

Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacífico

Sleep quality in medical students at the Pacific University

Luis Nicolas Nuñez Bael¹, Iván Arnaldo Vargas Aranda¹, Laura Silvana Aria Zaya^{1*}

¹Universidad del Pacífico, Facultad de Ciencias Médicas. Asunción, Paraguay

Cómo citar/How cite:

Nuñez Bael LN, Vargas Aranda IA, Aria Zaya Silvana. Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacífico. Rev. cient. cienc. salud. 2024; 6: e6303
[10.53732/rccsalud/2024.e6303](https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6303)

Fecha de recepción:
10/08/2024

Fecha de revisión:
18/08/2024

Fecha de aceptación:
29/09/2024

Autor correspondiente:
Laura Silvana Aria Zaya
e-mail:
lauraariazaya@yahoo.es

Editor responsable:
Margarita Samudio
e-mail:
margarita.samudio@upacifico.edu.py



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RESUMEN

Introducción. La mala calidad del sueño es muy común en estos tiempos debido a diferentes factores, y esto se ve en mayor cantidad en la población universitaria en donde es muy importante que los mismos tengan una buena calidad de sueño para obtener resultados favorables en su desempeño académico. **Objetivo.** Determinar la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad del Pacífico en el año 2023. **Materiales y Métodos.** Estudio observacional analítico de corte transversal que incluyó a estudiantes de medicina de la Universidad del Pacífico de primero al sexto año del periodo académico 2023. Se utilizó el cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI) previo asentimiento de los estudiantes. **Resultados.** Participaron del estudio 158 estudiantes, 77.8% (n=123) del sexo femenino. La frecuencia de malos soñadores entre todos los encuestados fue de un 56.96% (n=90). La frecuencia de uso de medicación hipnótica el 21.52 % (34/158) afirma utilizarlo. Se halló relación significativa entre el sexo y la calidad del sueño p: 0.021. **Conclusión.** Es alta la frecuencia de malos soñadores en la población de estudio, sería bueno analizar cambios en los horarios de clase y prácticas de manera a lograr una mejor calidad de sueño en los estudiantes, ya que esto podría ayudarlos a obtener mejores resultados tanto en lo académico como en su calidad de vida.

Palabras clave: calidad del sueño; estudiantes; medicación hipnótica

ABSTRACT

Introduction. Poor quality of sleep is very common these days due to different factors, and this is seen in greater quantities in the university population where it is very important that they have good quality of sleep to obtain favorable results in their academic performance. **Objective.** Determine the quality of sleep of medical students at the Universidad del Pacífico in the year 2023. **Materials and Methods.** An analytical cross-sectional observational study was carried out on medical students at the Universidad del Pacífico from the first to the sixth year of their degree. during the 2023 academic period. The instrument used was the Pittsburg Sleep Quality Questionnaire (PSQI) with prior consent from the students. **Results.** A total of 158 surveys were analyzed, 77.8% (123/158) were female and 22.15% (35/158) were male. The frequency of bad dreamers among all respondents was 56.96% (90/158). A significant relationship was found between sex and sleep quality p: 0.021. Regarding the frequency of use of hypnotic medication, 21.52% (34/158) claim to use it. **Conclusion.** The frequency of bad dreamers is high in the study population, it would be good to analyze changes in class and practice schedules in order to achieve a better quality of sleep in the students, since this could help them obtain better results both in academically as well as in their quality of life.

Key words: sleep quality; students; hypnotic medication

INTRODUCCIÓN

El sueño es el proceso biológico más importante de toda persona que realiza actividades durante el día. Un buen sueño no solo nos garantiza obtener mejores resultados en nuestro bienestar físico sino también nos ayuda con un correcto desempeño tanto en el aspecto psicológico, cognitivo e intelectual⁽¹⁾. El sueño está estrechamente relacionado con los diferentes sistemas de nuestro cuerpo especialmente del sistema nervioso central, el cual es el encargado de mantener un correcto funcionamiento del organismo^(2,3).

El tiempo de sueño requerido varía entre cada individuo ya que puede estar relacionado a diferentes factores, pero como es conocido según diferentes estudios el promedio de sueño que toda persona debe cumplir para lograr un descanso adecuado es de siete a ocho horas^(4,5). Cuando la cantidad de horas de sueño de forma crónica es inadecuada puede llegar a generar problemas en relaciones interpersonales, pérdida de memoria, cansancio excesivo y falta de ánimo. Por lo que es fundamental que toda persona tome conducta sobre esto y pueda lograr un descanso reparador para tener buenos resultados en su día a día^(6,7).

La mala calidad de sueño es muy común actualmente en la sociedad debido a diferentes factores, así mismo si se estudia a la población universitaria se puede ver que los más afectados son los estudiantes de medicina, debido a la gran carga horaria que tienen, las horas de estudio que deben dedicar y la falta de pausas en las actividades que se realizan⁽⁸⁾. Si nos enfocamos a nivel mundial, varios investigadores sostienen que la mala calidad del sueño provocará una crisis de salud en un futuro⁽⁹⁾. Según datos epidemiológicos de un estudio realizado para conocer la calidad del sueño de estudiantes de medicina de Estados Unidos, Panamá, Argentina, Perú y Colombia se obtuvo que en los Estados Unidos existe una tasa de estudiantes que tienen una buena calidad del sueño comparando así el estudio realizado en Argentina en donde se obtuvo la tasa de estudiantes con la peor calidad de sueño de todos^(10,11). Los resultados de este estudio fueron obtenidos gracias al índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), que es una herramienta muy útil para conocer datos como las horas que el individuo duerme, qué actividades realiza antes de acostarse y si este utiliza o no medicinas hipnóticas para conciliar un sueño reparador^(12,13).

En un estudio realizado a nivel nacional utilizando el PSQI en donde participaron estudiantes de medicina entre 18 a 25 años de edad de ambos sexos se obtuvo que solamente un 27% es considerado como un buen soñador y un 73% malos soñadores, con respecto al sexo se encontró una mayor prevalencia de malos soñadores al sexo masculino y entre los malos soñadores se encontró que un 4% utilizaban medicinas hipnóticas^(14,15).

Por todo lo expuesto se realizó este estudio observacional analítico con el objetivo de determinar la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad del Pacífico, así también conocer cuál es el curso con la peor calidad del sueño, cual es el sexo más afectado y cuantas personas utilizan medicinas hipnóticas para conciliar el sueño a fin de aportar nuevos datos a este problema que creemos se acentuó en los últimos tiempos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional analítico de corte transversal en estudiantes de medicina de la Universidad del Pacífico de primero al sexto año de la carrera durante el periodo académico 2023. El muestreo fue no probabilístico tipo bola de nieve. El instrumento utilizado fue el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI) que consta de puntuaciones parciales en 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia subjetiva del sueño (porcentaje de horas dormidas sobre horas en la cama), alteraciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. De esto con un corte de 7 puntos clasificamos a los encuestados en malos y buenos soñadores⁽¹²⁾, además de preguntas sobre características sociodemográficas de la población de estudio.

El cálculo del tamaño de muestra se obtuvo teniendo en cuenta un intervalo de confianza del 95%, un margen de error del 8%, y una proporción esperada de 26,1% de malos soñadores arrojado por un trabajo realizado por Núñez et al.⁽¹⁴⁾ en estudiantes de la Universidad Católica de Asunción obteniéndose 116 estudiantes como mínimo a ser encuestados.

El cuestionario fue enviado mediante la red social WhatsApp a los delegados de todos los cursos y estos nuevamente enviaron a sus respectivos grupos. Se registraron todos los datos en la plataforma Excel y sometidos a un análisis estadístico con la plataforma EpiInfo V. 7.2. Para las variables cualitativas se utilizaron frecuencias y porcentajes, en tanto que para las cuantitativas se utilizó medidas de tendencia central y de dispersión. Para asociar variables se utilizó un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$. Fue un proceso de participación voluntaria y anónima, previo asentimiento de los participantes, se respetó el anonimato de todos los encuestados.

RESULTADOS

Se analizaron un total de 158 encuestas, de los cuales el 77,8% (123/158) corresponde al sexo femenino. Las edades comprendidas fueron entre 16 a 35 años con una media de $22,7 \pm 2,9$ años, el rango predominante fue de 18 a 23 años con un 58,23% (92/158), el curso con mayor participación fue del 6º con un 45,57% (72/158), como se podrá verificar en la tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la población N=158

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	123	77,85
Masculino	35	22,15
Rango de edad		
18- 23	93	58,86
24- 29	62	39,24
30- 35	3	1,90
Curso		
1ro	26	16,46
2do	18	11,39
3ro	10	6,33
4to	20	12,66
5to	12	7,59
6to	72	45,57

La frecuencia de malos soñadores entre todos los encuestados fue de un 56,96% (90/158). Se encontró una relación estadísticamente significativa entre el sexo y la calidad del sueño, no así entre el nivel del curso y la calidad del sueño como puede observarse en la tabla 2.

Tabla 2. Relación entre calidad del sueño y el nivel del curso y el sexo. n= 158

	Buenos soñadores	Malos soñadores	Valor P
Sexo			
Masculino	47 (38,21%)	76 (61,79%)	0,02161
Femenino	21 (60%)	14 (40%)	
Cursos			
1º - 3º curso	20 (37,04%)	34 (62,96%)	0,27230
4º - 6º curso	48 (46,15%)	56 (53,85%)	

En cuanto a la frecuencia de uso de medicación hipnótica el 21,52 % (34/158) afirmó utilizarlo, 27 estudiantes de los malos soñadores y 7 de los buenos soñadores. Con respecto a la calidad subjetiva de los malos soñadores el 68,89% (62/90) refirió tener una muy mala o bastante mala calidad del sueño como se puede observar en la tabla 3.

Tabla 3. Clasificación subjetiva del sueño de los malos soñadores

Calidad subjetiva	Frecuencia	Porcentaje
Bastante buena y muy buena	28	31,11
Bastante mala y muy mala	62	68,89
Total	90	100

De entre los malos soñadores se encontró que el 41,11% (37/90) presentaba somnolencia de tres o más veces a la semana mientras conducía comía o desarrollaba alguna otra actividad. Tabla 4

Tabla 4. Somnolencia durante las actividades de los malos soñadores

Somnolencia	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna vez en el último mes	8	8,89
Menos de una vez a la semana	13	14,44
Una o dos veces a la semana	32	35,56
Tres o más veces a la semana	37	41,11
Total	90	100

DISCUSIÓN

Los trastornos del sueño constituyen un problema de salud muy importante en la actualidad. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de salud sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida⁽¹⁴⁾.

En el presente estudio, la frecuencia de malos soñadores es del 56,96%, una cifra inferior a la reportada en estudios similares. En Panamá, un estudio con 81 estudiantes encontró que el 100% fueron clasificados como malos soñadores según el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)⁽³⁾. Otro estudio realizado por Lezcano et al. en Panamá reportó una prevalencia del 67,6%⁽²⁾, mientras que Machado et al.⁽¹⁶⁾, en Colombia, hallaron que el 79,3% de los estudiantes de medicina eran malos soñadores. En Chile, Flores et al. clasificaron al 91,8% de los estudiantes como malos soñadores usando el mismo instrumento⁽¹⁷⁾. Estos resultados sugieren que la frecuencia de malos soñadores en nuestro estudio es relativamente menor.

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre el sexo y la calidad del sueño, no así entre el nivel del curso y la calidad del sueño, al igual que un estudio realizado por López et al.⁽⁹⁾ en Chile, Núñez et al. halló una relación significativa entre el sexo y la calidad del sueño, y, a diferencia del presente trabajo también encontró relación significativa con el curso⁽¹⁴⁾. Otro estudio también halló relación estadísticamente significativa entre el sexo, el curso y la calidad del sueño realizado en pasantes de medicina⁽¹⁸⁾, la relación no significativa entre el nivel del curso se debería a la diferencia de participación de los estudiantes por curso.

En relación al uso de medicación hipnótica, el 21,52% de los estudiantes de medicina encuestados reportaron consumir medicamentos para dormir, de los cuales 27 fueron catalogados como malos soñadores y solo 7 como buenos soñadores. Esta cifra es similar al 25,5% de consumo reportado por Olarte et al.⁽¹⁹⁾, y es ligeramente superior al 16% hallado por Berru et al.⁽²⁰⁾. Esto indica una tendencia entre los estudiantes de malos soñadores a recurrir a medicación hipnótica para dormir.

En cuanto a la calidad subjetiva de los malos soñadores, casi el 70% refirió tener una muy mala o bastante mala calidad del sueño, una cifra superior a la reportada en Perú por Silva-Cornejo, donde solo la mitad refirió una mala calidad subjetiva del sueño⁽¹⁾. Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad Católica de Asunción encontró que solo un 12,02% perciben una mala calidad subjetiva del sueño, a pesar de que el 76,50% fueron clasificados como malos soñadores, lo que sugiere que una parte de los estudiantes no se percata de la calidad de su sueño lo que refiere el mismo estudio⁽¹⁴⁾.

Finalmente, el 41,11% de los estudiantes con sueño de baja calidad informaron experimentar somnolencia al menos tres veces a la semana durante actividades como conducir o estudiar, una cifra menor al 68,7% reportado por De la Portilla et al., quienes usaron un instrumento diferente para medir la somnolencia⁽²¹⁾. Esta diferencia puede deberse al método de evaluación empleado.

Se puede concluir que la mayoría de los estudiantes de medicina de la Universidad del Pacífico son malos soñadores, destacando el predominio del sexo femenino asociado a una mala calidad del sueño, a diferencia del curso en donde no hubo una relación significativa con respecto a la calidad del sueño pudiendo deberse a que actualmente los estudiantes de los cursos superiores a pesar de las practicas hospitalarias no tienen una gran carga horaria, comparado a los de menor curso en donde cuentan con mayor cantidad de materias y una carga horaria superior. El consumo de medicación hipnótica fue informado en baja frecuencia y entre aquellos que consumían en su mayoría eran estudiantes catalogados como malos soñadores. Se debería de analizar cambios que ayuden a los estudiantes a lograr una mejor calidad de sueño, ya que esto podría ayudarlos a obtener mejores resultados tanto en lo académico como en su calidad de vida.

Declaración de los autores: Los autores aprueban la versión final del artículo.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribución de autores:

Conceptualización: Iván Vargas, Luis Núñez

Curación de datos: Luis Núñez, Laura Aria

Análisis formal: Luis Núñez, Iván Vargas, Laura Aria

Investigación: Luis Núñez, Iván Vargas

Metodología: Iván Vargas, Luis Núñez, Laura Aria

Redacción borrador original: Iván Vargas, Luis Núñez, Laura Aria

Redacción revisión y edición: Iván Vargas, Luis Núñez, Laura Aria

Financiamiento: Autofinanciado por los autores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva Cornejo MC. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. RMB. 2021;15(3):19-25. <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
2. Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadío F, Carbono A. Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. Rev Méd Cient. 2014;27(1). <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386>
3. Nieto H. Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. REDES. 2022;1(14):71-82. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/166>
4. Ojeda Paredes P, Estrella Castillo DF, Rubio Zapata HA, Ojeda Paredes P, Estrella Castillo DF, Rubio Zapata HA. Sleep quality, insomnia symptoms and academic performance on medicine students. Investigación educ. médica. 2019;8(29):36-44. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.29.1758>
5. Ruíz García LA, Aguilera Rojas SE, Bicity Mendoza Á, Ibañez Pinilla ÉA, Cruz Jimenez V, Marantes Delgado A. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia - UNICOC, Sede Bogotá. RESPYN. 2020;19(2):26-35. <https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
6. Granados-Carrasco Z, Bartra-Aguinaga A, Bendezú-Barnuevo D, Huamanchumo-Merino J, Hurtado-Noblecilla E, Jiménez-Flores J, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. An. Fac. med. 2013;74(4):311-4.

- http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
7. Mendiburu-Zavala CE, Pérez-Pérez C, Lugo-Ancona P, Peñaloza-Cuevas R, Pérez-Martínez E, Mendiburu-Zavala CE, et al. Calidad del sueño, estrés percibido y desórdenes temporomandibulares dolorosos en adultos jóvenes de dos comunidades mexicanas. *Int. J. Odontostomast.* 2021;15(4):915-21.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400915>
 8. Villavicencio Gallego S, Hernández Nodarse T, Abrahantes Gallego Y, de la Torre Alfonso Á, Consuegra D, Villavicencio Gallego S, et al. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Medicentro Electrónica.* 2020;24(3):682-90.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104349>
 9. López Alegría F, Oyanedel Sepúlveda JC, Rivera-López G, López Alegría F, Oyanedel Sepúlveda JC, Rivera-López G. Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *MediSur.* 2020;18(2):211-22.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=99097>
 10. Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R, Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, et al. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Rev Ecuat Neurol.* 2021;30(1):77-80.
<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>
 11. Zapata-López JS, Betancourt-Peña J. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. *Univ. Salud.* 2023;25(1):7-14.
<https://doi.org/10.22267/rus.232501.290>
 12. Escobar-Córdoba F, Eslava-Schmalbach J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol.* 2005;40(3):150-5.
<https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320>
 13. Torres-Lagunas MA, Vega-Morales EG, Vinalay-Carrillo I, Arenas-Montañó G, Rodríguez-Alonzo E. Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enferm. univ.* 2015;12(3):122-33.
<https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
 14. Nuñez IDR, Adorno Pineda LD, Gatti Páez LL, Gómez Noguera LM, Mereles Abreu JM, Segovia Abreu JA, et al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Asunción. *CIMEL.* 2016;21(1).
<https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=107624>
 15. Ríos MS, Martínez JD, Servín NA, Ríos MS, Martínez JD, Servín NA. Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Med. clín. soc.* 2022;6(1):26-32.
<https://doi.org/10.52379/mcs.v6i1.235>
 16. Machado-Duque ME, Echeverri Chabur JE, Machado-Alba JE. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Rev. colomb. psiquiatr.* 2015;44(3):137-142.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.04.002>
 17. Flores-Flores D, Boettcher-Sáez B, Quijada-Espinoza J, Ojeda-Barrientos R, Matamala-Anaconda I, González-Burboa A. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Rev Medicas UIS.* 2021;34(3).
<https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
 18. Morínigo García ND, Godoy Larroza GA, González Amarilla R del C, Morel Pirelli M, Cortti JD. Carga horaria laboral y calidad del sueño en médicos residentes del Hospital de Clínicas. *Rev. virtual Soc Parag. Med. Int.* 2016;3(2):95-100.
[https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03\(02\)95-100](https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03(02)95-100)

19. Olarte-Durand M, Roque-Aycachi JB, Rojas-Humpire R, Canaza-Apaza JF, Laureano S, Rojas-Humpire A, Huancahuire-Vega S. Estado de ánimo y calidad del sueño en estudiantes de medicina peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Rev. colomb. psiquiatr* 2024;53(1):47-54.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>
20. Berru Chinchay KDP, Tamara Ortiz AR. Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. 2022; <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
21. De la Portilla Maya SR, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia). *Archivos de Medicina*. 2017;17(2):278-89.
<https://doi.org/10.30554/archmed.17.2.2036.2017>