



RELACIÓN ENTRE TRASTORNOS DE SUEÑO Y ANSIEDAD POR CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Fiorella Rojas López-Torres, Melanie Trujillo Rondan, Julio Ponce de León Galarza, Miluska Carrasco Arroyos

Universidad Ricardo Palma

Introducción

Las bebidas energéticas (BE) aparecieron aproximadamente entre la década de los 60s y 70s. Fueron creadas para aumentar la resistencia física, evitar el sueño, incrementar el estado de alerta mental, mayor concentración, etc. Han experimentado una notable expansión en los últimos años constituyendo un conjunto de productos cotidianos de gran incidencia en la vida de las personas, volviéndose una práctica común entre los jóvenes.

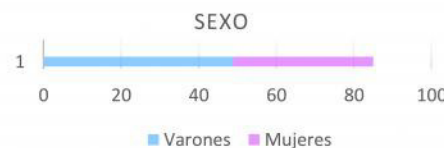
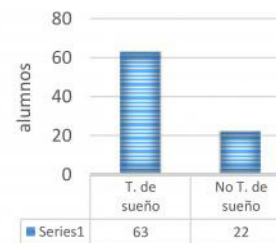
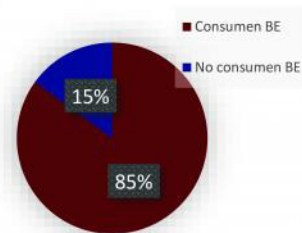
A su vez los trastornos del sueño son una serie de alteraciones relacionadas con el proceso de dormir y una de las causas se debe a la ansiedad que se refiere a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.



Materiales y Métodos

- Estudio descriptivo, transversal
- Se recogieron los datos de los alumnos de diferentes facultades de la Universidad Ricardo Palma en el mes de junio mediante una encuesta
- El tamaño de la muestra fue de 100 alumnos de los cuales 85 consumen bebidas energéticas, 36 de sexo femenino y 49 de sexo masculino.
- 78 refieren trastorno de sueño
- 75 refieren ansiedad

Resultados



Conclusiones

Se pudo concluir mediante este estudio:

- El consumo de BE que causan ansiedad en los estudiantes tiene una relación de 100% con los trastornos de sueño.
- La mayor población con trastornos de sueño fueron varones, de 49 varones el 71% (35) lo presentan
- La ansiedad es un factor que el 100% de los consumidores de BE refieren haber tenido en una o más ocasiones.

