



**Análisis de la relacion entre la privación del sueño y los sintomas depresivos en
profesionales de la salud del Hospital Nacional de Itaugua : Un estudio de campo**

Emanuelle Gomes Schons

Gisele Araujo da Costa

Ketelem Sanches Mendonça

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero.

Tutoria: Dra. Juliane de Oliveira

26 de Agosto de 2025

Trabajo Final de Grado

Análisis de la relación entre la privación del sueño y los síntomas depresivos en profesionales de la salud del Hospital Nacional de Itaugua : Un estudio de campo

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay,

Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay.

Resumen

La privación crónica del sueño ha sido asociada con disfunciones neuroendocrinas , alteraciones emocionales y una mayor prevalencia de síntomas depresivos , especialmente en profesionales de la salud sometidos a extensas jornadas laborales y turnos irregulares . Diversos estudios han evidenciado que la alteración del ciclo circadiano, la fatiga persistente y la somnolencia diurna excesiva contribuyen al deterioro del bienestar mental y al incremento del trastorno del ánimo en este grupo ocupacional . Frente a esta problemática , el presente estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la privación del sueño y los síntomas depresivos en profesionales de la salud del Hospital Nacional de Itaugua . Se trató de una investigación de campo con enfoque cuantitativo, diseño observacional , transversal y analítico . La muestra estuvo compuesta por 53 profesionales , incluyendo médicos , enfermeros y técnicos , seleccionados mediante criterios de inclusión específicos . Las variables principales fueron la duración y la calidad del sueño , los síntomas depresivos (evaluados por el BDI-II) y la carga horaria junto al tipo de jornada laboral . Los datos fueron recolectados mediante cuestionario digital estructurado y analizados con estadística descriptiva e inferencial. Mas del 70% de los profesionales duermen menos de 6 horas por noche, con alta prevalencia de insomnio, fatiga, síntomas depresivos y uso diario de estimulantes, asociados a jornadas extensas y turnos rotativos. Se concluye que el modelo laboral del hospital perpetúa la privación crónica del sueño y el desgaste psicoemocional , configurando un riesgo institucional para la salud mental y la calidad asistencial

Palabra clave: Transtorno del sueño , Depresión , Personal de salud , Carga laboral , Turnos de trabajo