

# **Nutrición, Sueño y Salud: Un Análisis Estadístico**

**EYP3007 - Consultoría Estadística**

Constanza Segovia González

Francisca Vilca Sánchez

## Table of contents

Introducción . . . . .	3
Datos de la muestra . . . . .	3
Trastorno del Sueño . . . . .	4
Horas de Sueño: . . . . .	4
Trastorno del Sueño . . . . .	4
Sospecha de Apnea . . . . .	4
Estado Nutricional . . . . .	5
Relaciones entre Estado Nutricional y Trastorno del sueño: . . . . .	5
Metodología . . . . .	5
Conclusiones . . . . .	5
Bibliografía . . . . .	6

## Introducción

La Encuesta Nacional de Salud (ENS) emerge como un recurso invaluable para el país en su búsqueda de comprender las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo asociados. Es una herramienta fundamental que proporciona al Ministerio de Salud una instantánea actualizada para evaluar políticas, anticipar la demanda del sistema sanitario y establecer medidas de vigilancia epidemiológica.

El presente informe tiene como objetivo analizar dos temas específicos evaluados por la ENS: los **Trastornos del Sueño** y el **Estado Nutricional**. Se enfocará en buscar una posible relación entre ambos aspectos de la salud. El Estado Nutricional, detalladamente subdividido en categorías que incluyen el Índice de Masa Corporal (IMC), Peso, Talla, Circunferencia de Cintura y Cuello, entre otros, proporciona una clasificación exhaustiva que abarca desde “Normal” hasta “Obeso mórbido”. Por otro lado, el Trastorno del Sueño, también está subdividido en categorías que destacan la cantidad de horas que duerme una persona, si tiene sospecha de apnea o de trastorno del sueño, según la respuesta a diferentes preguntas.

El objetivo de este análisis es explorar la interacción entre estos dos dominios de la salud, identificando posibles correlaciones y brindando una visión más completa de su impacto en la población. Para ello, primero revisaremos los datos generales que poseemos de la muestra extraída y luego las características de cada tema. A continuación, revisaremos la relación entre ambas variables, para comprobar la relación entre ambas. Finalmente concluir en base a los resultados obtenidos.

## Datos de la muestra

Como se mencionó anteriormente, para la creación de este trabajo se utiliza una muestra con 4607 individuos. Sin embargo, dado que existen datos faltantes dentro de la muestra a trabajar para las categorías que se van a utilizar, finalmente se usará una base con 2738 individuos. Con esta muestra se pueden revisar algunas características a nivel general como:

- **Edad:** En la Tabla 1, es posible observar que la muestra se concentra principalmente en individuos entre 25 a 44 años y 45 a 64 años.

Edad	Porcentaje
15 a 24 años	15.7%
25 a 44 años	33.0%
45 a 64 años	32.5%
65 años o más	18.8%

Tabla 1: Edad de los individuos de la muestra

- **Nivel Educativo:** En la Tabla 2, se observa que la muestra presenta en general un nivel Alto de Educación que, es decir más de 12 años estudiando.

Nivel Educativo	Porcentaje
Bajo	23.6%
Medio	19.2%
Alto	57.2%

Tabla 2: Nivel Educativo de los individuos de la muestra

- **Sexo:** En la Tabla 3, se observa que la muestra está compuesta en un 57% de sexo femenino.

Sexo	Porcentaje
Femenino	57.0%
Masculino	43.0%

Tabla 3: Sexo de los individuos de la muestra

- **Zona Geográfica:** En la Tabla 4, se puede ver que la muestra presenta mayormente a personas que habitan en RM.

Zona Geográfica	Porcentaje
Norte	15.2%
Centro	17.0%
RM	26.4%
C-Sur	19.6%
Sur	21.8%

Tabla 4: Zona Geográfica de los individuos de la muestra

Con este resumen de los datos de la muestra ya se tiene el conocimiento sobre como es esta, por lo que ahora se introducirán los 2 temas sobre los cuales interesa entender el comportamiento de los individuos.

## Trastorno del Sueño

Los trastornos del sueño abarcan una variedad de alteraciones en los patrones de descanso, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectan a casi el 40% de la población. En este contexto, resulta de gran interés comprender cómo impactan en la población chilena mayor de 15 años. Para abordar esto, se analizarán los resultados obtenidos a partir de la muestra recolectada por la ENS.

### Horas de Sueño:

Para comenzar el análisis, se realizará una comparación entre las horas de sueño en la semana y las horas de sueño el fin de semana del total de la muestra encuestada.

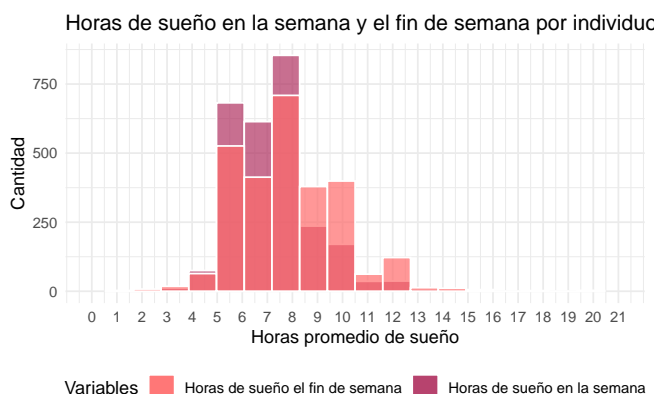


Figura 1: Comparación de horas de sueño días de semana v/s fin de semana

La figura 1 revela que la mayoría de la muestra, tanto durante la semana como los fines de semana, duerme alrededor de 8 horas. Esto sugiere que hay una tendencia generalizada hacia un patrón de sueño de aproximadamente 8 horas por noche en la muestra estudiada. Sin embargo, se ve que durante el fin de semana, hay un aumento en el número de horas de sueño en comparación con los días laborales. Este fenómeno es común y refleja la práctica extendida de “compensar” el sueño perdido durante la semana laboral mediante un mayor descanso durante los fines de semana.

### Trastorno del Sueño

El Trastorno del Sueño se reconoce fácilmente como problemas para dormir de forma continua en la noche, para entender si la muestra padece de este problema, se analizará la presencia o ausencia de algún Trastorno del

Sueño. Este diagnóstico se basa en aquellos individuos que respondieron afirmativamente a al menos una de las preguntas formuladas por la Encuesta Nacional de Salud (ENS) en etapas anteriores.

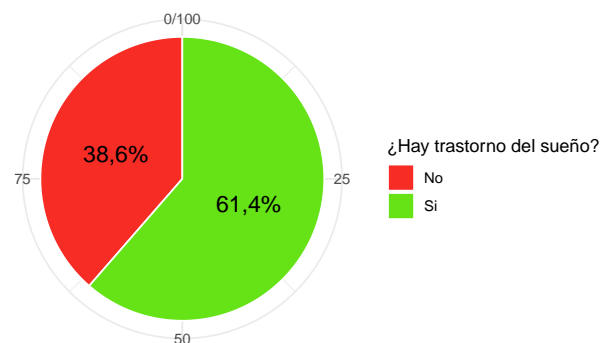


Figura 2: titulo2

En la figura 2 se ilustra la prevalencia del Trastorno del sueño dentro de la muestra examinada. Según los resultados, aproximadamente el 61% de los participantes de la muestra fueron identificados como personas que padecen este problema.

### Sospecha de Apnea

El estudio de la Sospecha de Apnea es útil para evaluar si hay presencia de apnea en el sueño lo cuál tiene un impacto directo en los resultados obtenidos anteriormente. Al examinar la relación entre la Sospecha de apnea y el Estado nutricional, podríamos identificar posibles asociaciones o correlaciones entre estas variables. Esto podría ayudarnos a comprender mejor cómo factores como el peso corporal o el índice de masa corporal (IMC) pueden estar relacionados con la presencia de apnea del sueño y, a su vez, cómo estas condiciones pueden influir en otros aspectos de la salud y los resultados obtenidos en el estudio.

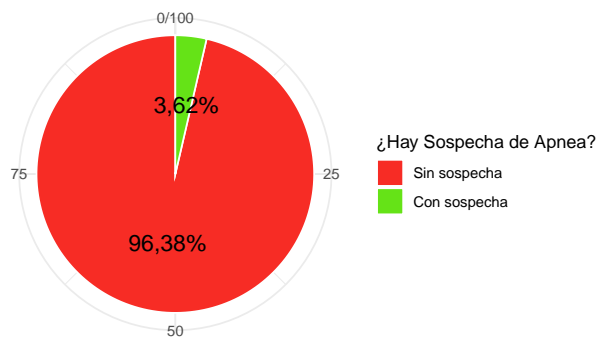


Figura 3: Sospecha de Apnea en los individuos de la muestra

En la Figura 3, se destaca que alrededor del 96% de la población no muestra signos de sospecha de apnea del sueño. Esto podría explicarse por el hecho de que para ser considerado sospechoso de apnea, un individuo debía cumplir con múltiples condiciones adicionales. Entre estas condiciones se encontraban roncar casi todas las noches, experimentar episodios de interrupción de la respiración durante el sueño y tener dificultades para mantenerse despierto durante el día.

## Estado Nutricional

El Estado Nutricional es otro conjunto de variables de interés para determinar la posible relación con el trastorno del sueño. Entre estas variables, destaca principalmente el Estado Nutricional, que clasifica el estado de salud del individuo según diferentes valores. Algunos de estos valores se repiten con respecto a los que se presentan, lo que convierte a esta variable en un buen resumen de la categoría.

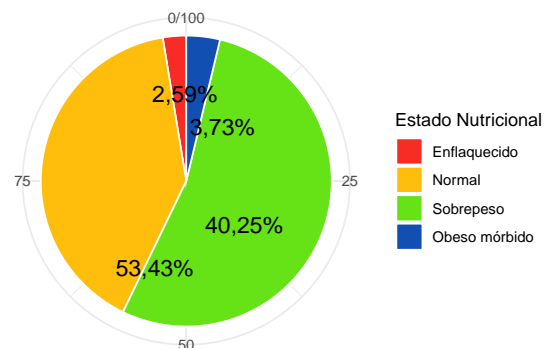
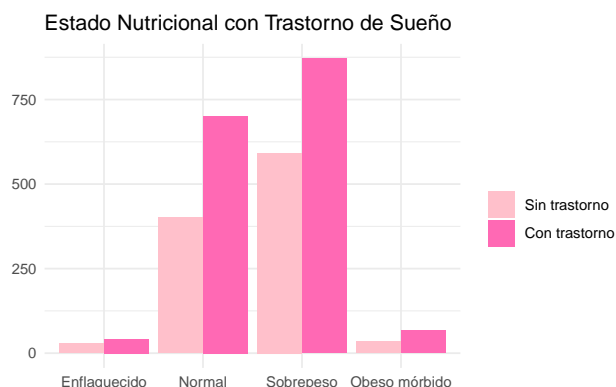


Figura 4: Estado Nutricional de los individuos de la muestra

De acuerdo a la Figura 4, se destaca que la mayoría de los individuos presentan Sobrepeso, mientras que no se registran casos de obesidad en la muestra. Esta información es importante tenerla en cuenta al analizar los resultados, ya que proporciona un contexto relevante sobre la distribución del estado nutricional dentro de la población estudiada.

## Relaciones entre Estado Nutricional y Trastorno del sueño:



## Metodología

## Conclusiones

algo debemos haber creado

## Bibliografía

falta citar en APA

- <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/trastornos-del-sueno-y-sus-consecuencias-dormir-no-es-descansar/#:~:text=Se%20denomina%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o,a%20cabo%20un%20buen%20dormir.>
- <https://cnnespanol.cnn.com/2022/10/19/dormir-sueno-5-horas-riesgo-salud-estudio-trax/>
- [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000100003](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000100003)

-[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452021000200237](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000200237)