Gac Sanit. 2026;40(S4):80

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

404 - ASOCIACIÓN ENTRE EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y LAS HORAS DE SUEÑO NOCTURNO DE MADRES Y PADRES DE NIÑOS/AS ATENDIDOS/AS EN CENTROS DE ATENCIÓN TEMPRANA: PROYECTO EQO-MENTAL

R. Muñoz Sánchez, I. Campos Sánchez, M. Hurtado Pomares, I. Juárez Leal, D. Valera Gran, E.M. Navarrete Muñoz

Grupo de Investigación en Terapia Ocupacional (InTeO) de la Universidad Miguel Hernández de Elche; Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante ISABIAL.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Los padres y madres de hijos/as que asisten a un centro de atención temprana (CAT) no solo desempeñan su rol parental habitual, sino que también asumen el papel de cuidadores/as informales. Esta doble responsabilidad puede afectar su equilibrio ocupacional, influyendo en la cantidad de horas de sueño nocturno. Por ello, el objetivo del presente estudio fue examinar la asociación entre el equilibrio ocupacional y el número de horas de sueño nocturno de madres y padres de niños/as atendidos/as en CAT.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio transversal como parte del proyecto EQo-Mental (https://inteo.umh.es/proyectos/eqomental/) con la colaboración de 32 CAT de la provincia de Alicante. En el análisis se incluyeron los datos completos de 403 madres y 189 padres. El equilibrio ocupacional se evaluó con el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional- OBQ-E (puntuación de 0 a 65) adaptado a la población española y las horas de sueño se recogieron a través de una pregunta abierta incluida en el cuestionario ad-hoc se categorizo en una variable dicotómica (< 7 horas; 7-9 horas). Para calcular las asociaciones se emplearon modelos múltiples de regresión de Poisson ajustados por potenciales factores de confusión (edad, nivel educativo, situación laboral y país de nacimiento de las madres/padres y grado de discapacidad reconocido en los niños/as).

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

Resultados: La mediana de puntuación del equilibrio ocupacional fue de 32 (23-41) para las madres y de 37 (29-47) para los padres. En cuanto a las horas de sueño nocturno el 29,8% de las madres y 34,6% de los padres dormían < 7 horas diarias. Tras explorar la asociación ajustada, observamos que un aumento en 10 puntos en la escala de equilibrio ocupacional se asoció significativamente con una menor probabilidad de dormir < 7 horas en las madres (RP = 0,87; IC95% = 0,77; 0,98; p = 0,024) y en los padres (RP = 0,74; IC95% = 0,63; 0,86; p ≤ 0,001).

Conclusiones/Recomendaciones: Este estudio muestra que a mayor equilibrio ocupacional hay una menor probabilidad de no dormir las horas recomendadas. Este hallazgo pone de manifiesto que trabajar en el equilibrio ocupacional de los padres podría ser clave para promover estilos de vida saludables. Se sugiere profundizar en la investigación para confirmar estos resultados.

Financiación: proyecto financiado por la subvención a grupos de investigación consolidados CIAICO/2022/088 de la Conselleria de Innovación, Universidades, Ciencia y Sociedad Digital de la Generalitat Valenciana.

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