct [citado 2023 Nov 04]; 14(3): 31-38. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300004&lng=es.
32. Jiménez-Genchi A, Monteverde-Maldonado E, Nenclares-Portocarrero A, et al. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. Gac Med Mex. 2008;144(6):491-496.
33. La Pirámide de Maslow y su aplicación [Internet]. Universidad Americana de Europa. 2020 [citado 2022 Sep 11]. Disponible en: <https://unade.edu.mx/para-que-sirve-la-piramide-de-maslow/>
34. NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO. 1. IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO [Internet]. 2021 [citado 2022 junio 29]. Disponible en: <https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>

35. Necesidad de Sueño y Descanso: Notas sobre las 14 Necesidades de Virginia Henderson (Paperback) | The Book Stall [Internet]. www.thebookstall.com. [citado 2023 Nov 4]. Disponible en: <https://www.thebookstall.com/book/9781983770944>
36. Buysse D, Reynolds C, Monk T, Bernan S, Kupfer D. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res [Internet]. 1989 [citado el 14 de oct.2020]; 28(2): 193-213. Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474?via%3Dihub>
37. Luna-Solis Y, Robles-Arana Y, Agüero-Palacios Y, Noguchi D-H, Lima. MUESTRA PERUANA VALIDATION OF THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX IN A PERUVIAN SAMPLE. Anales de Salud Mental [Internet]. 2015 [citado 2022 Sep 6] ;(2). Disponible en: <https://xdoc.mx/preview/validacion-del-indice-de-calidad-de-sueo-de-pittsburgh-en-una-5fdae82dc27f4#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20en%20el>
38. Paredes Rosales VL, Izaguirre Corcuera MS, Sulca Carril RM de J. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.
39. ASALE R, RAE. Diccionario de la lengua española RAE - ASALE [Internet]. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. 2022 [consultado 2023 Nov 1] Disponible en: <https://dle.rae.es/subjetivo>

40. Tello Rodriguez Tania, Varela Pinedo Luis, Ortiz Saavedra Pedro José, Chávez Jimeno Helver, Revoredo Gonzáles Carlos. Calidad del sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño en el Centro del Adulto Mayor Mirones, EsSalud, Lima, Perú. Acta méd. peruana [Internet]. 2009 ene [citado 2023 Nov 04]; 26(1): 22-26. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172009000100008&lng=es.
41. García de Gurtubay I. Estudios diagnósticos en patología del sueño. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2007 [citado 2023 Nov 05]; 30(Supl 1): 37-51. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200004&lng=es.
42. Estudio del sueño [Internet]. Medlineplus.gov. 2021 [citado 2023 Nov 5]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/estudio-del-sueno/#:~:text=Eficiencia%20del%20sue%C3%B1o%3A%20C%C3%A1lcu%20que,una%20eficiencia%20del%20sue%C3%B1o%20baja>
43. Santos Alves E, Pavarini SC, Moretti Luchesi B, Ottaviani AC, Zacarin Cardoso J, Inouye K. Duración del sueño nocturno y desempeño cognitivo de adultos mayores de la comunidad. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet] 2021 [04]; 29(3439). Disponible en: [https://www.scielo.br/j/rlae/a/js8RQDyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?format=pdf&lang=es#:~:text=Resultados%3A%20los%20ancianos%20tuvieron%20una,verbal%20\(p%3D0%2C018\)](https://www.scielo.br/j/rlae/a/js8RQDyNF5pghv9cvC8Y8Gz/?format=pdf&lang=es#:~:text=Resultados%3A%20los%20ancianos%20tuvieron%20una,verbal%20(p%3D0%2C018).). DOI: 10.1590/1518-8345.4269.3439

44. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina (México) [Internet]. 2013 [citado. 2023 nov 5];56(4):5–15. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002