



**INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PARA
TITULACIÓN DE GRADO.**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA MEDICINA**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÉDICO.

**TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL
EN ESTUDIANTES DE MEDICINA.**

AUTORES:

MATHEOS JOSÉ MOLINA PINCAY.


CÉSAR ALEJANDRO MOREIRA MACÍAS.

TUTORA:

DRA. MARÍA CRISTINA CANTOS LAFFERTY.

MANTA - MANABÍ- ECUADOR

2024

 Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante **MOLINA PINCAY MATHEOS JOSÉ**, legalmente matriculado en la carrera de Medicina, período académico 2024-2025 (2), cumpliendo el total de 405 horas, cuyo tema del proyecto es **"TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA"**


La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 16 de Diciembre del 2024.

Lo certifico,


Dra. María Santos Lafferty
Docente Tutor(a)

 Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante **MOREIRA MACÍAS CÉSAR ALEJANDRO** legalmente matriculado/a en la carrera de Medicina, período académico 2024-2025 (2), cumpliendo el total de 405 horas, cuyo tema del proyecto **"TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA"**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 16 de diciembre de 2024.

Lo certifico,



Dra. María Cantos Lafferty
Docente Tutor(a)



Trastornos del Sueño y Efectos sobre la Salud Mental en Estudiantes de Medicina (Proyecto)



Nombre del documento: Trastornos del Sueño y Efectos sobre la Salud Mental en Estudiantes de Medicina (Proyecto).docx
ID del documento: 5b9e8301796ca3c57c8a50c588b24c2745a7d56c
Tamaño del documento original: 626,17 kB
Autores: []

Depositante: MARIA CANTOS LAFFERTTY
Fecha de depósito: 15/12/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 15/12/2024

Número de palabras: 6391
Número de caracteres: 42.414

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #38bf47 El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (51 palabras)
2	Documento de otro usuario #5e9964 El documento proviene de otro grupo 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	enmente.clinic Trastornos del sueño y salud mental - Enmente® https://enmente.clinic/trastornos-del-sueno-como-afectan-nuestra-salud-mental/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (29 palabras)
2	scielo.isciii.es Las hipersomnias: diagnóstico, clasificación y tratamiento https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200010#:~:text=La hi...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)
3	www.doi.org https://www.doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70188-X	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)
4	scielo.isciii.es Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del pri... https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)
5	www.doi.org https://www.doi.org/10.4321/S0465-546X2015000100006	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.


- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-del-sueno>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un181b.pdf>
- <https://psicologianafria.com/sueno-y-salud-mental/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/narcolepsy/symptoms-causes/syc-20375497>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>

Declaración de Autoría

Se declara que cada uno de los autores de este proyecto son conscientes del desarrollo honesto del trabajo de investigación "TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA" dando certeza que la investigación es original, personal y autentica, esperando que aporte información relevante a la profesión, respetando los respectivos derechos de autor durante la investigación bibliográfica.

Manta, 16 de diciembre de 2024.

AUTORES:



Molina Pincay Matheos José

C.I. 1351360316



Moreira Macías César Alejandro

C.I. 1350039564

DEDICATORIA.

El presente proyecto se lo dedicamos a nuestros padres, quienes han sido nuestro apoyo en todo momento, han sido pilares fundamentales para que el día de hoy nos graduemos.

RESUMEN.

Durante la etapa de aprendizaje, los estudiantes de Medicina se verán aglomerados de una gran carga académica, lo que conllevará a que sufran de diversos trastornos del sueño, siendo este definido como modificaciones o alteraciones que conllevan a que no se pueda dormir las horas necesarias y de manera adecuada, lo que influye en su salud mental y calidad de vida. Es así, que se pretende estudiar la presente problemática con el objetivo de analizar el impacto de la mala calidad del sueño en la salud mental de los estudiantes de la carrera de Medicina, a través de una metodología de índole narrativo, a partir de información en plataformas como: Scielo, PubMed, Medigraphic y Google Académico, con el fin de encontrar información de gran relevancia para la sustentación del tema.

Palabras Clave: Sueño, Salud Mental, Estudiantes de Medicina.

ABSTRACT.

During the learning stage, medical students will be overwhelmed by a large academic load, which will lead to them suffering from various sleep disorders, this being defined as modifications or alterations that lead to not being able to sleep the necessary hours and in an adequate manner, which influences their mental health and quality of life. Thus, it is intended to study the present problem with the objective of analyzing the impact of poor sleep quality on the mental health of medical students, through a narrative methodology, based on information on platforms such as: Scielo, PubMed, Medigraphic and Google Scholar, in order to find information of great relevance to support the topic.

Keywords: Sleep, Mental Health, Medical Students.

ÍNDICE.

CERTIFICADO DE TUTOR.....	II
ANÁLISIS DE URKUND.....	IV
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	V
DEDICATORIA	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
ÍNDICE.....	IX
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	2
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.1.1 Formulación del Problema.....	3
1.1.2 Objeto de Estudio.....	3
1.1.3 Campo de Acción.....	3
1.2. Objetivos de la Investigación.....	3
1.2.1. Objetivo General.....	3
1.2.2. Objetivos Específicos.....	3
1.3. Justificación.	3
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 El Sueño.	5
2.1.1 Fases del Sueño.....	5
2.2 Definición de Trastornos del Sueño.	6
2.3 Clasificación de los Trastornos del Sueño.....	6
2.3.1 Trastorno del Insomnio.....	6
2.3.2 Hipersomnia.....	6

2.3.3 Narcolepsia	7
2.3.4 Trastornos del sueño relacionados con la respiración.....	7
2.3.5 Parasomnia.....	8
2.4 Impacto de los Trastornos del Sueño en el Bienestar Mental.....	8
2.5. Tratamiento para los Efectos de los Trastornos del Sueño en la Salud Mental....	10
2.5.1 Cambios en el Estilo de Vida.....	10
2.5.2 Tratamiento Médico.....	10
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	11
3.1 Metodología.....	11
3.1.1 Tipo de Estudio.....	11
3.1.2 Métodos de investigación.....	12
3.2 Búsqueda de la información.....	12
3.3 Universo de Estudio y Muestra	12
3.3.1 Criterios de Inclusión.....	12
3.3.2. Criterios de Exclusión.....	12
3.4 Técnica e Instrumentos para la Recolección de Datos	12
3.5 Plan de Análisis de los Resultados	12
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	22
4.1 Descripción del Contexto de la Investigación.....	22
4.1.1 Población Documental.....	22
4.2 Descripción de los Resultados Según los Objetivos.....	22
4.3 Discusión de los Resultados	23
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	24
5.1 Conclusiones.....	24
5.2 Recomendaciones	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS.....	31

TÍTULO DEL PROYECTO.

*TRASTORNOS DEL SUEÑO Y EFECTOS SOBRE LA SALUD MENTAL
EN ESTUDIANTES DE MEDICINA.*

INTRODUCCIÓN.

“El sueño es una de las actividades de mayor importancia en el cuerpo humano, ya que, gracias a él se puede conseguir un mejor rendimiento en las actividades diarias, reorganizando las funciones cognitivas” (Buttazzoni, 2018). Se debe tener en cuenta que “varios estudios clínicos y experimentales, han planteado que las distintas formas que imposibilitan la calidad del sueño afectan de manera negativa a las funciones emocionales, comportamentales y cognitivas” (Banks y Dinges, 2007).

Es así, que aparece la terminología “trastorno del sueño”, la cual según la OMS “son todas las modificaciones que inciden en la conciliación del sueño y que afectan en gran medida en la salud, seguridad y calidad de vida de los individuos” (OMS, 2023). Dicha organización ha determinado que “aproximadamente un 40% de la población tiene muchos problemas para poder conciliar el sueño, es necesario resaltar que el más conocido es el insomnio, no siendo el único” (OMS, 2023).

Es necesario tener en cuenta que, debido a la carga académica, aparecen cuestiones como los trastornos del sueño, siendo perjudiciales para los estudiantes especialmente para los de la carrera de Medicina, los cuales debido a su itinerario tan agobiante descuidan su estilo de vida, siendo la primera causal para que poco a poco se vaya perjudicando su seguridad y salud (Elguera et al., 2021). Debido a la importancia del estudio del presente tema, se pretende dar a conocer sobre los Trastornos del sueño y su incidencia en la salud mental en los estudiantes de Medicina Es así, que el presente proyecto está estructurado de la siguiente manera:

- En el Capítulo I, se planteará el problema, los objetivos del presente proyecto y los argumentos que justifican la investigación. Mientras que en el Capítulo II, se determinará el Marco Teórico en la que se planteará la información de más relevancia del presente proyecto.
- En el Capítulo III, se establecerá el Marco Metodológico; mientras que en el Capítulo IV se mostrarán los resultados. Asimismo, en el Capítulo V, se plantearán las conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.

1.1 Planteamiento del Problema.

“Los trastornos del sueño afectan el estado psicológico, emocional y físico de los individuos, según varios estudios experimentales han determinado que las dificultades de dormir se deben a que las personas sufren de trastornos como depresión, ansiedad y estrés crónico” (Miró et al., 2005).

En el ámbito universitario debido a la carga académica y horaria, docentes exigentes y la competencia entre los alumnos, se genera ansiedad, uno de los trastornos principales que se presencia en los trastornos del sueño, agravando así la situación del estudiante de Medicina. (Rodríguez, 2009)

Teniendo como base un estudio realizado en Perú, en ocho facultades de Medicina se determinó que existe un 78% de personas que no duermen bien, teniendo un 81% en el primer año, mientras que en el último año se consiguió un 71%, incidiendo también el sexo que se sea, puesto que habrá un ascenso del 15% la mala calidad de sueño si es mujer. (Elguera et al., 2021). En Panamá, en cambio se determinó que 1 de cada 3 estudiantes en algún momento tuvieron alteraciones del sueño y el más común era el insomnio, así mismo, en Colombia se planteó que el insomnio también fue el más común. (Elguera et al., 2021)

Se tiene que enfatizar que según “estudios realizados en América Latina se obtuvo que el promedio de estudiantes con mal sueño era de 76,33%”. (Failoc et al., 2015). Se debe aclarar que, en nuestro país existen varias pesquisas que abordan el tema de los trastornos del sueño, pero en ninguna de dichas investigaciones se aborda como tema central a los estudiantes de Medicina.

Por lo anteriormente expuesto, es de gran relevancia su estudio, debido a su incidencia en la comunidad médica sobre la importancia del sueño y las repercusiones en caso de que existan dificultades con éste.

1.1.1 Formulación del Problema.

¿Cuáles son los efectos de los Trastornos del Sueño en la salud mental de los estudiantes de Medicina?

1.1.2 Objeto de Estudio.

Incidencia o efectos que tiene en la salud mental de los estudiantes de Medicina los Trastornos del Sueño.

1.1.3 Campo de Acción.

Dar a conocer información de gran relevancia sobre los Trastornos del Sueño y sus efectos en la salud mental a los estudiantes de Medicina, doctores y personal del área médica.

1.2. Objetivos de la Investigación.

1.2.1. Objetivo General.

Analizar los efectos de los Trastornos del Sueño en la salud mental de los estudiantes de Medicina.

1.2.2. Objetivos Específicos.

- Describir los Trastornos del Sueño en base a la 5ta edición del Manual diagnóstico de los problemas mentales (DSM-5).
- Determinar la incidencia de los Trastornos del sueño en el bienestar mental de los estudiantes de Medicina.
- Proponer acciones para prevenir los efectos negativos de los trastornos del sueño en los estudiantes de la carrera de Medicina.

1.3. Justificación.

Los Trastornos del sueño al no permitir que las personas duerman, conllevan a que los individuos se vean afectados en su rendimiento físico, emocional e intelectual, puesto que el sueño representa el descanso del ser humano para recuperar energías.

Es así, que al verse perjudicado el sueño, los individuos empeorarían en su salud mental, lo que generaría según algunas investigaciones que sufran de ansiedad y depresión o que elevan el impacto de alguna enfermedad crónica que esté sufriendo la persona. Las personas que en su gran mayoría son afectadas por esta problemática, son los estudiantes de Medicina, debido a que, tienen una carga académica muy rigurosa;

pasan horas sin dormir, lo que conllevaría a que su salud se vea afectada en gran medida.

Es así, que el presente proyecto tiene la finalidad de indagar sobre los Trastornos del Sueño y su efecto en la salud mental de los estudiantes de Medicina, con el fin de dar a conocer información de gran relevancia tanto a los estudiantes de la carrera antes mencionada, como a los doctores y personal del área médica, para que así, puedan prevenir los impactos negativos de esta patología.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.

2.1 El Sueño.

El sueño es un estado fisiológico de reposo que forma parte de la vida de las personas, detallando que se refiere a un estado de inconsciencia relativa, en la que no se puede interactuar con el entorno y que al mismo tiempo se organizan diversos funcionamientos de vital importancia. (Clínica Universidad de Navarra, 2019)

También es definida como “un lapso de inconsciencia mediante el cual el cerebro permanece activo, es un método biológico que ayuda a las personas a procesar nueva información, para poder rejuvenecer y mantenerse saludables y sanos” (Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2019).

2.1.1 Fases del Sueño.

El sueño es establecido en las siguientes fases: “Se lo puede clasificar en dos momentos, llamados No MOR y MOR, siendo este último definido como movimientos rápidos oculares. Se debe destacar, que en los adultos empieza el proceso de dormir con No MOR” (Guadamuz et al., 2022).

- **Sueño No MOR.**

- ❖ **Fase I:** Sensación de adormecimiento que viene con movilidad de los ojos, perdiéndose el ritmo alfa e iniciándose la actividad theta.
- ❖ **Fase II:** En esta etapa se permite observar una mayor lentitud en el electroencefalograma, la actividad delta se presenta y la duración de este proceso será de 20 minutos.
- ❖ **Fase III:** Se da cuando la hoja del registro de un EEG se visualiza con ondas lentas ocupando más del 20% pero menor del 50%, aquí es donde se inicia esta fase número tres.
- ❖ **Fase IV:** Siendo difícil diferenciarlo de la tercera fase, debido a que se presentan características exactas, por lo que ambas forman un complejo denominado sueño profundo, en el cual no se manifiestan movimientos de los ojos ni relajación muscular, además presenta una duración de veinte a cuarenta minutos (Guadamuz et al., 2022).

- **Sueño MOR.**

Siendo después de los setenta o cien minutos de que empiece el sueño, apareciendo el primer periodo de esta etapa llamada latencia del sueño, el cual dura

aproximadamente diez minutos, en el que se visualizan movimientos oculares rápidos con atonía muscular generalizada. (Guadamuz et al., 2022)

2.2 Definición de Trastornos del Sueño.

Los Trastornos del Sueño son definidos como “dificultades relacionadas a dormir, incluyendo problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido, estar dormido en momentos inesperados, dormir mucho y conductas poco normales en el sueño” (Mendoza, 2020).

Se menciona que “los trastornos del sueño son problemas que repercuten en la forma en la que se duerme, la cual puede afectar el estilo de vida, la salud de los individuos y calidad de vida” (Vasquez, 2022).

Además, es mencionado como “el conjunto de alteraciones que se dan en las fases del sueño, lo cual impide el disfrute de un descanso pertinente, continuo y reparador, siendo beneficioso para la salud” (Carbonell, 2012).

2.3 Clasificación de los Trastornos del Sueño.

Para la presente división se tomará en cuenta en base a la 5ta edición del Manual diagnóstico de los problemas mentales (DSM-5), en la que se determina que los Trastornos del Sueño son:

2.3.1 Trastorno del Insomnio.

El trastorno de insomnio es la poca satisfacción de la calidad o cantidad del sueño asociada con los siguientes síntomas: dificultades para poder iniciar el sueño, problemas para continuar el sueño con despertares continuos, complicaciones para regresar a dormir después de despertar o despertarse temprano por la mañana con poca capacidad para regresar a dormir o descansar. (Black y Grant, 2014)

Es importante detallar que “las causantes del insomnio crónico pueden ser acontecimientos de la rutina diaria o hábitos que alteran el sueño. Tratar la causa de las dificultades para dormir puede frenar el insomnio, en muchas ocasiones esta afección puede durar años” (Clínica Mayo, 2018).

2.3.2 Hipersomnia.

La hipersomnia presupone una queja en la práctica de la neurología diaria. Este trastorno puede definirse como un estado fisiológico que fomenta una problemática en el sueño. La excesiva somnolencia diurna (ESD) se lo define como la sensación de

sueño a una hora, en un momento inesperado e inapropiado ocurriendo por al menos tres meses. (Erro y Zandio, 2007)

Se debe detallar que “la causal de la hipersomnia se debe a disfunción neurológica, sueño insuficiente, detención del sueño o al ciclo circadiano individual, esto puede llevar a que el individuo tenga una afectación en la memoria y demás procesos cognitivos mayores” (Guadamuz et al., 2022).

2.3.3 Narcolepsia.

La narcolepsia es definida como “un trastorno del sueño que repercute en la somnolencia durante el día, los individuos con narcolepsia tienen dificultades para estar despiertas durante mucho tiempo y duermen de forma repentina” (Clinic, 2019).

Se plantea tres veces a la semana por al menos 3 meses, se determina una de las siguientes características: Al menos una vez al mes presenta un cuadro de cataplejía, en la que existirá la eficiencia de hipocretina en el líquido cefalorraquídeo, el cual será menor o igual a un tercio del valor normal en personas sanas y saludables, mientras que la latencia del sueño REM será menor o igual a quince minutos. (Black y Grant, 2014)

2.3.4 Trastornos del sueño relacionados con la respiración.

- **Apnea o hipopnea obstructiva del sueño:** El presente trastorno determina una mayor presencia en los hombres que en las mujeres, con mayor impacto entre la cuarta y quinta década de vida, destacando en personas con factores de riesgos relevantes, tales como estrés, antecedente heredofamiliar, edad avanzada, obesidad, menopausia, obstrucción nasal, macroglosia, entre otros. (Carrillo et al., 2018)
- **Apnea central del sueño:** Ocurre con mucha frecuencia en los adultos mayores, resultando de fallos usuales en el mecanismo que potencia la respiración en el sistema nervioso central, lo cual promueve ausencia de respiración por la falta de esfuerzo respiratorio en el individuo. Las principales causas pueden presentarse como lesiones cerebrales, alta altitud, condición médica específica, uso de diversas drogas, así como anomalías congénitas. (Black y Grant, 2014)
- **Hipoventilación relacionada con el sueño:** “En este tipo, se realiza una polisomnografía, el paciente presenta episodios de disminución de la respiración

muy vinculados a un aumento de la concentración de dióxido de carbono y esto no se explica mejor por otro trastorno actual de sueño” (Black y Grant, 2014).

- **Trastorno del ritmo circadiano:** Este tipo de trastorno se caracteriza por la presencia de sueño y vigilia en momentos no regulares, por ejemplo, intentar dormir durante el día y permanecer despierto durante la noche, lo cual conlleva a un sueño interrumpido y somnolencia excesiva durante el tiempo de vigilia planeado; esta alteración del sueño puede llevar a malestar clínico significativo y detrimento social. (Carrillo et al., 2018)

2.3.5 Parasomnia.

“La parasomnia plantea una diversidad de alteraciones muy variadas, en general benignas, las cuales son regulares en la infancia o adolescencia, pero que suelen durar y persistir en la edad adulta” (Clínica Universidad de Navarra, 2019).

En este tipo de trastorno relacionado con el sueño, durante sus procesos y la transición del sueño vigilia pueden presentarse ciertas perturbaciones particulares a los trastornos de la conducta, asociados a episodios breves en el que no se interrumpe la vigilia diurna o el sueño. (Black y Grant, 2014)

2.4 Impacto de los Trastornos del Sueño en el Bienestar Mental.

Lo que afecta la capacidad de aprender y formar nuevos recuerdos; tiene una estrecha relación con los trastornos del sueño y trastornos mentales, por ejemplo, “el insomnio es un síntoma común en la depresión y la ansiedad, lo que influye en la calidad de vida. Se debe detallar que el trastorno afectivo estacional y el trastorno bipolar presentan alteraciones en los patrones de sueño” (Carrión, 2024).

A continuación, se realizará un estudio más detallado sobre cada uno de los Trastornos del Sueño y sus Efectos en la Salud Mental:

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL		
TRASTORNOS DEL SUEÑO.	EFECTOS.	RESUMEN.
INSOMNIO.	“El insomnio se ha vinculado con el desarrollo de la ansiedad y depresión. Tradicionalmente se lo considera como	Los efectos en la salud mental del insomnio son: <ul style="list-style-type: none"> • Depresión. • Ansiedad.

	secundario a la depresión, sin embargo, existen pesquisas que sugieren lo contrario” (Carrillo et al., 2022).	
HIPERSOMNIA.	“La hipersomnía incide en la ansiedad y depresión. Además, se lo vincula a la falta de humor, memoria y concentración repercutiendo considerablemente en la vida diaria del individuo” (Mendoza, 2019).	Los efectos en la salud mental de la Hipersomnía son: <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad. • Depresión. • Afectación en la memoria, concentración y humor.
NARCOLEPSIA.	“Los individuos con esta enfermedad han presentado dificultades para funcionar normalmente a su vida diaria, lo cual puede causar estrés, falta de motivación y concentración” (Schwab, 2024).	Los efectos en la salud mental de la Narcolepsia son: <ul style="list-style-type: none"> • Estrés. • Deficiencia en la concentración.
TRASTORNOS DEL SUEÑO RELACIONADOS CON LA RESPIRACIÓN.	“Los Trastornos del Sueño relacionados con la respiración están muy relacionados con el trastorno depresivo mayor, la dificultad de atención, y la poca regulación emocional, mental de los trastornos cognitivos” (Instituto Maxilofacial, 2024).	Los efectos de la salud mental en los Trastornos del Sueño relacionados con la respiración son: <ul style="list-style-type: none"> • Dificultad en la de atención con incidencia en la hiperactividad • Trastorno depresivo mayor. • Poca regulación emocional y problemas en los trastornos cognitivos.

PARASOMNIA.	“Los TS, resaltando la parasomnia, conllevan a que exista el riesgo de conductas suicidas y que exista un aumento en el nivel de ansiedad y estrés” (Carrillo et al., 2022).	Los efectos de la salud mental en la Parasomnia son: <ul style="list-style-type: none"> • Conductas suicidas. • Estrés. • Ansiedad.
--------------------	--	--

2.5. Tratamiento para los Efectos de los Trastornos del Sueño en la Salud Mental.

2.5.1 Cambios en el Estilo de Vida.

Los cambios en el estilo de vida pueden ser efectivos para mejorar la calidad del sueño. Algunos consejos incluyen:

- Plantear una rutina diaria para que se tenga un sueño regular.
- Evitar alimentos como el alcohol y el café antes de dormir.
- Realizar ejercicios diariamente.
- Fomentar un ambiente agradable antes de acostarse.
- Eliminar el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir. (Consulta Psiquiátrica y Terapia Psicológica, 2023).

2.5.2 Tratamiento Médico.

El tratamiento se divide en dos opciones, generalmente:

- Clonazepan, psicotrópico que potencia la acción inhibitoria presináptica y postsináptica del GABA en el sistema nervioso central, que amortigua la hiperexcitación, suprime periodos MOR y las fases profundas del sueño (Smith et al., 2018).
- Carbamazepina, la cual estabiliza las membranas nerviosas hiperexcitadas, inhibiendo las descargas neuronales repetitivas para disminuir los impulsos excitatorios; sin embargo, tiende a presentar mayor cantidad de efectos secundarios tales como mareos, vómitos, urticaria, ataxia, entre otros (Smith et al., 2018)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.

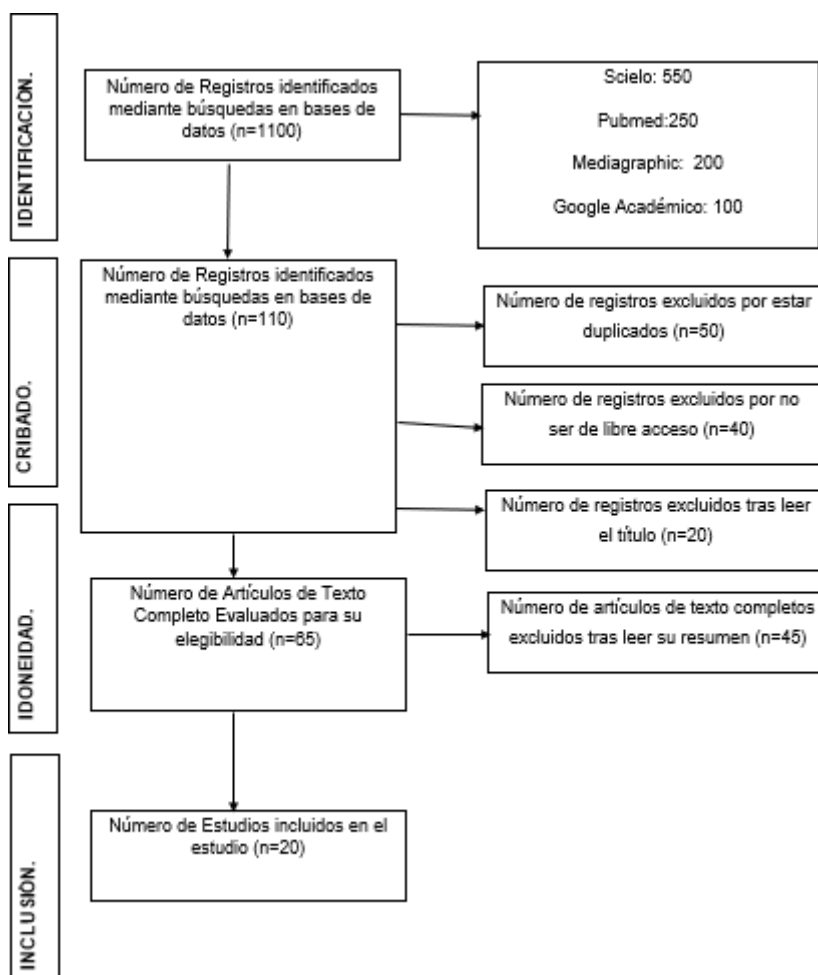
3.1 Metodología.

3.1.1 Tipo de Estudio.

En el presente proyecto se planteará un estudio cualitativo, debido a que se realizará una revisión documental y se lo presentará a través de los lineamientos PRISMA 2020. Durante la búsqueda se encontraron aproximadamente 1100 artículos que se refieren a los Trastornos del Sueño y Efectos sobre la Salud Mental en Estudiantes de Medicina, de los cuales se seleccionaron los 20 artículos de más relevancia sobre el tema.

Ilustración 1.

Diagrama de Flujo PRISMA.



Fuente: Base de Datos.

Autores: Matheos Molina y César Moreira.

3.1.2 Métodos de investigación.

- Inductivo.
- Deductivo.
- Analítico.
- Bibliográfico.

3.2 Búsqueda de la información.

Se realizó una investigación minuciosa online con la aplicación de Google Académico, PubMed, Scielo y Medigraphic, incluyendo informes y artículos originales.

3.3 Universo de Estudio y Muestra.

Se debe aclarar que, para la selección de la muestra de la presente investigación, serán 20 artículos que se refieren al tema de Trastornos del Sueño y Efectos sobre la Salud Mental en Estudiantes de Medicina.

3.3.1 Criterios de Inclusión.

- Artículos que su acceso sea libre.
- Artículos que en su resumen o título contengan las palabras: Trastornos del Sueño y Salud Mental e investigaciones nacionales e internacionales.

3.3.2. Criterios de Exclusión.

- Artículos que no tratan el tema de la investigación y artículos que no sean de libre acceso.

3.4 Técnica e Instrumentos para la Recolección de Datos.

La técnica utilizada se dividió en tres fases: En primer lugar, se buscó la información sobre el tema, luego se la seleccionó y luego mediante los datos de inclusión y exclusión se quedaron los más relevantes.

3.5 Plan de Análisis de los Resultados.

Teniendo en cuenta la selección de los artículos, se detallará la información que ayuda en gran medida con el tema y a partir de allí, se fundamentará las evidencias y se obtendrá veracidad en los resultados, conllevando a que el presente proyecto de investigación sea entendido con claridad.

No.	Autores y Año	Base Científica	Revista Científica	Título	Hallazgos
1	Elguera, F., Talavera, J., Cárdenas, M., Vargas, J. (2021).	Scielo.	Revista de la Fundación Educación Médica.	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú.	“El sueño promedio deberá ser de ocho horas diarias, lo que es un problema para los estudiantes de la carrera de Medicina, debido a la gran carga académica, lo que conlleva a tener ansiedad y alteraciones en funciones cerebrales cognitivas” (Elguera et al., 2021).
2	Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., Rangel, M. (2018).	Scielo.	Revista de la Facultad de Medicina (México).	Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?	“Los TS generan ansiedad, depresión y estrés, los cuales podrán generar problemas conductuales” (Carrillo et al., 2018).
3	Coico, A., Díaz, L., Castro, S., Céspedes, S., Segura, L., Soriano, A. (2022).	PubMed.	National Center for Biotechnology Information.	Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19	“Existe una relación entre los trastornos del sueño y diversas enfermedades mentales, especialmente, la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo, visualizándose una causa o un síntoma de los trastornos

					psiquiátricos, y al revés” (Coico et al., 2022).
4	Villagómez, A., Cepeda, T., Torres, P., Calderón, J., Villota, C., Balarezo, T., Simbaña, F., Vallejo, C., Rueda, D., Vaca, J., Chininin, D., Terán, I., Endara, J., Casco, D., Rojas, G. (2023).	PubMed.	Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social.	Depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina.	“Según muchas investigaciones realizadas los estudiantes de Medicina mostraron una prevalencia del 33.8% en ansiedad y con un 28% en depresión, con esto se determinó el desarrollo de los trastornos mentales” (Villagómez et al., 2023).
5	Espinoza, R., Díaz, E., Quincho, A., Toro, C. (2019).	Medigraphic.	Revista Habanera de Ciencias Médicas.	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de Medicina.	“El trastorno mental de ansiedad ha estado presente en la mala calidad de sueño, según los estudios realizados a nivel mundial han reportado una incidencia que va desde 23 % hasta 88 %” (Espinoza et al., 2019).
6	Palacios, J., Rodríguez, R., Fuerte,	Scielo.	Vive Revista de Salud.	Relación entre la calidad de sueño y somnolencia	“Los problemas de la mala calidad del sueño conlleva a la poca regulación

	L., Pereyra, V., Ramírez, Y. (2024).			diurna en estudiantes universitarios.	emocional, dificultad para concentrarse, impedimentos para recordar, estrés, depresión y ansiedad” (Palacios et al., 2024).
7	Izquierdo, J., Benavides, C., García, K., Marroquín, C., Quiroga, A. (2024).	Scielo.	Revista de Anatomía Digital.	Trastornos del sueño, generalidades y panorama en estudiantes universitarios.	“Los TS conllevan falta de energía, ansiedad, irritabilidad, depresión, somnolencia diurna excesiva, dificultad para concentrarse, memorizar y otras habilidades que impactan negativamente la vida de los pacientes” (Izquierdo et al., 2024).
8	Villavicencio, S., Hernández, T., Abrahantes, Y., De la Torre, A., Consuegra, D. (2020).	Scielo.	Revista Medicentro Electrónica	Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina.	“Se refleja una clara relación entre las enfermedades psiquiátricas y los trastornos del sueño, lo que genera la existencia de problemas en el ánimo y la ansiedad” (Villavicencio et al., 2020).
9	Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda,	Scielo.	Revista Medicas UIS.	Calidad del sueño en estudiantes de medicina de	“Los problemas en el sueño conllevan a dificultades en la salud de la vida del paciente, aumentando los niveles de

	R., Matamala, I., González, A. (2022).			la Universidad Andrés Bello, Chile.	depresión, disminución del aprendizaje, estrés y ansiedad” (Flores et al., 2022).
10	Gutiérrez, M.(2023).	Scielo.	Revista Médica Hereditaria.	Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa.	“En países europeos se realizó un estudio en el cual se determinó que los estudiantes de Medicina, tienen altos nivel de estrés y ansiedad, estableciéndose así que la carga académica es la causante de los trastornos del sueño” (Gutiérrez, 2023).
11	Serra, P., Torterolo, C., Calvo, M. (2023).	Scielo.	Revista de Enfermería: Cuidados Humanizados.	Calidad y cronotipo del sueño en los estudiantes universitarios. Revisión bibliográfica narrativa.	“Los problemas del sueño han conllevado a la diabetes tipo 2, debilitamiento del sistema inmunológico, problemas en la salud mental (como ansiedad y depresión) y deterioro cognitivo” (Serra et al., 2023).

12	De la Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J., Nieto, L. (2019).	Scielo.	Revista Hacia la Promoción de la Salud.	Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios.	“Debido a la alta responsabilidad académica y la adaptación a la vida en la Universidad, repercute en el estrés académico, alteraciones en los hábitos y calidad de vida” (De la Portilla et al., 2019).
13	Perotta, B., Arantes, F., Enns, S., Figueiro, E., Paro, H., Santos, I., Lorenzi, G., Martins, M., Tempski, P. (2021).	PubMed.	BMC Medical Education.	Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students.	“Los estudiantes de la carrera de Medicina debido a demasiadas horas de estudio, prácticas clínicas que incluyen trabajo nocturno lo que influye en el estrés emocional, relacionadas con el estilo de vida” (Perrotta et al., 2021).
14	Pavlova, M., Latreille, V. (2019).	PubMed.	Am J Med.	Sleep Disorders.	“Los problemas en la calidad del sueño son frecuentes y pueden tener consecuencias graves tales como depresión, estrés emocional y ansiedad, en fin, empeora la calidad de vida de los pacientes” (Pavlova y Latreille, 2019).

15	Ardila, C., Púa, A., Rincón, C., Alvarado, G., Santacruz, J. (2023).	PubMed.	Revista Cubana de Neurología y Neurocirugía.	Prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios del área de la salud.	“En las pesquisas realizadas, los trastornos del sueño traen consigo estrés, consumo frecuente de bebidas energizantes y medicamentos para dormir, cambiando el estilo de vida y promoviendo la generación de enfermedades físicas-crónicas” (Ardila et al., 2023).
16	Ortega, D., Hernández, J., Zuñiga, K., Rodríguez, L., Vázquez, L., Guerrero, P., Fernández, M. Jaramillo, O. (2023).	PubMed.	Revista Jóvenes en la Ciencia.	Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios.	“Los TS muestran alteraciones físicas como el agotamiento físico y afectaciones psicológicas como tasas más altas de estrés, ansiedad y depresión debido a la mala calidad de sueño” (Ortega et al., 2023).
17	Nuñez, L., Vargas, I., Aria, L. (2024).	Medigraphic.	Revista Científica Ciencias de la Salud.	Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacifico.	“La mala calidad de sueño es muy común debido a la gran carga horaria que tiene, las horas de estudio que deben dedicar y la falta de pausas

					en las actividades que se realizan” (Nuñez et al., 2024)
18	Silva, M. (2021).	Medigraphic.	Revista Médica Basadrina.	Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana.	“ Los estudiantes universitarios y en especial los que cursan estudios de ciencias de la salud tienen una elevada prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, carga académica más intensa y turnos nocturnos, lo que conlleva a problemas psicológicos, estrés y depresión” (Silva, 2021).
19	Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., Rangel, M. (2018).	Medigraphic.	Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM.	Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?	“Los trastornos del sueño pueden provocar problemas conductuales como irritabilidad, ansiedad, hiperactividad, impulsividad o agresión y el desarrollo de depresión a largo plazo” (Carrillo et al., 2018).
20	Romero, N., Guarnizo, A. (2021).	Google Académico.	Revista Ecuatoriana de Neurología.	Trastornos del sueño en estudiantes de medicina	“En los estudiantes de los cinco continentes, se encuentra una prevalencia de mala calidad del sueño

				durante época de COVID-19.	del 53.7%, lo que deteriora el rendimiento académico, calidad de vida, depresión y estrés” (Romero y Guarnizo, 2021).
--	--	--	--	----------------------------	---

Fuente: Base de Datos.

Autores: Matheo Molina y César Moreira.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Descripción del Contexto de la Investigación.

A partir de la investigación realizada en varias fuentes, se pudo obtener información de gran relevancia sobre los Trastornos del Sueño y sus Efectos sobre la Salud Mental en Estudiantes de Medicina. Se tiene que detallar que en Ecuador no se ha abordado tanto sobre este tema; por ende, la información que se ha conseguido es de otros países, los cuales han abordado de manera precisa y minuciosa sobre esta problemática, la cual ayudará a los estudiantes de Medicina y a la sociedad en general.

4.1.1 Población Documental.

Fuente de Información	No.	Porcentaje.
Scielo	9	45%
PubMed	6	30%
Medigraphic	4	20%
Google Académico	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de Datos.

Autores: Matheo Molina y César Moreira.

Teniendo en cuenta la base de datos consultados, se puede detallar que Scielo, fue la plataforma en donde se recopiló más información, con un porcentaje del 45%, seguido de PubMed con 30%. A partir de allí se consultó en sitios como Medigraphic, el cual obtuvo 20%, seguido de Google Académico con 5%.

4.2 Descripción de los Resultados Según los Objetivos.

- ✚ **Resultados del Objetivo Específico 1: *Describir los Trastornos del Sueño en base a la quinta edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).***

Con la información proporcionada en las diferentes bases de datos, se determina que en base a la 5ta edición del Manual diagnóstico de trastornos mentales (DSM-5), los Trastornos del Sueño se clasifican en Insomnio, Hipersomnia, Narcolepsia, Parasomnia y los Trastornos del Sueño relacionados con la respiración los cuales son: Hipopnea obstructiva del sueño, Apnea Central del Sueño, Hiperventilación relacionada con el sueño y el Trastorno del Ritmo Circadiano.

✚ **Resultados del Objetivo Específico 2: *Determinar la incidencia de los trastornos del sueño en la salud mental de los estudiantes de Medicina.***

Con la información proporcionada en las diferentes bases de datos, se determina que la incidencia de los trastornos del sueño en la salud mental de los estudiantes de Medicina es: Depresión, Ansiedad, Afectación en la memoria, concentración y humor, Déficit de atención con hiperactividad (TDAH), Trastorno Depresivo Mayor (MDD), Desregulación emocional, Trastornos cognitivos y Conductas Suicidas.

✚ **Resultados del Objetivo Específico 3: *Proponer estrategias para prevenir y mitigar los efectos negativos de los trastornos del sueño en la salud mental de los estudiantes de la carrera de Medicina.***

Con la información proporcionada en las diferentes bases de datos, se determina que las estrategias para mitigar los efectos negativos de los trastornos del sueño en los estudiantes de Medicina, pueden ser el cambio en el estilo de vida y un tratamiento médico que fue detallado en el Marco Teórico.

✚ **Resultado Global del Proyecto según el Objetivo General: *Analizar los efectos de los Trastornos del Sueño en la salud mental de los estudiantes de Medicina.***

Con la información proporcionada en las diferentes bases de datos, se determina que entre los efectos de una mala calidad del sueño se encuentran la ansiedad, depresión y estrés, elementos que fueron muy abordados en la mayoría de plataformas consultadas.

4.3 Discusión de los Resultados.

Durante toda la redacción del presente proyecto, se puede determinar que los efectos que más se detallaron fueron la Ansiedad, depresión y estrés, sin dejar de lado las demás consecuencias tales como: Afectación en la memoria, concentración y humor, Déficit de atención con hiperactividad (TDAH), Desregulación emocional, Trastornos cognitivos y Conductas Suicidas. Se debe tener en cuenta que para que la problemática de los Trastornos del Sueño se mitigue es necesario el cambio en el estilo de vida en el estudiante de Medicina, tales como: Evitar el alcohol y la cafeína, realizar ejercicio o realizar sus actividades en un tiempo pertinente, con el objetivo de que el estudiante duerma y pueda descansar un poco. Además de ello, también se podría plantear un Tratamiento Médico, el cual consiste en Clonazepan y Carbamazepina.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones.

La presente investigación la concluyo con los objetivos propuestos en la presente:

1. Con respecto al Objetivo General del presente proyecto se concluye que los trastornos del sueño son modificaciones en el proceso normal de este, que no permiten que el estudiante de Medicina pueda descansar lo que conlleva a que existan problemas mentales tales como ansiedad, depresión, afectación en la memoria, concentración y humor, déficit de atención con hiperactividad (TDAH), trastorno depresivo mayor (MDD), desregulación emocional, trastornos cognitivos y conductas Suicidas, es así, que con este criterio también se aborda el Objetivo Específico dos que se relaciona en gran medida a lo establecido.
2. Con respecto al Objetivo Específico uno del presente proyecto se concluye que teniendo como referencia la 5ta edición del Manual diagnóstico de trastornos mentales (DSM-5), los Trastornos del Sueño se clasifican en Insomnio, Hipersomnia, Narcolepsia, Parasomnia y los Trastornos del Sueño relacionados con la respiración los cuales son: Apnea o hipopnea obstructiva del sueño, Apnea Central del Sueño, Hiperventilación relacionada con el sueño y el Trastorno del Ritmo Circadiano.
3. Con respecto al Objetivo Específico tres del presente proyecto se concluye que para mitigar los trastornos del sueño es necesario el cambio en el estilo de vida en el estudiante de Medicina, tales como: Evitar el alcohol y la cafeína, realizar ejercicio o realizar sus actividades en un tiempo pertinente. Además de ello, también se podría plantear un tratamiento médico, el cual consiste en Clonazepan y Carbamazepina.

5.2 Recomendaciones.

Es importante mencionar que además del cambio en el estilo de vida del estudiante Medicina y el tratamiento médico, es necesario, que existan cambios en las Universidades, tales como:

- ❖ Que las clases impartidas a los estudiantes de Medicina no se excedan de las 17:00.

- ❖ Que exista un límite de trabajos que se puedan enviar a diario a los estudiantes de Medicina.
- ❖ Que las prácticas que realicen los estudiantes de Medicina durante su proceso de aprendizaje sean precisas y que no conlleven muchas horas exhaustivas de agotamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Instituto Maxilofacial. (2024). *Impacto de la Apnea del Sueño en la Salud Mental*.
Obtenido de <https://www.institutomaxilofacial.com/es/2024/04/08/impacto-de-la-apnea-del-sueno-en-la-salud-mental/#:~:text=Las%20afecciones%20mentales%20como%20el,de%20la%20apnea%20del%20sue%C3%B1o>.
- Ardila, C., Púa, A., Rincón, C., Alvarado, G., & Santacruz, J. (2023). Prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios del área de la salud. *Revista Cubana de Neurología y Neurocirugía*.
doi:<https://revneuro.sld.cu/index.php/neu/article/view/594>
- Banks, S., & Dinges, D. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *J Clin Sleep Med*, 519-528.
- Black, D., & Grant, J. (2014). *Dsm-5(r) guidebook: The essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition*. *American Psychiatric Publishing*.
- Buttazzoni, M. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Buenos Aires, Argentina: Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Carbonell, J. (2012). *¿Qué son los trastornos del sueño?* Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/trastornos-del-sueno>
- Carrillo, P., Barajas, K., Sánchez, I., & Rangel, M. (2018). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?* Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un181b.pdf>
- Carrión, L. (2024). *El impacto del sueño en la salud mental*. Obtenido de <https://psicologianafria.com/sueno-y-salud-mental/>
- Clinic, M. (2019). *Narcolpesia*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/narcolepsy/symptoms-causes/syc-20375497>
- Clínica Mayo. (2018). *Insomnio*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>

- Clínica Universidad de Navarra. (2019). *¿Qué es el sueño?* Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sueno>
- Clínica Universidad de Navarra. (2019). *Parasomnias*. Obtenido de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/parasomnias>
- Coico, A., Díaz, L., Castro, S., Céspedes, S., Segura, L., & Soriano, A. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *National Center for Biotechnology Information*. doi: 10.1016/j.edumed.2022.100744
- Consulta Psiquiátrica y Terapia Psicológica. (2023). *Trastornos del sueño: cómo afectan nuestra salud mental*. Obtenido de <https://enmente.clinic/trastornos-del-sueno-como-afectan-nuestra-salud-mental/>
- De la Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J., & Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 84-96. doi:10.17151/hpsal.2019.24.1.8
- Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2019). *Sueño: Información sobre el estado*. Obtenido de <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion>
- Elguera, F., Talavera, J., Cárdenas, M., & De la Cruz, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 110-121.
- Erro, M., & Zandio, B. (2007). Las hipersomnias: diagnóstico, clasificación y tratamiento. *Revista Sanitaria de Navarra*, 119-250.
- Espinoza, R., Díaz, E., Quincho, Á., & Toro, C. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de Medicina. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 942-956.
- Failoc, V., Perales, P., & Díaz, C. (2015). Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurología Argentina*, 199-201.
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., & González, A. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, Chile. *Revista Medicas UIS*, 34(3), 1794-5240.

doi:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192021000300029

- Guadamuz, J., Miranda, M., & Mora, N. (2022). Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(7), 10.
doi:<https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Gutiérrez, M. (2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Medica Herediana*, 1729-2140.
doi:<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
- Izquierdo, J., Benavides, C., García, K., Marroquín, C., & Quiroga, A. (2024). Trastornos del sueño, generalidades y panorama en estudiantes universitarios. *Revista de Anatomía Digital*, 7, 120-139.
- Mendoza, C. (2019). *Hipersomnia, ¿qué es y qué síntomas tiene?* Obtenido de <https://orbiumadicciones.com/salud/hipersomnia-que-es-y-que-sintomas-tiene/>
- Mendoza, C. (2020). *Trastornos del sueño*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20son,conductas%20anormales%20durante%20el%20sue%C3%B1o.>
- Miró, E., Cano, M., & Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 11-27.
- Núñez, L., Vargas, I., & Aria, L. (2024). Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacífico. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 6.
doi:<https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6303>
- OMS. (2023). *“Dormir no es descansar”: los trastornos del sueño y sus consecuencias*. Obtenido de <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/trastornos-del-sueno-y-sus-consecuencias-dormir-no-es-descansar/#:~:text=Se%20denomina%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o,a%20cabo%20un%20buen%20dormir.>
- Ortega, D., Hernández, J., Zuñiga, K., Rodríguez, L., Vázquez, L., Guerrero, P., . . . Jaramillo, O. (2023). Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios. *Revista Jóvenes en la Ciencia*.

doi:<https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/articloe/view/4107>

- Palacios, J., Rodríguez, R., Fuerte, L., Pereyra, V., & Ramírez, Y. (2024). Relación entre la calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes universitarios. *Vive Revista de Salud*, 2664-3243.
- Pavlova, M., & Latreille, V. (2019). Sleep Disorders. *Am J Med*, 292-299. doi:10.1016/j.amjmed.2018.09.021. Epub 2018 Oct 4. PMID: 30292731.
- Perrotta, B., Arantes, F., Enns, S., Figueiro, E., Paro, H., Santos, I., . . . Tempski, P. (2021). Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education* . doi:<https://doi.org/10.1186/s12909-021-02544-8>
- Rodríguez, M. (2009). Factores psicosociales de riesgo laboral: ¿nuevos tiempos, nuevos riesgos? *Observatorio Laboral*, 127-41.
- Romero, N., & Guarnizo, A. (2021). Trastornos del sueño en estudiantes de medicina durante época de COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2). doi:10.46997/revecuatneuro130200016
- Schwab, R. (2024). *Narcolepsia*. Obtenido de <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sue%C3%B1o/narcolepsia>
- Serra, P., Torterolo, C., & Calvo, M. (2023). Calidad y cronotipo del sueño en los estudiantes universitarios. Revisión bibliográfica narrativa. *Revista de Enfermería: Cuidados Humanizados*, 12(2). doi:<https://doi.org/10.22235/ech.v12i2.3213>
- Silva, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15. doi:<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152>
- Smith, M., McCrae, C., Cheung, J., Martin, J., Harrod, C., Heald, J., & Carden, K. (2018). Use of actigraphy for the evaluation of sleep disorders and circadian rhythm sleep-wake disorders: An American academy of sleep medicine clinical

practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine* . *American Academy of Sleep Medicine*, 1231–1237.

Vasquez, C. (2022). *Trastornos del sueño*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>

Villagómez, A., Cepeda, T., Torres, P., Calderón, J., Villota, C., Balarezo, T., . . . Rojas, G. (2023). Depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 559–566. doi:10.5281/zenodo.8316418

Villavicencio, S., Hernández, T., Abrahantes, Y., De la Torre, Á., & Consuegra, D. (2020). Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Revista de Mediacentro Electrónica*, 24, 1029-3043. doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682

ANEXOS.



artículos | búsqueda de artículos
sumario anterior próximo autor materia búsqueda home alfab

[FEM: Revista de la Fundación Educación Médica](#)

versión On-line ISSN 2014-9840 versión impresa ISSN 2014-9832

FEM (Ed. impresa) vol.24 no.3 Barcelona jun. 2021 Epub 19-Jul-2021

<https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1125>

ORIGINALES

Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú

Sleep disorders and anxiety of first and last year medical students in Lima, Peru

Fiorella Armas-Elguera¹, Jesús E Talavera¹, Matlin M Cárdenas¹, Jhony A de la Cruz-Vargas¹

¹Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas (INICIB); Universidad Ricardo Palma; Lima, Perú

Mi SciELO

Servicios personalizados

Servicios Personalizados

Revista

SciELO Analytics

Artículo

Español (pdf)

Artículo en XML

Referencias del artículo

Como citar este artículo

SciELO Analytics

Traducción automática

Enviar artículo por email

Indicadores

Links relacionados

Compartir

Otros

Otros

Permalink

RESUMEN

Inicio > Vol. 13, No. 3 (2023) > Ardila Duarte

Prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios del área de la salud

CARLOS ALFONSO ARDILA DUARTE, ANDERSON DE JESÚS PÚA ROJAS, CARLOS ANDRÉS RINCÓN MACEA, GERALDINE ALVARADO CASTAÑEDA, JOSÉ MANUEL SANTACRUZ NAVARRO

Texto completo: [PDF](#)

Resumen

Introducción: En la vida universitaria se producen cambios en el estilo de vida; y el sueño es uno de los que se altera con más frecuencia. Tal vez, debido a las demandas sociales y académicas muchos estudiantes universitarios adoptan patrones de sueño irregulares, los cuales dan lugar a la variación en este hábito.

Objetivo: Describir la prevalencia de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios del área de la salud.

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

Luis Nicolas Nuñez Bael

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

<https://orcid.org/0009-0008-3628-809X>

Iván Arnaldo Vargas Aranda

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

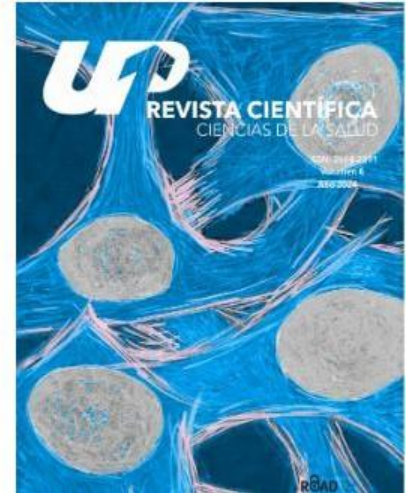
<https://orcid.org/0009-0003-2118-8743>

Laura Silvana Aria Zaya

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

<https://orcid.org/0000-0002-5442-1201>

DOI: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6303>



Trastornos del sueño en estudiantes de medicina durante época de COVID-19 *Sleep disorders in medical students during the COVID-19 era*

Nathaly Alejandra Romero-Heredia,¹ Andrés Joaquín Guarnizo-Chávez²

Señora Editora:

Hemos leído con gran interés el artículo: Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina,¹ un tema que es poco estudiado de manera formal, al menos en nuestro medio. Sobre esto, los resultados obtenidos en distintos estudios, varían ampliamente, por lo que en 2019 se realizó un metaanálisis con 54 estudios y 25 735 estudiantes de los cinco continentes, encontrando una prevalencia de mala calidad del sueño del 53.7%;² que conlleva a un deterioro del rendimiento académico y calidad de vida.³ Por lo general se ha utilizado el Índice de calidad del sueño de Pittsburg (PSQI) que es el Gold Standard para medirla.⁴ Varios estudios realizados en Hispanoamérica han encontrado resultados superiores que van desde 67% al 82%;⁵ lo que se correlaciona con el artículo citado que encontró una prevalencia del 68,7%.¹

Estos trastornos del sueño pueden verse condicionados por una serie de variables y factores de riesgo que se han visto modificados por la actual pandemia de COVID-19.

Pocos estudios se han realizados al respecto, sin embargo, al inicio de la pandemia, una evaluación en China encontró un 33.2% de mala calidad del sueño en una muestra de 1 026 estudiantes.⁶ También destaca un estudio transversal en Túnez, donde la calidad de sueño obtuvo una alta prevalencia (72.5%) que se correlacionaba con afectación de la calidad de vida, con aumento de latencia del sueño, alteraciones del mismo, y disfunción diurna.⁷ (Tabla 1) Es indispensable entonces hoy, evaluar estos determinantes, ya que el cambio radical de los métodos tradicionales para la enseñanza de la medicina, influye activamente en los hábitos y percepción del sueño.

Referencias

1. Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. Rev Ecuat Neurol. 2021; 30(1):77-80. <https://www.doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>
2. Bao W, Li W, Qi H, Hong L, Chen C, Li X, et al. Sleep