



Resumen del estudio

Diferencias en el sueño durante el embarazo entre grupos raciales/étnicos

Autor(es): Maristella Lucchini, et al.

¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (ECHO, por sus siglas en inglés) de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud.

¿Por qué era necesario este estudio?

Las embarazadas pertenecientes a grupos raciales/étnicos minoritarios tienen más probabilidades de sufrir complicaciones durante el embarazo, y se sabe que dormir mal durante la gestación aumenta el riesgo de un estado deficiente de salud de la madre. Las personas de grupos raciales/étnicos minoritarios suelen dormir peor en comparación con los blancos no hispanos, pero se sabe poco sobre las diferencias en el sueño durante el embarazo.

El objetivo de este estudio era examinar si las diferencias de sueño durante el embarazo entre los grupos raciales/étnicos era un factor que contribuía a las disparidades raciales/étnicas en los resultados generales del estado de salud materna.

¿Quién participó?

Los investigadores analizaron información de 2500 mujeres embarazadas de 14 cohortes de ECHO en los Estados Unidos que informaron sobre sus hábitos de sueño durante el embarazo. La raza y el origen étnico autoinformados por las participantes se agruparon en hispanos, blancos no hispanos, negros/afroamericanos no hispanos y asiáticos no hispanos.

¿Qué sucedió durante este estudio?

Las participantes completaron cuestionarios durante el embarazo para informar sobre la duración, la calidad y los trastornos del sueño. Otros datos recopilados fueron el nivel de educación de la madre, el peso antes del embarazo, la altura y la edad.

Los investigadores evaluaron la asociación entre la duración, la calidad y las alteraciones del sueño en cada trimestre del embarazo en todos los grupos raciales/étnicos.

¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Las participantes de raza u origen negro/afroamericano no hispano durmieron menos y comunicaron más alteraciones del sueño en comparación con las participantes de raza u origen blanco no hispano. Las participantes hispanas durmieron más tiempo, tuvieron una mejor calidad de sueño y menos alteraciones del mismo en comparación con las participantes blancas no hispanas.

Nota al pie: Los resultados notificados aquí corresponden a un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. No debe hacer cambios en su salud sin consultar primero a su proveedor de atención médica.

Impacto

Este estudio es el primero que investiga e informa sobre las diferencias en la calidad del sueño de las embarazadas entre grupos raciales y étnicos. Si estos resultados se reproducen en otros estudios, podrían sugerir la necesidad de intervenciones específicas para mejorar la salud del sueño en el embarazo.

¿Qué sucederá a continuación?

Los estudios futuros deberán investigar qué factores contribuyen a estas disparidades en el sueño a nivel personal, familiar y de otro tipo. También deberían explorar hasta qué punto las diferencias en la duración, la calidad y las alteraciones del sueño podrían contribuir a las disparidades en los resultados de la salud materna e infantil entre los grupos raciales/étnicos.

¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo completo de la revista, titulado “Disparidades raciales/étnicas en la duración subjetiva del sueño, la calidad del sueño y los trastornos del sueño durante el embarazo: un estudio ECHO” en [Sueño](#).

El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.