Gac Sanit. 2026;40(S4):156

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

347 - EXPOSICIÓN A PANTALLAS Y SU RELACIÓN CON LA DURACIÓN Y CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES DE LA COHORTE INMA-VALENCIA

J. Lewko, M. Estarlich, B. Sarzo, N. Lertxundi, N. Marin, M.J. López-Espinosa, R. Soler, S. Llop, L. González

Facultat d'Infermeria i Podologia, Universitat de València; UMI UV-UJI-FISABIO; CIBERESP; Facultat de Psicología EHU.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La exposición a pantallas en población infantil y adolescente ha aumentado en los últimos años, y este incremento se ha relacionado con una mayor prevalencia de alteraciones del sueño. El objetivo de este estudio es evaluar la relación entre el uso de pantallas con la calidad y duración del sueño.

Métodos: Se utilizaron datos de adolescentes de 15 años (n = 285) de la cohorte INMA-Valencia (contexto temporal, sea el reclutamiento, nacimientos o visita). El tiempo diario de uso de pantallas se obtuvo mediante cuestionarios específicos que recogían el uso de todo tipo de pantallas. La duración de sueño se midió en horas y su calidad se usaron las subescalas "inicio y mantenimiento de sueño", "alteraciones del tránsito vigilia" y "somnolencia diurna excesiva" de la escala Bruni. Se realizó un análisis descriptivo (medianas y rango intercuartílico (RIC)) y correlaciones de Spearman. Se emplearon modelos multivariantes de regresión binomial negativa y regresión lineal, ponderados por probabilidad inversa y ajustados por variables, sociodemográficas y de estilos de vida.

Resultados: La mediana (RIC) de horas de uso de pantallas fueron 3,5 (2,2-4,9) y de duración sueño, 7,9 (7,4-8,4). Respecto a la calidad de sueño, fueron de 8 (6-10), 7 (5-11) y 10 (9-12) puntos para alteraciones de la vigilia/sueño, somnolencia excesiva y problemas en el inicio y mantenimiento, respectivamente. En el análisis bivariante, se observaron correlaciones significativas entre el uso de pantallas con problemas de

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

inicio y mantenimiento de sueño y duración de sueño. Las correlaciones de uso de pantallas con alteraciones de vigilia y sueño y somnolencia excesiva fueron de menor magnitud y no significativas. Tras el ajuste por variables asociadas, se confirmó este patrón en el análisis multivariante, mostrando que una mayor exposición a pantallas se asocia con un mayor riesgo de problemas en el inicio y mantenimiento del sueño, así como con una menor duración del mismo. Respecto a las variables tiempo de pantallas y el tránsito de vigilia y la somnolencia diurna no se halló asociación.

Conclusiones/Recomendaciones: Un mayor tiempo de exposición a pantallas parece relacionarse con más alteraciones en el inicio y mantenimiento de sueño, así como con una menor duración del mismo. Estos resultados muestran la necesidad de seguir investigando esta relación en una mayor muestra y de incorporar el uso de pantallas en las estrategias de promoción de la salud del sueño en estas edades.

Funding: CIBERESP; CIAICO/2023/107, CIAICO/2024/139, MS21-125, Sara Borrell CD23/00090, co-funded by the European Union.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados