



CO-066 - MODULACIÓN DE LAS PAUTAS HORARIAS DURANTE EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO SEGÚN EL CRONOTIPO EN POBLACIÓN DE EDAD AVANZADA

B. Roig Espert¹, R. Fernández Carrión², C. Ortega Azorín², E. de la Cámara Sahuquillo², E.M. Asensio Márquez², R. Martínez Lacruz², D. Corella Piquer² y J.V. Sorlí Guerola²

¹Servicio de Medicina Interna. Hospital de Manises. Manises (Valencia). ²Departamento Medicina Preventiva y Salud Pública y CIBER OBN. Universidad de Valencia e ISCIII. Valencia.

Resumen

Objetivos: Los ritmos circadianos son un patrón cíclico de procesos biológicos coordinados con los cambios diarios de luz, cuya alteración se relaciona con diversas patologías. Cada persona puede tener un ritmo biológico distinto, determinando así lo que conocemos como cronotipo. La situación actual de pandemia por COVID-19 ha podido generar situaciones de alteración de dichos ritmos circadianos, especialmente en personas de edad avanzada. Nuestro objetivo fue analizar el cronotipo en población de edad avanzada y su asociación con sus pautas horarias durante el periodo de confinamiento.

Métodos: Se analizaron 424 participantes del estudio PREDIMED-PLUS-Valencia (42,5% hombres). Se recogieron datos mediante encuesta telefónica sobre pautas de comportamiento. Mediante el cuestionario de Horne-Ostberg se clasificó a los participantes según el grado de matutinidad (máxima puntuación) o vespertinidad.

Resultados: La prevalencia de los cronotipos vespertino extremo, vespertino moderado, indefinido, matutino moderado, y matutino extremo fue 0,7%, 3,5%, 59,9%, 32,6% y 3,3%, respectivamente. Se observó un incremento significativo en la hora de despertarse, levantarse, irse a dormir, y en los horarios de desayuno y comida de manera gradual según el cronotipo desde el matutino extremo hasta el vespertino extremo ($p < 0,001$ en todos, salvo comida, $p = 0,045$). Respecto a su percepción de cómo están durmiendo, de los que duermen bien el 4,5% son vespertinos y el 40,6% son matutinos frente a los que duermen mal, siendo el 9,8% vespertinos y el 23,5% matutinos ($p = 0,048$), observándose la misma tendencia en su percepción de la conciliación del sueño ($p = 0,052$). De entre los que toman medicación para dormir, el 7,3% son vespertinos y el 24,4% son matutinos, con diferencias entre los que no toman según el cronotipo extremo (3,3% vespertinos y 41,9% matutinos, $p = 0,001$).

Discusión: Estudios previos han indicado variaciones en las pautas del sueño según el cronotipo, las cuales pueden intensificarse en situaciones de mayor ansiedad.

Conclusiones: En estos momentos de pandemia, en esta población de edad avanzada el cronotipo modula las pautas horarias de despertarse, levantarse, irse a dormir, en los horarios de las comidas, así como en la calidad del sueño.

Bibliografía

1. Didikoglu A et al. Longitudinal change of sleep timing: association between chronotype and longevity in older adults. *Chronobiol Int.* 2019;36(9):1285-300.