Gac Sanit. 2026;40(S4):212

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

431 - COMPENSACIÓN DE SUEÑO EN EL FIN DE SEMANA Y MORTALIDAD POR TODAS LAS CAUSAS: COHORTE SUN

L. Menezes-Júnior, M.A. Martínez-González, C. de la Fuente, C. Sayon-Orea, M. Bes-Rastrollo

Universidad de Navarra; Universidade Federal de Ouro Preto; Ministério da Saúde, Brasil.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La compensación de sueño durante el fin de semana, constituye un factor de disrupción circadiana con posibles implicaciones para la salud a largo plazo. Sin embargo, su asociación a largo plazo con la mortalidad por todas las causas no ha sido explorada. El objetivo fue evaluar la asociación entre la compensación de sueño durante el fin de semana y la mortalidad por todas las causas.

Métodos: Se incluyeron 17.855 participantes de la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) sin diagnóstico previo de cáncer, diabetes o enfermedades cardiovasculares. La compensación de sueño durante el fin de semana se calculó como la diferencia entre la duración del sueño en días laborables y días en fin de semana. Los participantes se categorizaron en sin compensación (0 horas), compensación negativa (< 0 horas; mayor duración de sueño en fin de semana) y compensación positiva (> 0 horas; menor duración de sueño en fin de semana). La mortalidad se verificó mediante el Índice Nacional de Defunciones y certificados médicos. Se utilizaron modelos de riesgos proporcionales de Cox estratificados por edad y año de inclusión, ajustando por factores sociodemográficos, clínicos, de estilo de vida y trastornos del sueño.

Resultados: Durante 259.434 personas-año de seguimiento (mediana 15,2 años), se documentaron 525 muertes. La compensación media de sueño fue de -0,28 horas, indicando una ligera mayor duración de sueño en fin de semana en promedio, con 41,8% sin compensación, 52,3% con mayor sueño en fin de semana y 5,9% con menor sueño en fin de semana. En los modelos ajustados, el menor sueño en fin de semana

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

se asoció con mayor riesgo de mortalidad (HR = 1,77; IC95%: 1,09-2,87). La compensación negativa no mostró asociación significativa (HR = 1,14; IC95%: 0,90-1,46). El ajuste adicional por trastornos del sueño no alteró sustancialmente estas estimaciones. No se identificaron interacciones significativas con variables demográficas, clínicas o de estilo de vida (todas las p-interacción > 0,05).

Conclusiones/Recomendaciones: Una menor duración de sueño en fin de semana se asoció con un aumento en el riesgo de mortalidad por todas las causas, independientemente de múltiples factores de confusión. Mantener una duración de sueño adecuada y consistente durante toda la semana debería incentivarse en las recomendaciones de salud pública.

Financiación: Gobierno de España-Instituto de Salud Carlos III, FEDER (RD 06/0045, CIBEROBN, varios proyectos PI), Gobierno Regional de Navarra, Plan Nacional de Drogas (2020/021) y Universidad de Navarra. Menezes-Júnior, L. recibió una beca de posdoctorado del CNPq Brasil (Proceso 201447/2025-8).

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