

Autores:

María José Gomes | Instituto Politécnico de Bragança; UICISA | mgomes@ipb.pt
María José Alves | Instituto Politécnico de Bragança; CIMO | maria.alves@ipb.pt
Marco Pinheiro | ISCTE - IUL | marco.paulo.Pinheiro@iscte-iul.pt

TERMALISMO SÉNIOR: CALIDAD DE VIDA Y LA CALIDAD DEL SUEÑO

Resumen

La calidad del sueño juega un papel preponderante en la regulación y restauración de las funciones biológicas de los individuos, teniendo un impacto significativo en la calidad de vida. A nivel cognitivo y neurológico, la calidad del sueño interfiere con la capacidad de procesar emociones, lo que puede provocar cambios en el estado de ánimo y el comportamiento. El objetivo fue evaluar la calidad del sueño y la calidad de vida de los practicantes termales de alto nivel, antes y después de los tratamientos termales. Estudio exploratorio, cuantitativo, descriptivo, inferencial y longitudinal, sobre una muestra de 90 practicantes termales. Se utilizó un cuestionario con variables socioprofesionales, evaluación de la calidad del sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index) y evaluación de la calidad de vida (SF-36v2). En cuanto a la evaluación de la calidad del sueño, se observó una mejora en la calidad del sueño después de los tratamientos. En la evaluación post-tratamiento hubo un aumento en la mejoría de las dimensiones de dolor, función física y rendimiento físico. Los tratamientos termales favorecen el equilibrio entre cuerpo y mente, mejoran la calidad del sueño y en consecuencia mejoran la calidad de vida. La evidencia del impacto de los tratamientos termales en la calidad de vida respalda la definición de políticas de salud en general, es decir, la decisión de reembolsar los tratamientos termales por parte del Servicio Nacional de Salud.

Palabras claves

Termalismo senior; calidad de sueño; calidad de vida.

Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la medicina termal para el tratamiento de algunas situaciones patológicas, basándose en el conocimiento empírico de las acciones terapéuticas de las aguas minerales naturales, que constituyen la "tradición termal". Desde 1986, la OMS otorgó estatus oficial a la Federación Internacional de Termalismo y reconoció un papel esencial de la medicina termal, con validez científica. El termalismo es recomendado por la OMS para el tratamiento de enfermedades crónicas y patologías de larga duración.

El termalismo siempre ha sido una práctica muy común en Portugal. Durante décadas, los balnearios tuvieron una gran demanda durante determinadas temporadas, especialmente entre los grupos de mayor edad, y se consideraban, a nivel social, vacaciones de alto estatus y calidad.

El turismo de salud y bienestar ha mostrado una importante demanda por parte de personas mayores de 60 años. Esta práctica suma, además de los tratamientos de salud, la prevención de cambios en la salud psicológica y mental asociados al bienestar.

Objetivos

Nos propusimos evaluar la calidad del sueño y la calidad de vida de termoterapeutas senior, antes y después de los tratamientos termales, habiendo desarrollado un estudio exploratorio, cuantitativo, descriptivo, inferencial y longitudinal, en una muestra de 90 termo-terapeutas.

Método

Se utilizó un cuestionario con variables socio-profesionales, evaluación de la calidad del sueño mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989), un cuestionario de autoinforme que tiene como objetivo evaluar la calidad del sueño y determinar los trastornos del sueño ocurridos en el mes. antes de su finalización, que consta de diecinueve ítems individuales y la evaluación de la calidad de vida mediante el SF-36v2, en su versión portuguesa (Lopes Ferreira, 2000a, 2000b), un cuestionario de autoinforme que incluye 36 ítems

Dimensiones del índice de Pittsburgh	Pretratamientos	Post tratamientos	Valor de prueba
	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	
Calidad subjetiva del sueño	1,12±0,61	1,02±0,45	0,028
Latencia del sueño	1,10±1,03	0,86±0,98	<0,001
Duración del sueño	0,79±0,68	0,81±0,65	0,620
Eficiencia del sueño	0,73±0,95	0,70±0,93	0,551
Trastornos del sueño	1,37±0,55	1,19±0,47	<0,001
Uso de medicamentos para dormir	0,77±1,32	0,77±1,32	-
Disfunción durante el día.	0,86±0,65	0,80±0,56	0,058

Dimensiones del índice SF-36v2	Pretratamientos	Post tratamientos	Valor de prueba
	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$	
Función física	70,72±24,06	73,67±22,45	0,003
Desempeño físico	63,82±29,89	67,08±26,55	0,001
Dolor	58,25±27,56	70,09±24,53	<0,001
Saúde geral	57,44±19,13	60,42±26,9	0,076
Vitalidad	68,82±22,30	71,53±19,39	0,005
Papel social	81,53±24,49	84,17±21,92	0,030
Desempeño emocional	78,43±24,82	80,09±23,36	0,063
Salud mental	73,44±18,22	75,22±18,51	0,065

Resultados

Como se puede observar en la Tabla 1, existen mejoras en las puntuaciones medias en cinco de las siete dimensiones del IQSP, siendo estas: Calidad subjetiva del sueño, Latencia del sueño, Eficiencia del sueño, Alteraciones del sueño y Disfunción durante el día, y que las diferencias entre los momentos previos y posteriores al tratamiento son estadísticamente significativas en el caso de la calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño y las alteraciones del sueño. En el caso de la Duración del Sueño existe un ligero deterioro, sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa. En la dimensión Uso de medicamentos para dormir no hubo cambios.

Observando los datos de la Tabla 2, existe una mejora en el puntaje promedio en las ocho dimensiones analizadas, sin embargo, estas diferencias solo son estadísticamente significativas en cinco de las ocho dimensiones, siendo estas las siguientes: Función física, Rendimiento físico, Dolor, Vitalidad y función social.

Conclusiones

El presente estudio nos da una indicación clara, corroborada por otros estudios, de que los tratamientos termales favorecen el equilibrio entre cuerpo y mente, mejoran la calidad del sueño y en consecuencia mejoran la calidad de vida.

Según los resultados presentados, en una muestra relativamente pequeña, se concluye que el termalismo tiene un efecto positivo en trece de las quince dimensiones estudiadas y que estas mejoras son estadísticamente significativas en ocho de estas dimensiones y que las mejoras están presentes tanto a nivel nivel de calidad del sueño y en términos de calidad de vida.

La evidencia del impacto de los tratamientos termales en la calidad de vida respalda la definición de políticas de salud en general, es decir, la decisión de reembolsar los tratamientos termales por parte del Servicio Nacional de Salud.

Referências

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
 Lopes Ferreira, P. (2000a). Creation of Portuguese version of the MOS SF-36 Part I - Cultural and Linguistic Adaptation. *Acta Médica Portuguesa*, 13(1–2), 55–66.
 Lopes Ferreira, P. (2000b). Criação da versão Portuguesa do MOS SF-36. Parte II - Testes de validação. *Acta Médica Portuguesa*, 13, 119–127.