



## 21454 - CALIDAD DEL SUEÑO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER CURSO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrasco Espí, P.<sup>1</sup>; Pellicer Ancos, M.<sup>2</sup>; Navarro León, B.<sup>2</sup>; González Safont, L.<sup>1</sup>; Martínez Altava, M.<sup>3</sup>; Herrero Machancoses, F.<sup>2</sup>; Giménez García, C.<sup>2</sup>; Ruiz Palomino, E.<sup>2</sup>; Rebagliato Russo, M.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Unidad Mixta de Investigación en Epidemiología, Ambiente y Salud. FISABIO. Universitat Jaume I. Universitat de València. CIBERESP; <sup>2</sup>Universitat Jaume I; <sup>3</sup>Hospital General de Castelló, Universitat Jaume I; <sup>4</sup>Unidad Mixta de Investigación en Epidemiología, Ambiente y Salud. FISABIO. Universitat Jaume I. Universitat de València.

### Resumen

**Objetivos:** Estudiar la relación entre la calidad del sueño y bienestar, estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de primer curso de Ciencias de la Salud de la Universitat Jaume I (UJI) durante el curso 2023-2024.

**Material y métodos:** Estudio transversal en alumnado de primer curso de Medicina, Enfermería y Psicología de la UJI (n = 125, 80% género femenino), en octubre-diciembre de 2023. La calidad del sueño se valoró con el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (rango 1-21, riesgo: > 5); estrés, ansiedad y depresión mediante DASS-21 (rango 0-21; clasifica en sin, leve, moderado, grave, extremadamente grave); bienestar mediante el índice de Bienestar de la OMS (rango 0-100; bienestar vs. bajo bienestar). Se compararon medianas mediante U de Mann-Whitney. Se obtuvieron modelos de regresión ordinal y logística ajustados por género, grado académico y variables sociodemográficas.

**Resultados:** El 55% de los participantes presentó mala calidad de sueño. Un 36,8% mostró bajo bienestar, un 30,9% puntuaciones de depresión entre moderada y muy grave, siendo para ansiedad y estrés un 37,1% y 28,3 %, respectivamente. Estudiantes con mala calidad de sueño presentaron medianas (rango intercuartílico) más altas en las puntuaciones para estrés, ansiedad y depresión y menores de bienestar en comparación con aquellos con buena calidad de sueño (estrés: 4 [7] puntos vs. 2 [3]; p 0,010; ansiedad: 4 [7] vs. 2 [3] puntos; p 0,010; depresión: 5[8] vs. 2[3] puntos, p 0,010; bienestar: 52 [32] vs. 68 [27] puntos; p 0,010). Esta asociación se mantiene en los modelos de regresión multivariable.

**Conclusión:** Una mala calidad del sueño se relaciona con peor salud mental en estudiantes de primer curso de Ciencias de la Salud.