

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre la calidad de sueño y la depresión en  
adultos latinoamericanos**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en  
Psicología Clínica y de la Salud

**Autora:**

Ana Fabiola Borda Quispe

**Asesora:**

Mg. Esther Edelmira Méndez-Zavaleta de Añamuro

Lima, mayo de 2026

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther Edelmira Méndez Zavaleta de Añamuro, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Producción científica sobre la calidad de sueño y la depresión en adultos latinoamericanos**” de la autora: Ana Fabiola Borda Quispe tiene un índice de similitud de 10% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 20 días del mes de mayo del año 2026.



---

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta de Añamuro  
Asesora

**Producción científica sobre la calidad de sueño y la  
depresión en adultos latinoamericanos**

**TRABAJO ACADÉMICO**

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología clínica y de la salud



---

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga  
Dictaminadora

Lima, 20 de mayo de 2026

**Resumen**

**Objetivo:** Identificar la producción científica sobre la calidad de sueño y la depresión en adultos latinoamericanos. **Metodología:** revisión narrativa, cuya búsqueda de la información científica se realizó entre enero y marzo del 2026, en cuatro bases de datos: Scopus, Web of science (WOS), PubMed y Scielo, se emplearon descriptores para las variables “calidad de sueño”, “depresión”, “adultos” y el espacio geográfico de latinoamérica, con estos descriptores se armó la estrategia de búsqueda usando los operadores booleanos OR y AND; la búsqueda se realizó principalmente en los ajustadores de campo título, resumen y palabras claves. **Resultados:** Hasta marzo del 2026 se encontraron en las cuatro bases 172 estudios, tras la revisión se incluyeron 16 estudios, los cuales fueron: 03 correlacionales, 01 prospectivo, 01 descriptivo, 06 exploratorios, 01 comparativo, 02 revisiones y 01 retrospectivo. **Conclusiones:** La calidad del sueño se relaciona con la salud física y mental, ya que su deterioro favorece la aparición de depresión y ansiedad. Así, el insomnio asociado a estos trastornos representa un importante problema de salud pública en Latinoamérica debido a su alto costo económico y su impacto negativo en la productividad y el bienestar. Además, existe una relación interdependiente entre el sueño y la salud mental, donde el insomnio y la ansiedad actúan como factores que predisponen a la depresión, generando un ciclo de malestar y descanso deficiente. Por ello, resulta fundamental implementar intervenciones tempranas y multidimensionales, como el ejercicio aeróbico y la regulación de rutinas, para mejorar el sueño, estabilizar el estado emocional y prevenir la aparición de trastornos psicológicos.

**Palabras claves:** Calidad de sueño, depresión, adultos, latinoamérica

## Abstract

**Objective:** To identify the scientific literature on sleep quality and depression in Latin American adults. **Methodology:** This is a narrative review. The search for scientific information was conducted between January and March 2026 in four databases: Scopus, Web of Science (WOS), PubMed, and SciELO. Descriptors were used for the variables "sleep quality," "depression," "adults," and the geographic area of Latin America. The search strategy was developed using the Boolean operators OR and AND. The search was primarily conducted using the title, abstract, and keyword fields. **Results:** Up to March 2026, 172 studies were found in the four databases. After review, 16 studies were included: 3 correlational, 1 prospective, 1 descriptive, 6 exploratory, 1 comparative, 2 reviews, and 1 retrospective. **Conclusions:** Sleep quality is a key factor linking physical and mental health, as its impairment contributes to the development of depression and anxiety, exacerbates chronic pain, and limits functional recovery. Thus, insomnia associated with these disorders represents a significant public health problem in Latin America due to its high economic cost and negative impact on productivity and well-being. Furthermore, there is an interdependent relationship between sleep and mental health, where insomnia and anxiety act as predisposing factors for depression, generating a cycle of discomfort and poor rest. Therefore, it is essential to implement early and multidimensional interventions, such as aerobic exercise and routine regulation, to improve sleep, stabilize emotional state, and prevent the onset of psychological disorders.

**Keywords:** Sleep quality, depression, adults, Latin America

## Introducción

Dormir no es solo un descanso, sino un proceso biológico vital que regula nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo. Aunque solemos enfocarnos en cuánto tiempo dormimos, la ciencia reciente destaca que la calidad del sueño es lo que realmente protege nuestra salud mental y previene trastornos como la depresión (Ameyugo, et al., 2025). De allí que el insomnio, que afecta aproximadamente entre el 30% y el 35% de la población general, se ha convertido en un problema crítico de salud pública; su presencia no solo deteriora el rendimiento diario de las personas, sino que actúa como un detonante de crisis psiquiátricas y genera una carga económica considerable para los sistemas de salud (Morin & Jarrin 2022).

Existe una estrecha relación entre la calidad del sueño y la depresión, donde ambos fenómenos se retroalimentan de manera constante, así, la privación o alteración del descanso no solo actúa como un síntoma de la depresión, sino que también funciona como un factor de riesgo que desestabiliza la regulación emocional y reduce la resiliencia ante el estrés, facilitando el inicio de cuadros depresivos (Riemann, et al., 2020). En consecuencia, la falta de un sueño reparador no solo precipita el malestar psicológico, sino que también tiende a cronificar el trastorno, obstaculizando significativamente la eficacia de los tratamientos y el proceso de recuperación del paciente (Pasquale, et al., 2013).

La vulnerabilidad social, económica y cultural de América Latina agrava el impacto de los trastornos del sueño y la salud mental en su población, estudios recientes sobre factores como el ritmo de vida urbano y las brechas socioeconómicas han provocado un declive en la higiene del sueño (García-Real, 2020). Esta situación

se entrelaza con el crecimiento de cuadros depresivos y ansiosos, generando un ciclo de retroalimentación negativa entre ambos problemas (Aveiro-Róbaló. et al., 2023).

Estudios realizados en este contexto se tiene a Brandolim et al. (2018) en el cual destacan que, en una muestra con perfiles de salud estables, la calidad del sueño funciona como un puente mediador crítico entre la depresión y la calidad de vida de los adultos mayores, factor que varía según el género y el estado de salud general. También Castillo y Tapia (2024) en su estudio en una población adulta peruana observaron que, a medida que aumentaban los síntomas de ansiedad y depresión, la calidad del sueño en los estudiantes empeoraba, lo que se identificó una relación estadísticamente significativa entre los síntomas depresivos y el deterioro del descanso ( $p < 0,005$ ). Concluyendo que a mayor sintomatología ansioso-depresiva se presenta un sueño de menor calidad. Chui et al. (2023) muestran que la depresión ( $\beta = 0.292$ ;  $p < 0.001$ ), la ansiedad ( $\beta = 0.229$ ;  $p < 0.001$ ) y el uso excesivo de internet ( $\beta = 0.178$ ;  $p < 0.01$ ) fueron los factores que más influyeron en el índice de calidad del sueño en universitarios, evidenciando una contribución global estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ).

A pesar de que la evidencia global es sólida, en América Latina persiste una escasez de investigaciones integrales sobre el vínculo entre la calidad del sueño y la depresión en adultos. Aunque los estudios señalan al sueño como un factor de riesgo determinante para la salud general y mental, esta falta de datos locales específicos dificulta la creación de programas de intervención que respondan de manera efectiva a las particularidades del entorno latinoamericano. Por ello, el presente trabajo tuvo como

objetivo principal identificar la producción científica sobre la calidad de sueño y la depresión en adultos latinoamericanos.

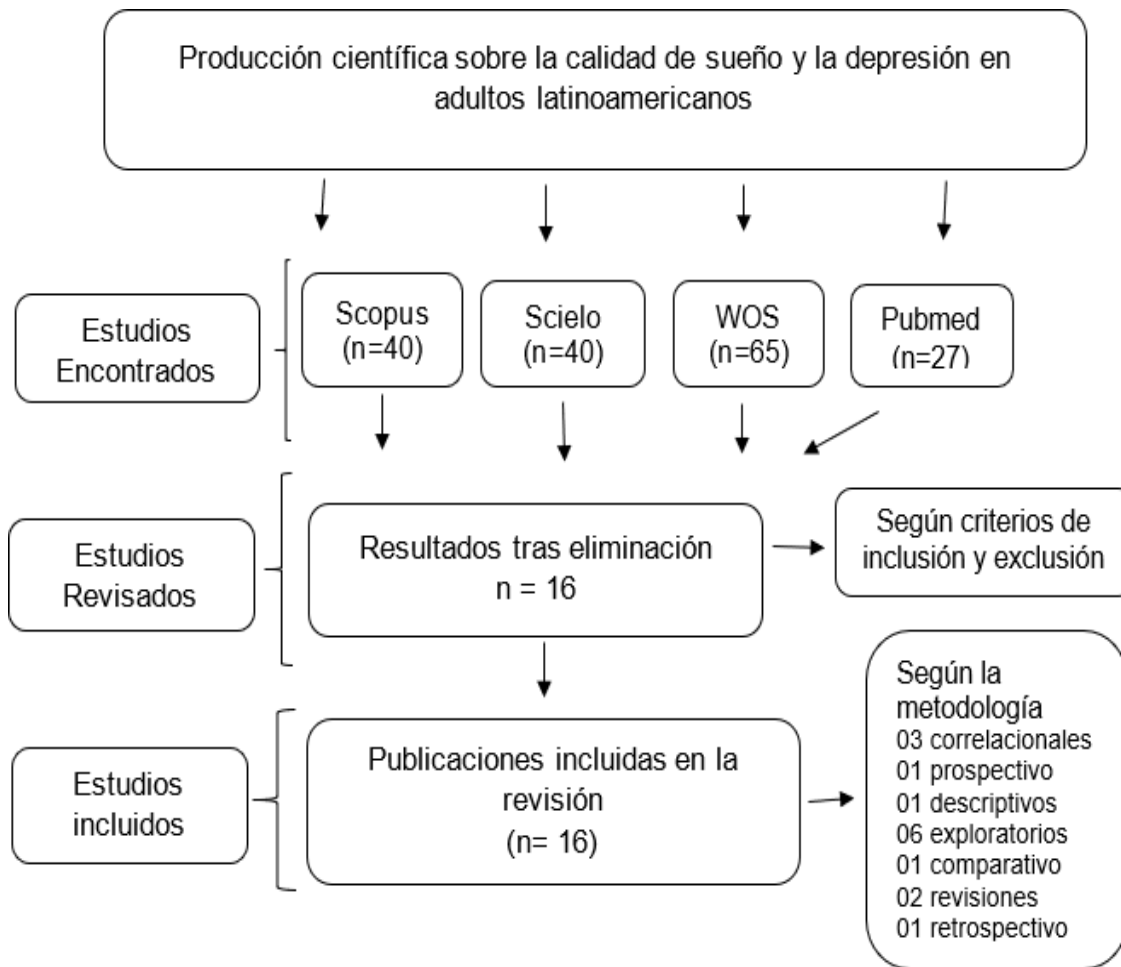
### **Metodología**

Este estudio es una revisión narrativa porque se trata de un método de estudio que pretende alcanzar obtener y seleccionar información, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar. Además, la unidad de análisis lo conformaron artículos científicos que abordaron la relación entre la calidad de sueño y la depresión en adultos latinoamericanos (Ato et al., 2013). La búsqueda de la información científica se realizó entre enero y marzo del 2026, en cuatro bases de datos: Scopus, Web of science (WOS), PubMed y Scielo, se emplearon descriptores para las variables “calidad de sueño”, “depresión”, “adultos” y el espacio geográfico de latinoamérica (Anexo A), con estos descriptores se armó la estrategia de búsqueda usando los operadores booleanos OR y AND; la búsqueda se realizó principalmente en los ajustadores de campo título, resumen y palabras claves (Anexo B).

Los criterios de inclusión fueron estudios que contengan las variables de calidad de sueño y depresión como variables principales o secundarios, investigaciones realizadas en población adulta residente en países de Latinoamérica, artículos originales publicados en los últimos cinco años (2021-2026), en idiomas español, portugués o inglés y los estudios que tengan acceso abierto. Mientras que se excluyeron los estudios enfocados en otras poblaciones y en áreas fuera de

Latinoamérica, estudios fuera del rango temporal establecido y aquellos con restricciones de acceso por costo y los estudios duplicados.

Los estudios identificados se exportaron al programa Microsoft Excel para luego hacer la revisión. Se realizó una revisión exhaustivamente y se garantizó el rigor científico; llegando a la elaboración de la tabla de revisión. La búsqueda final arrojó 40 estudios en Scopus, 27 en PubMed, 65 en WOS y 40 en SciELO, de los cuales se seleccionaron 16 estudios que cumplían con la elegibilidad. Todo el proceso se puede observar en el diagrama de flujo de la figura 1.



**Figura 1:** Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

## Resultados

Hasta marzo del 2026 se encontraron en las cuatro bases 172 estudios, tras la revisión se incluyeron 16 estudios, los cuales fueron: 03 correlacionales, 01 prospectivo, 01 descriptivo, 06 exploratorios, 01 comparativo, 02 revisiones y 01 retrospectivo. Estos estudios fueron organizados en la tabla 1, teniendo en cuenta autor y año, objetivo, tipo de estudio, instrumentos utilizados, población participante y resultados. Todos los estudios incluidos tenían como objetivo mediar la relación entre la calidad de sueño y la depresión en adultos a nivel de Latinoamérica.

Los resultados de los estudios señalan que la calidad del sueño es un factor determinante en la salud integral, ya que su deterioro está directamente relacionado con el incremento de niveles de depresión, ansiedad y diversas alteraciones clínicas. Actúa no solo como un indicador de bienestar psicológico, sino también como un mediador crítico en condiciones físicas específicas, como la lumbalgia crónica, donde agrava la limitación funcional y la percepción del dolor. En definitiva, el sueño deficiente funciona como un eje que potencia la conexión negativa entre los trastornos mentales y el deterioro físico, consolidándose como una variable clave para la recuperación del paciente (Correa, et al., 2025; Da Paula, et al., 2021; Muñoz-Contreras, et al., 2025; Sandoval-Rincón, et al., 2022; Schleef, et al., 2024; Santa, et al., 2024; Morelhão, et al., 2025).

Asimismo, se encontró que la calidad de sueño relacionado con el insomnio vinculado con la depresión y la ansiedad genera costos significativos tanto a nivel individual como colectivo, los cuales resultan elevados en comparación con el ingreso promedio de la población latinoamericana. Esta carga económica refleja no solo el

gasto en atención sanitaria, sino también la disminución de la productividad y el deterioro del bienestar general, consolidando al insomnio como un problema de salud pública relevante (Torres-Granados, et al., 2023; Baños-Chaparro. 2024; Muñoz-Contreras, et al., 2025; Santa, et al., 2024).

También los estudios reportaron que la salud mental y el sueño están conectados por una red de factores biológicos, sociales y conductuales donde el insomnio y la ansiedad actúan como precursores de la depresión. Variables como el aislamiento, el uso excesivo de redes sociales y el consumo de sustancias elevan la vulnerabilidad, mientras que el agotamiento físico funciona como un síntoma "puente" que consolida el vínculo entre el malestar psicológico y el descanso deficiente (Longo-Silva, et al., 2025; Rufino, et al., 2024; Santa, et al., 2024).

Finalmente, la evidencia señala estrategias de intervención y prevención, siendo el ejercicio físico, especialmente el aeróbico, se posiciona como una intervención eficaz para mejorar la calidad del sueño, reducir la gravedad del insomnio y disminuir los síntomas de ansiedad y depresión. Así como el establecimiento de rutinas y la regulación del sistema circadiano para reducir la inestabilidad emocional. En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones tempranas y multidimensionales que aborden tanto los factores psicológicos como conductuales, con el objetivo de prevenir y mitigar los efectos negativos del insomnio y los trastornos emocionales (Nexha, et al., 2024; Ferreira, et al., 2026; Baños-Chaparro, 2024; Rufino, et al., 2024; De Almeida, et al., 2025).

**Tabla 1***Características de los estudios incluidos en la revisión*

<b>Autor y año</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Población</b>	<b>Resultados</b>
Torres-Granados et al. (2023)	Determinar los costos directos e indirectos del insomnio asociado a trastornos depresivos y de ansiedad.	Prospectivo	Historia clínica, archivos documentarios	117 pacientes entre 18 y 65 años, con diagnóstico de insomnio crónico asociado a depresión	El insomnio vinculado a la depresión y ansiedad genera costos. La carga económica que asumen estos pacientes resulta significativa en comparación con el ingreso promedio de la población. Y los costos, tanto a nivel individual como social, son considerablemente altos.
Correa et al. (2025)	Explorar las características del dolor, la limitación funcional, los factores psicosociales y las características sociodemográficas entre pacientes con lumbalgia crónica que reportan buena o mala calidad del sueño.	Exploratorio	Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Inventario Breve del Dolor (BPI), Detección, BSQ	444 pacientes	Pacientes con lumbalgia crónica que presentan una baja calidad del sueño experimentan mayores limitaciones funcionales, una mayor interferencia del dolor en sus actividades diarias y una mayor frecuencia de problemas psicológicos, como ansiedad y depresión, en comparación con aquellos que duermen adecuadamente. Existe influencia significativa de la mala calidad del sueño en los indicadores clínicos de esta población.
Nexha et al. (2024)	Explorar las asociaciones entre la ansiedad y la depresión, así como la inestabilidad intra e Inter diaria de los síntomas afectivos, somáticos y cognitivos	Exploratorio	GAD-7 y PHQ-9, Inestabilidad intradiaria (WD-I) y la inestabilidad Inter diaria (BD-I)	153 adultos que reportaron síntomas diarios de ansiedad tristeza y somnolencia	Mayores niveles de ansiedad y depresión se asocian con mayor inestabilidad del estado de ánimo y síntomas diarios, destacando la importancia del monitoreo continuo y de las rutinas para estabilizar el sistema circadiano (sueño y vigilia) y reducir dicha inestabilidad.
Ferreira et al. (2026)	Evaluar los efectos del ejercicio sobre los síntomas de ansiedad y depresión como resultados primarios en pacientes con insomnio.	Revisión	Estudios científicos	07 ensayos	El metaanálisis evidenció que el ejercicio mejora significativamente la ansiedad y la depresión, reduce la gravedad del insomnio, incrementa la calidad del sueño y disminuye el tiempo de vigilia tras el inicio del sueño en pacientes con insomnio.
Baños-Chaparro (2024)	Analizar los factores de riesgo de la depresión mediante análisis de redes en adultos peruanos de la población general.	Exploratorio	Cuestionario de depresión, insomnio, ideación suicida y ansiedad	567 adultos 18 a 60 años	Los hallazgos indican que el insomnio, la ideación suicida y la ansiedad constituyen factores de riesgo relevantes para la depresión. La detección e intervención temprana de estos factores en adultos de la población general podría contribuir a prevenir la aparición de síntomas depresivos.
Da Paula et al. (2021)	Evaluar los niveles de depresión y su relación con la calidad del sueño en adultos mayores institucionalizados y que viven en la amazonia.	Correlacional	Escala de Depresión Geriátrica (GDS-15) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)	220 adultos mayores, 175 vivían en la comunidad y 45 estaban institucionalizados	Los adultos mayores institucionalizados presentan más depresión grave que quienes viven en la comunidad. Sin embargo, estos últimos muestran más síntomas depresivos pero mejor calidad del sueño. Además, existe una relación entre la calidad del sueño y la depresión; la institucionalización y el sexo femenino aumentan los síntomas depresivos, mientras que la soledad influye negativamente.

Longo-Silva et al. (2025)	Determinar la relación entre la asistencia a servicios religiosos y la calidad y los trastornos del sueño, y comprobar si los factores relacionados con el estilo de vida y la salud influyen en esta relación.	Exploratorio	Encuesta asistencia a servicios religiosos, autoinformes sobre depresión, estilo de vida Cuestionario de sueño.	5520 adultos	La menor asistencia religiosa se asocia con peor calidad del sueño y mayor riesgo de problemas como depresión, consumo de sustancias y uso excesivo de pantallas. La depresión es el principal factor que explica esta relación, seguida en menor medida por el tabaquismo, el alcohol y el tiempo frente a pantallas.
Rufino et al. (2024)	Evaluar el efecto mediador de la adicción a las redes sociales y la calidad del sueño en la asociación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los síntomas depresivos en universitarios brasileños	Explicativo	Cuestionario sobre tiempo dedicado a las redes sociales, la adicción a las redes sociales, los síntomas depresivos y la calidad del sueño.	2823 estudiantes universitarios	Se evidencia una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y los síntomas depresivos, la cual está mediada por la adicción a estas plataformas (E11 = 20%) y la calidad del sueño (E11 = 40%). Estos hallazgos amplían la comprensión de los mecanismos que interactúan en esta relación y respaldan la implementación de estrategias orientadas a disminuir los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales.
Muñoz-Contreras et al. (2025)	Determinar la calidad del sueño en una población mayor no institucionalizada de 5 zonas urbanas de Colombia según sexo y edad,	Descriptivo	índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), Salud mental y cuestionario sociodemográfico	2506 registros de mayores de 60 años	La calidad del sueño fue en general adecuada, aunque cerca del 19,27% presentó mala calidad. La calidad de sueño implicó diversos factores, destacando especialmente la presencia de síntomas depresivos, que se relacionaron con una peor calidad del sueño.
Sandoval-Rincón et al. (2022)	Comparar la práctica de higiene del sueño entre pacientes con depresión mayor con insomnio comórbido, insomnio primario y buenos durmientes.	Comparativo	Entrevista estructurada, Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, el Índice de Severidad de Insomnio, Escala de Prácticas de Sueño	182 individuos: 62 pacientes TMD insomnio comórbido, 56 pacientes con insomnio primario (IP) y 64 buenos durmientes (BD)	Los pacientes con insomnio primario y trastorno depresivo mayor presentaron una higiene del sueño significativamente más deficiente en comparación con los buenos durmientes. La higiene del sueño se asoció con el insomnio y la calidad del sueño en la muestra total, esta relación solo se mantuvo significativa en el grupo con insomnio primario. Además, las conductas vinculadas al estado de alerta se identificaron como el principal predictor del insomnio y de la calidad del sueño.
Schleef et al. (2024)	Identificar los patrones síntomas de insomnio (PSI) y determinar su asociación con la sintomatología depresiva en adultos chilenos.	Correlacional	Cuestionario de Sueño de Oviedo (OSQ), PHQ 9 y cuestionario sociodemográfico	523 adultos chilenos	Los síntomas depresivos incrementaron de manera significativa la probabilidad de tener cada uno de los demás patrones de síntomas de insomnio. Los síntomas depresivos pueden cumplir un papel clave en la heterogeneidad del insomnio en adultos chilenos.
De Almeida et al (2025)	Verificar, mediante una revisión sistemática y un metaanálisis, el efecto del ejercicio físico sobre la calidad del sueño y los síntomas de depresión en adultos.	Revisión	Estudios científicos	15 estudios	El ejercicio físico mostró mejoras significativas tanto en la calidad del sueño como en los síntomas depresivos. Entre los distintos tipos, el ejercicio aeróbico fue el más frecuente y el más eficaz en ambos aspectos. En conjunto, se concluye que la actividad física es una intervención efectiva para mejorar el sueño y reducir la sintomatología depresiva en adultos.

Yupanqui-Lorenzo et al. (2024)	Evaluar las relaciones entre los síntomas relacionados con la calidad del sueño, la ansiedad, la depresión y el agotamiento en muestras de individuos adultos de dos países latinoamericanos	Correlacional	Escala de Sueño de Jenkins, Cuestionario PHQ, Cuestionario TAG-2 y un único ítem para burnout.	1012 personas de El Salvador y Perú, con una edad promedio de 26,5 años	Existe una asociación entre el nerviosismo y la preocupación difícil de controlar, así como entre la anhedonia y el estado de ánimo depresivo, y entre los despertares nocturnos y la dificultad para mantener el sueño. Asimismo, el agotamiento se identificó como un síntoma puente en ambos países, mostrando vínculos condicionales más intensos con el cansancio al despertar, el estado de ánimo depresivo y la preocupación persistente.
Santa et al (2024)	Analizar la calidad del sueño y los factores sociodemográficos y de estilo de vida asociados en participantes de una ciudad originalmente colonizada por alemanes en el sur de Brasil.	Exploratorio	Cuestionario estructurado y Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).	2333 individuos de entre 20 y 79 años	Se evidenció que la depresión se asocia significativamente con una peor calidad del sueño incrementando en un 50 % la probabilidad de presentar alteraciones (PR = 1,5; IC 95 %: 1,3–1,7; p < 0,001). Además, otros factores como ser mujer, el antecedente o consumo actual de tabaco, el uso de cinco o más medicamentos y una autopercepción negativa del estado de salud también se relacionaron con mayor riesgo de mala calidad de sueño, lo que refuerza la estrecha relación entre bienestar general, depresión y sueño.
Santos et al. (2025)	Comparar la relación entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal (IMC), explorando posibles factores mediadores, incluyendo variables relacionadas con el estilo de vida y la salud.	Exploratorio	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Cuestionario estructurado y cuestionario Sonar-Brasil	5260 adultos brasileños (29,7 % hombres y 70,3 % mujeres)	Se evidenció que, en las mujeres, la mala calidad del sueño influye en el IMC en parte a través de la depresión, la cual explicó el 16 % del efecto total, junto con las enfermedades crónicas (20 %) y la calidad de la dieta (14 %). Estos hallazgos resaltan la relación entre alteraciones del sueño y síntomas depresivos como mecanismos relevantes en el impacto sobre la salud física
Morelhão et al. (2025)	Evaluar si la calidad del sueño media la relación entre los síntomas depresivos y la intensidad del dolor en adultos mayores con dolor crónico.	Retrospectivo	Escala de Depresión (CES-D), Escala del Dolor e Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh.	171 adultos de 60 años o más	La calidad del sueño media de forma importante la relación entre la depresión y la intensidad del dolor, explicando cerca del 43,5 % del efecto. Esto indica que la depresión influye en el dolor principalmente a través del sueño, por lo que mejorar la calidad del sueño podría ayudar a reducir el dolor en adultos mayores con lumbalgia crónica.

## Discusión

El presente estudio se planteó como objetivo identificar la producción científica sobre la calidad de vida y la depresión en adultos latinoamericanos. Los resultados señalan que la calidad del sueño es un mediador crítico de la salud: su deterioro no solo intensifica la depresión y la ansiedad, sino que agrava el dolor físico y la discapacidad funcional. De tal manera que un descanso deficiente potencia los

síntomas de enfermedades crónicas y dificulta la recuperación integral del paciente. En esta línea Karimi et al. (2023) indican que la mala calidad del sueño puede mediar de manera significativa la relación entre depresión y dolor crónico, explicando una proporción relevante del efecto total entre estas variables. Por su parte, Zambelli et al. (2021) coinciden en señalar que la calidad del sueño modera la relación entre la interferencia del dolor y la depresión, así como una buena calidad del sueño atenúa el efecto de la interferencia del dolor en la depresión, y una mala calidad del sueño amplifica el efecto de la interferencia del dolor en la depresión. Wang et al. (2024) agregan que la calidad del sueño interviene en la relación entre el estrés percibido y los síntomas depresivos, lo que sugiere que actúa como un mecanismo transversal en la aparición del malestar psicológico. Y Jain et al. (2024) refuerzan la idea de que el deterioro del sueño no es solo una consecuencia de la depresión, sino también un factor contribuyente en la cronificación del dolor.

También se encontró que el impacto económico del insomnio, ligado a la depresión y la ansiedad, es crítico en Latinoamérica porque sus costos superan el ingreso promedio regional. Esta problemática, que abarca desde gastos médicos hasta la pérdida de productividad, posiciona al insomnio como un grave desafío de salud pública que deteriora el bienestar colectivo. En esta dirección, Torres-Granados et al. (2023) comentan que, en México el insomnio ligado a la depresión y ansiedad genera un costo anual muy alto por paciente, impactando principalmente en la productividad laboral. Así, Taddei-Allen (2020) enfatiza que el insomnio no solo representa una crisis de salud pública, sino también un fenómeno financiero masivo, con un costo anual muy alto debido a la suma de gastos médicos directos y pérdidas indirectas. Más allá de las

cifras, este trastorno deteriora profundamente la cotidianidad de quienes lo padecen, mermando su rendimiento laboral y su capacidad de interacción social. Y la OMS (2022) señala que, a nivel global, la depresión y la ansiedad provocan una pérdida de productividad superior al billón de dólares anuales; y que este impacto económico podría ser aún mayor en Latinoamérica, donde la alta informalidad laboral y las barreras en el acceso a la salud mental ocultan el verdadero costo social y financiero de estos trastornos.

Asimismo, los resultados revelan que la salud mental y el sueño se entrelazan en una red donde el insomnio y la ansiedad actúan como precursores de la depresión y que factores como el aislamiento, el uso de sustancias y las redes sociales elevan esta vulnerabilidad, mientras que el agotamiento físico funciona como un síntoma puente que consolida el vínculo entre el malestar psicológico y el descanso deficiente. En este contexto Li et al. (2018) señalan que es común observar un patrón en la salud mental donde la ansiedad actúa como el primer síntoma, manifestándose mucho antes de que aparezca un estado depresivo; es en este proceso, donde el insomnio desempeña un papel determinante: no es solo una consecuencia, sino el nexo que permite que el malestar inicial se transforme y se asiente como una depresión crónica. Zhang et al. (2023) agregan que los problemas de sueño se sitúan en posiciones centrales dentro de la estructura sintomática de la depresión, interactuando con factores psicosociales como el estrés interpersonal y el bajo apoyo social. Por otro lado, Ahmed et al. (2025) inciden que el uso excesivo de redes sociales deteriora la calidad del sueño, lo que funciona como el detonante principal para que surjan síntomas de ansiedad y depresión, especialmente entre los jóvenes.

Además, los resultados agregan que el ejercicio físico aeróbico y la regulación de los ritmos circadianos son estrategias clave para mejorar el sueño y reducir la ansiedad y la depresión; estas intervenciones, junto con el establecimiento de rutinas, estabilizan el equilibrio emocional y mitigan el insomnio; por ello, es fundamental aplicar abordajes tempranos y multidimensionales que integren factores psicológicos y conductuales para prevenir eficazmente estos trastornos. En esta línea, Chaeroni & Talib (2024) plantean que, el ejercicio aeróbico es un componente esencial dentro de un modelo terapéutico integral diseñada para mejorar la calidad de vida en la población adulta, esta modalidad de actividad física no solo actúa como un refuerzo para el organismo, sino que interviene directamente en la arquitectura del sueño, facilitando un descanso más profundo y reparador. Ahora, sobre la regulación de los ritmos circadianos Zhang et al. (2023) indican que la alteración de los ritmos circadianos se asocia con mayor severidad de síntomas depresivos, así como con patrones de sueño más cortos, irregulares y tardíos. Idelfonzo et al. (2024) concluyen que La desincronización circadiana es un mecanismo clave en el origen de los trastornos del ánimo, lo que convierte la estabilidad de las rutinas de sueño en un factor crítico para prevenir enfermedades físicas y neuropsiquiátricas. Finalmente, se resalta la importancia de intervenciones tempranas y multidimensionales son coherentes con los modelos actuales de salud mental, que enfatizan enfoques biopsicosociales. Así, Boraita et al (2025) concluyen que la integración de estrategias conductuales, psicológicas y biológicas permite un abordaje preventivo eficaz y multifactorial y en contextos como el latinoamericano, este enfoque resulta fundamental debido a su bajo

costo, facilidad de implementación y alta efectividad frente a las limitaciones de acceso a servicios especializados.

### **Limitaciones**

Este análisis presenta limitaciones propias de una revisión narrativa, como el posible sesgo de selección por la falta de un protocolo sistemático, la restricción de fuentes a artículos en inglés, español y portugués y la exclusión de literatura gris. Además, la heterogeneidad de los estudios dificulta la comparación y generalización de los resultados, y no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica. Aunque la interpretación puede estar influenciada por la autora, se mantuvo un enfoque crítico y basado en evidencia.

### **Conclusiones**

La calidad del sueño actúa como determinante entre la salud física y mental, su deterioro no solo conlleva a trastornos como la depresión y la ansiedad, sino que cronifica el dolor y la discapacidad funcional y constituye un obstáculo crítico para la recuperación integral del paciente. Asimismo, el insomnio asociado a la depresión y la ansiedad constituye un grave problema de salud pública en Latinoamérica, pues su alto costo económico superior al ingreso promedio regional y tiene un impacto negativo en la productividad y el bienestar general. Por otro lado, la salud mental y el sueño conforman un sistema interdependiente donde el insomnio y la ansiedad operan como precursores de la depresión lo que genera un ciclo entre el malestar psicológico y el descanso deficiente. Finalmente, la implementación de intervenciones tempranas y multidimensionales como el ejercicio aeróbico y la regulación de rutinas es esencial

para estabilizar el equilibrio emocional, mitigar el insomnio y prevenir eficazmente el desarrollo de la ansiedad y la depresión.

### **Recomendaciones**

Se recomienda establecer rutinas de sueño regulares, procurando acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a estabilizar el ritmo circadiano y favorece un descanso más reparador. Asimismo, se recomienda evitar el uso de pantallas (celular, computadora, televisión) al menos una hora antes de dormir, ya que la luz azul interfiere con la conciliación del sueño.

También se recomienda la incorporación de actividad física regular, especialmente ejercicio aeróbico como caminar, correr suave o andar en bicicleta; practicarlo al menos 3 a 5 veces ayuda a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, y mejora la calidad del sueño.

Es importante fortalecer la higiene del sueño, lo que incluye mantener un ambiente adecuado para dormir (oscuro, silencioso y con temperatura confortable), evitar el consumo de cafeína o bebidas energizantes en la noche y no utilizar la cama para actividades distintas al descanso (como estudiar o usar el celular), es clave promover un uso equilibrado de redes sociales y pantallas, limitando el tiempo de exposición, especialmente antes de dormir, para evitar su impacto negativo en el sueño y el estado emocional

Finalmente, se recomienda implementar estrategias de regulación emocional, como técnicas de respiración, relajación o mindfulness, que ayudan a disminuir la ansiedad y facilitan el descanso. Por otro lado, es vital la detección e intervención temprana. Un abordaje multidimensional que combine cambios en el estilo de vida y

apoyo psicológico permitirá romper el ciclo entre malestar emocional y sueño deficiente, favoreciendo una mejor calidad de vida.

## Referencias

Ahmed, O., Dawel, A., Walsh, E., & Cherbuin, N. (2025). Longitudinal associations between problematic social media use and mental health: Mediating role of sleep. *Addictive behaviors*, 170 (2025), 108446.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108446>

Ameyugo, E., León, M., Téllez, A., Bajo, M. Álvarez-Mon, A. (2025). Actualización práctica en el diagnóstico y tratamiento del insomnio, *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 14 (46) 2743-2755,

<https://doi.org/10.1016/j.med.2025.11.020>

Aveiro-Róbaló, T., Garlisi-Torales, L., Nati-Castillo, H., Valeriano-Paucar, J., García-Arévalo, C., Ayala-Servín, N., Flores-Enriquez, J., Rios-González, C., & Rodríguez-Morales, A. (2023). Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de Latinoamérica durante la pandemia del COVID-19. *Revista de salud pública del Paraguay*, 13(1), 1804 <https://doi.org/10.18004/rspp.2023.abril.06>

Baños-Chaparro J. (2024). Exploring risk factors for depression: a network analysis. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 53(3), 347–354.

<https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2024.10.006>

Boraita, R., González-García, H., Pérez, J. (2025). El impacto de los niveles de actividad física en la salud mental y la calidad del sueño en estudiantes universitarios en línea. *J Public Health (Berl.)* 34 (5) 1038

<https://doi.org/10.1007/s10389-025-02559-1>

Brandolim, N., Neves de Jesus, S., Viseu, J., Dieter, C., Guerreiro, M., Domingues, R. (2018). Depression and quality of life in older adults: Mediation effect of sleep

- quality. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18 (1) 8-17  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.10.002>.
- Castillo, J., & Tapia, I. (2024). Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 87(1), 32–42. <https://doi.org/10.20453/rnp.v87i1.5018>
- Chaeroni, A., & Talib, K. (2024). La eficacia del ejercicio aeróbico para mejorar la calidad del sueño en adultos con diversas afecciones de salud: una revisión sistemática y metaanálisis. *Retos*. 70 (2025) 292-306  
<https://doi.org/10.47197/retos.v70.109238>
- Chui, H., Pérez, K., Roque, Edgar., Sumari, R., & Roque, B. (2023). Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 34(3), e25478. <https://doi.org/10.15381/rivep.v34i3.25478>
- Correa, L., Moreira, L., Bittencourt, J., & Nogueira, L. (2025). Chronic back pain patients with poor sleep quality had higher pain intensity, functional limitation, and psychosocial factors than their counterparts. *Sleep and biological rhythms*, 23(3), 275–282. <https://doi.org/10.1007/s41105-025-00574-z>
- De Almeida, J., Barros, G., Da Silva, V., Santana, W., Dos Santos, E., Aguiar, J., Farah, B., & Filho, O. (2025). Effect of Physical Exercise on Sleep Quality and Depressive Symptoms in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 18(3), e347–e357. <https://doi.org/10.1055/s-0045-1806954>
- De Paula, C., Ribeiro, M., Zangilorami-Raimundo, J., De Lima, P., Das Chagas, A., Da Silva, N., Pereira, J., Soares, J., De Paula, L., De Abreu, L., & Raimundo, R. (2021). Association between sleep quality and depression among institutionalized and community older people - Brazilian Western Amazonia. *BMC psychiatry*, 21(1), 367. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03368-y>

- Ferreira, D., Passos, G., Youngstedt, S., & Santana, M. (2026). Effects of exercise on anxiety and depression in patients with insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Physiology & behavior*, 306, 115225.  
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2026.115225>
- García-Real, T., Losada-Puente, L., Vázquez Rodríguez, I., & Díaz-Román, T. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 94, (2020) 3016. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272020000100062&lng=es&tlng=.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272020000100062&lng=es&tlng=)
- Idelfonzo, R., Gestne, Aure Fariñez, Carrera, F. (2024). Sueño y riesgo cardio metabólico. Revisión narrativa, *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 36 (1), 38-49 <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2023.08.001>
- Jain, S., Panjeton, G., & Martins, Y. (2024). Relationship Between Sleep Disturbances and Chronic Pain: A Narrative Review. *Clinics and Practice*, 14(6), 2650-2660. <https://doi.org/10.3390/clinpract14060209>
- Karimi, R., Mallah, N., Scherer, R., Rodríguez-Cano, R., & Takkouche, B. (2023). Sleep quality as a mediator of the relation between depression and chronic pain: a systematic review and meta-analysis. *British journal of anaesthesia*, 130(6), 747–762. <https://doi.org/10.1016/j.bja.2023.02.036>
- Li, Y., Starr, L., & Wray-Lake, L. (2018). Insomnia mediates the longitudinal relationship between anxiety and depressive symptoms in a nationally representative sample of adolescents. *Depression and anxiety*, 35(6), 583–591.  
<https://doi.org/10.1002/da.22764>
- Longo-Silva, G., de Menezes, R., de Oliveira, M., Lima, T., de Melo, J., de Lima Soares, L., & Serenini, R. (2025). Lifestyle and health mediators of the relationship between religious attendance and sleep quality and disorders in adults. *Sleep and Breathing*, 29 (2) 151 <https://doi.org/10.1007/s11325-025-03308-0>

- Morelhão, P., Pinto, R., Porcacchia, A., Gobbi, C., Franco, M. Kakazu, V., Tufik, S., Andersen, M. (2025) 1206 The Mediating Role of Sleep Quality in the Association Between Depression and Pain Intensity in Older Adults, *Sleep*, 48, (1), A520 <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.1206>
- Morin, C., & Jarrin, D. (2022). Epidemiology of Insomnia: Prevalence, Course, Risk Factors, and Public Health Burden. *Sleep medicine clinics*, 17(2), 173–191. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.003>
- Muñoz-Contreras, A., Segura-Cardona, A., Segura-Cardona, A., Robledo-Marín, C., & Cardona-Arango, D. (2025). Relación entre calidad del sueño y salud en adultos mayores de cinco ciudades colombianas. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 57 (1), a22. <https://doi.org/10.18273/saluduis.57.e:25v57a22>
- Nexha, A., Pilz, L., Oliveira, M., Xavier, N., Borges, R., Frey, B., & Hidalgo, M. (2024). Greater within- and between-day instability is associated with worse anxiety and depression symptoms. *Journal of affective disorders*, 356 (1) 215–223. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.014>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud mental en el trabajo: informe sobre políticas. <https://www.who.int/publications/b/65747>
- Pasquale, A., Roberts, R., Harris, J. (2013) A Systematic Review Assessing Bidirectionality between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression, *Sleep*, 36 (7), 1059–1068, <https://doi.org/10.5665/sleep.2810>
- Riemann, D., Krone, L.B., Wulff, K. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacol.*45 (1) 74–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0411-y>
- Rufino, J., Rodrigues, R., Mesas, A., & Guidoni, C. (2024). O papel mediador da dependência de mídia social e da qualidade do sono na associação entre tempo de uso de mídia social e sintomas depressivos em universitários [The mediating role of social media addiction and sleep quality in the association between social media usage and depressive symptoms in university students]. *Cadernos de saude publica*, 40(5), e00097423. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT097423>

- Sandoval-Rincón, M., Sánchez-Ferrer, J., Muñoz-Delgado, J., Saldívar-Hernández, R. & Jiménez-Genchi, A. (2022). Sleep hygiene practices in patients with major depression with comorbid insomnia, primary insomnia, and good sleepers. *Salud mental*, 45(3), 97-103. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2022.014>
- Santa, E., Machado, N., Sakae, R., Sousa, C., Nunes, C., Völzke, H., Ewert, R., & Markus, M. (2024). Sleep quality and associated factors in adults living in the southern Brazil: A population-based study. *Sleep medicine*: 10 (8) 100133. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100133>
- Santos, T., Melo, J., Lima, M., Menezes, R., Serenini, R., & Longo-Silva, G. (2025). Sex Differences in the Association between Sleep Quality and Excess Weight: Exploring Lifestyle and Health-Related Mediators. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 18(3), e307–e316. <https://doi.org/10.1055/s-0045-1809062>
- Schleef, J., Quijada-Mateluna, N., Olivera, M., Marilicán-Contreras, M., & Castellanos-Alvarenga, L. (2024). Insomnia symptom patterns and their association with depressive symptoms in Chilean adults: A latent profile analysis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 56(1) 180-188. <https://doi.org/10.14349/rp.2024.v56.18>
- Taddei-Allen P. (2020). Economic burden and managed care considerations for the treatment of insomnia. *The American journal of managed care*, 26(4 Suppl), S91–S96. <https://doi.org/10.37765/ajmc.2020.43008>
- Torres-Granados, G., Santana-Miranda, R., Barrera-Medina, A., Cruz-Cruz, C., Jiménez-Correa, U., Rosenthal, L., López-Naranjo, F., & Martínez-Núñez, J. M. (2023). The economic costs of insomnia comorbid with depression and anxiety disorders: an observational study at a sleep clinic in Mexico. *Sleep and biological rhythms*, 21(1), 23–31. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00412-6>
- Wang, X., Cao, X., Yu, J. Jin, S., Li, S., Chen, L., Liu, Z., Ge, X., Lu, Y. (2024). Associations of perceived stress with loneliness and depressive symptoms: the mediating role of sleep quality. *BMC Psychiatry* 24(1) 172. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05609-2>

Yupanqui-Lorenzo, D., Caycho-Rodríguez, T., Baños-Chaparro, J., Arauco-Lozada, T., Palao-Loayza, L., Rivera, M., Barrios, I., & Torales, J. (2024). Mapping of the network connection between sleep quality symptoms, depression, generalized anxiety, and burnout in the general population of Peru and El Salvador. *Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 37(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00312-3>

Zambelli, Z., Halstead, E., Fidalgo, A., & Dimitriou, D. (2021). Good Sleep Quality Improves the Relationship Between Pain and Depression Among Individuals With Chronic Pain. *Frontiers in psychology*, 7(12) 668930 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668930>

Zhang, N., Ma, S., Wang, P. (2023). Psychosocial factors of insomnia in depression: A network approach. *BMC Psychiatry*, 23 (1) 949. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05454-9>

## Anexos

### Anexo A: Tabla de descriptores

P	I	O	Área geográfica: Latinoamérica
Adultos adulthood	"Calidad de sueño" "Trastornos del sueño" "Higiene del sueño" "Insomnio" "Latencia del sueño" "Duración del sueño" "Eficiencia del sueño" "Somnolencia diurna" "Despertares nocturnos" "Ritmos circadianos" "Salud del sueño"	Depresión "Trastorno depresivo" "Trastorno depresivo mayor" "Síntomas depresivos" "Estado de ánimo depresivo" "episodio depresivo" "Depresión leve" "Depresión moderada" "Depresión severa" Distimia "Trastorno distímico" Anhedonia Desesperanza tristeza Fatiga irritabilidad "Alteraciones del apetito" "Dificultad de concentración"	Mexican OR Costa Rican OR Salvadoran OR Guatemalan OR Honduran OR Nicaraguan OR Panamanian OR Cuban OR Dominican OR Haitian OR Jamaican OR Puerto Rican OR Dominican OR Argentine OR Bolivian OR Brazilian OR Chilean OR Colombian OR

	"Privación del sueño" "Alteraciones del sueño" "Fragmentación del sueño"	"Ideación suicida" "Afecto negativo" "Salud mental"	Ecuadorian OR Paraguayan OR Peruvian OR Uruguayan OR Venezuelan
Adults Adulthood	"Sleep quality" "Sleep disorders" "Sleep hygiene" "Insomnia" "Sleep latency" "Sleep duration" "Sleep efficiency" "Daytime sleepiness" "Nocturnal awakenings" "Circadian rhythms" "Sleep health" "Sleep deprivation" "Sleep disturbances" "Sleep fragmentation"	Depression "Depressive disorder" "Major depressive disorder" "Depressive symptoms" "Depressed mood" "Depressive episode" "Mild depression" "Moderate depression" "Severe depression" Dysthymia "Persistent depressive disorder" Anhedonia Hopelessness Sadness Fatigue Irritability "Appetite disturbances" "Concentration difficulties" "Suicidal ideation" "Negative affect" "Mental health"	

### Anexo B: Estrategia de búsqueda

Base de datos	Estrategia	N° de estudios
Scopus	TITLE-ABS-KEY(Adults OR Adulthood) AND TITLE-ABS-KEY("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation") AND TITLE-ABS-KEY(Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR	40

	<p>"Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health") AND PUBYEAR &gt; 2020 AND PUBYEAR &lt; 2027 AND ( LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Brazil" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Mexico" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Chile" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Colombia" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Peru" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Argentina" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Ecuador" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Puerto Rico" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Uruguay" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Paraguay" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Panama" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Cuba" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Dominican Republic" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Venezuela" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Honduras" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Costa Rica" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Bolivia" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"Guatemala" ) OR LIMIT-TO ( AFFILCOUNTRY,"El Salvador" ) ) AND ( LIMIT-TO ( EXACTKEYWORD,"Adult" ) ) AND ( LIMIT-TO ( SUBJAREA,"PSYC" ) ) AND ( LIMIT-TO ( OA,"all" ) )</p>	
Pubmed	<p>((((Adults[Title/Abstract] OR Adulthood[Title/Abstract]) AND ("Sleep quality"[Title/Abstract] OR "Sleep disorders"[Title/Abstract] OR "Sleep hygiene"[Title/Abstract] OR "Insomnia"[Title/Abstract] OR "Sleep latency"[Title/Abstract] OR "Sleep duration"[Title/Abstract] OR "Sleep efficiency"[Title/Abstract] OR "Daytime sleepiness"[Title/Abstract] OR "Nocturnal awakenings"[Title/Abstract] OR "Circadian rhythms"[Title/Abstract] OR "Sleep health"[Title/Abstract] OR "Sleep deprivation"[Title/Abstract] OR "Sleep disturbances"[Title/Abstract] OR "Sleep fragmentation"[Title/Abstract])) AND (Depression[Title/Abstract] OR "Depressive disorder"[Title/Abstract] OR "Major depressive disorder"[Title/Abstract] OR "Depressive symptoms"[Title/Abstract] OR "Depressed mood"[Title/Abstract] OR "Depressive episode"[Title/Abstract] OR "Mild depression"[Title/Abstract] OR "Moderate depression"[Title/Abstract] OR "Severe depression"[Title/Abstract] OR Dysthymia[Title/Abstract] OR "Persistent depressive disorder"[Title/Abstract] OR Anhedonia[Title/Abstract] OR Hopelessness[Title/Abstract] OR Sadness[Title/Abstract] OR Fatigue[Title/Abstract] OR</p>	27

	Irritability[Title/Abstract] OR "Appetite disturbances"[Title/Abstract] OR "Concentration difficulties"[Title/Abstract] OR "Suicidal ideation"[Title/Abstract] OR "Negative affect"[Title/Abstract] OR "Mental health"[Title/Abstract])) AND (Mexican[Title/Abstract] OR Costa Rican[Title/Abstract] OR Salvadoran[Title/Abstract] OR Guatemalan[Title/Abstract] OR Honduran[Title/Abstract] OR Nicaraguan[Title/Abstract] OR Panamanian[Title/Abstract] OR Cuban[Title/Abstract] OR Dominican[Title/Abstract] OR Haitian[Title/Abstract] OR Jamaican[Title/Abstract] OR Puerto Rican[Title/Abstract] OR Dominican[Title/Abstract] OR Argentine[Title/Abstract] OR Bolivian[Title/Abstract] OR Brazilian[Title/Abstract] OR Chilean[Title/Abstract] OR Colombian[Title/Abstract] OR Ecuadorian[Title/Abstract] OR Paraguayan[Title/Abstract] OR Peruvian[Title/Abstract] OR Uruguayan[Title/Abstract] OR Venezuelan[Title/Abstract]) Filters: in the last 5 years, Adult: 19+ years	
Scielo	((((Adults OR Adulthood)) AND ("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation"))) AND (Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR "Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health")	40
WOS	Query #1 (TI=(Adults OR Adulthood) OR AB=(Adults OR Adulthood) OR AK=(Adults OR Adulthood)) Query #2 (TI=("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation") OR AB=("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation") OR AK=("Sleep	65

<p>quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation"))</p> <p>Query #3  (TI=(Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR "Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health") OR AB=(Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR "Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health") OR AK=(Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR "Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health"))</p> <p>#1 AND #2 AND #3 and 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021 (Publication Years) and BRAZIL or MEXICO or CHILE or COLOMBIA or PERU or ARGENTINA or ECUADOR or PANAMA or HONDURAS or GUATEMALA or DOMINICAN REP or PARAGUAY or EL SALVADOR or URUGUAY (Countries/Regions) and Open Access and All Open Access (Open Access) and Psychology Multidisciplinary or Clinical Neurology or Psychiatry (Web of Science Categories)</p>	
--	--

**Anexo C: Captura de pantalla**

Advanced query

TITLE-ABS-KEY ( Adults OR Adulthood ) AND TITLE-ABS-KEY ( "Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep

Show less

Save search

Set search alert

Edit in advanced search

Documents Preprints Beta Secondary documents

40 documents found

Analyze

Refine search

All Export Download Citation overview More

Show all abstracts Sort by Date (newest)

Search within results

Document title Authors Source Year Ci

Review - Open access

Log in

(((Adults[Title/Abstract] OR Adulthood[Title/Abstract])) AND ("Sleep quality"[

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

Save Email Send to

Sort by: Best match

Display options

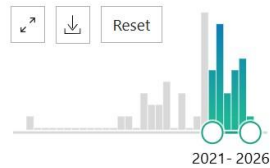
MY CUSTOM FILTERS

Edit custom filters

27 results

Page 1 of 3

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

Filters applied: in the last 5 years, Adult: 19+ years. Clear all

Acculturation and depression increase trouble sleeping in Mexican immigrant adults.

Ormiston CK, Lopez D, Montiel Ishino FA, McNeel TS, Williams F.

PLoS One. 2024 Oct 18;19(10):e0311288. doi: 10.1371/journal.pone.0311288. eCollection 2024.

PMID: 39423189 Free PMC article.

Knowledge of Mexican immigrant sleep health is limited. We investigated the association between acculturation, depression, and having trouble sleeping among a nationally representative sample of Mexican immigrant adults. ...Non-U.S. citiz ...



(((Adults OR Adulthood)) AND ("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation")) AND (Depression OR "Depressive disorder" OR "Major depressive disorder" OR "Depressive symptoms" OR "Depressed mood" OR "Depressive episode" OR "Mild depression" OR "Moderate depression" OR "Severe depression" OR Dysthymia OR "Persistent depressive disorder" OR Anhedonia OR Hopelessness OR Sadness OR Fatigue OR Irritability OR "Appetite disturbances" OR "Concentration difficulties" OR "Suicidal ideation" OR "Negative affect" OR "Mental health")

Todos los índices

Buscar

Añadir un campo +

Historico de búsqueda

Resultados: 40

Ordenar por Publicación - Más nuevos primero

Página 1 de 3

#1 (((Adults OR Adulthood)) AND ("Sleep quality" OR "Sleep disorders" OR "Sleep hygiene" OR "Insomnia" OR "Sleep latency" OR "Sleep duration" OR "Sleep efficiency" OR "Daytime sleepiness" OR "Nocturnal awakenings" OR "Circadian rhythms" OR "Sleep health" OR "Sleep deprivation" OR "Sleep disturbances" OR "Sleep fragmentation")) AND (Depression OR "Depressive disorder" OR "Major

Seleccionar esta página | Imprimir | Enviar por correo-e | Exportar | Compartir

0 ítems seleccionados

### 1. Relación entre calidad del sueño y salud en adultos mayores de cinco ciudades colombianas



Muñoz-Contreras, Angélica María ; Segura-Cardona, Angela ; Segura-Cardona, Alejandra ; Robledo-Marín, Carlos Arturo ; Cardona-Arango, Doris .

Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud Dic 2025. Volumen 57. eInocencia a22



Advanced Search > Results for #1 AND #2 AND #3 > ... > Refine results for #1 AND #2... > Refine results for #1 AND #2 AND #3 and 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 202...

## 65 results from Web of Science Core Collection for:

#1 AND #2 AND #3

Copy que

+ Add Keywords Quick add keywords: < + sleep quality + acceptance and commitment therapy + insomnia + sleep + episod

Refined By: Publication Years: 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021 X

Countries/Regions: BRAZIL or MEXICO or CHILE or COLOMBIA or PERU or ARGENTINA or ECUADOR or PANAMA or HONDURAS or GUATEMALA or DOMINICAN REP or PARAGUAY or EL SALV

Open Access X Open Access: All Open Access X Web of Science Categories: Psychology Multidisciplinary or Clinical Neurology or Psychiatry X Clear all

65 Documents

You may also like...

Analyze Results

Citation Report

Refine results

Export Refine

0/65

Add To Marked List

Export

Sort by

Relevance