

COMPARATIVA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO ENTRE EL ALUMNADO DE ANGOULÊME Y CÓRDOBA

GUERET Elodie¹, PARTHONNAUD Ambre¹, M. SCHOCK-GIACOMOTTO Marjane¹,
VASLIN-HAYS¹ Célya

BEN SERHIR¹ Nassir, BOUTIER Sandrine¹

¹Instituto Sainte Marthe Chavagnes

El sueño es un factor fundamental en la vida cotidiana y varía según la edad y los hábitos individuales. A lo largo de las etapas de la vida, se requieren diferentes cantidades de sueño para asegurar un buen funcionamiento físico y mental. Dormir permite recuperar energías, pero su calidad depende de las actividades realizadas antes de acostarse. La falta de sueño puede provocar síntomas como bostezos, mareos y somnolencia durante el día.

La eficiencia del sueño se ve afectada por varios factores como el insomnio, la ansiedad o la apnea del sueño. En los adultos, la privación de sueño puede alterar la memoria, reducir la concentración y generar fatiga crónica.

Gracias al análisis de los datos recogidos mediante la fórmula de Student, obtuvimos una calidad media del sueño de 0,3. En cuanto a la eficiencia, observamos que el alumnado español duerme, en promedio, una hora y media más que el francés. No obstante, los estudiantes franceses presentan una mejor eficiencia del sueño.

¿Tienen los diferentes ritmos de sueño en Francia y España un impacto sobre la salud? En Francia, un ritmo nocturno más regular favorece una mejor recuperación física y mental. En España, la siesta puede compensar parcialmente la falta de sueño nocturno. En ambos casos, un sueño de calidad resulta esencial para preservar una buena salud.

En conclusión, descuidar el sueño puede tener consecuencias en casi todos los aspectos de nuestra salud. Sin embargo, existen soluciones para mejorar la calidad del descanso: acostarse más temprano, reducir el tiempo frente a las pantallas, escuchar las señales del cuerpo, hacer ejercicio regularmente y crear un entorno tranquilo para dormir.

Palabras claves: *insuficiencia, calidad, eficiencia, efecto secundario.*