

## **Factores que influyen en la calidad del sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia Campus Irapuato-Salamanca División Ciencias de la Vida**

Factors that influence the quality of sleep-in students of the University of Guanajuato of the degree in Nursing and Obstetrics, Irapuato-Salamanca campus Life Sciences Division

García Cosme Paulina, Arredondo Hernández Silvia Pamela, Jaramillo Morales Osmar Antonio

Departamento de Enfermería y Obstetricia, División Ciencias de la vida, Campus Irapuato Salamanca, Universidad de Guanajuato  
p.garciacosme@ugto.mx, sp.arredondoherandez@ugto.mx

### **Resumen**

Durante su trayectoria académica, los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del campus Irapuato-Salamanca se han enfrentado a una serie de obstáculos con el fin de poder superar y lograr sus metas. Sin embargo, a lo largo de este transcurso de estudio y esfuerzo, se van enfrentando con situaciones o factores que influyen en su calidad de sueño, llegando a afectar el rendimiento académico y desencadenar complicaciones que pueden repercutir en la salud. **Objetivo:** Analizar los factores que influyen en la calidad de sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia Campus Irapuato-Salamanca. Se realizó una investigación con enfoque analítico, transversal, retrospectivo, observacional y cuantitativo, no experimental, con una muestra de 100 encuestados a conveniencia, correspondientes a los estudiantes de diferentes semestres (2do a 8vo) a los cuales se les aplicó el cuestionario de Pittsburgh Sleep Quality Index llevándose a cabo en una sola aplicación para la recolección de datos en diferentes grados educativos. Se demostró que el 12% de los estudiantes tienen buena calidad de sueño y el 88% mala calidad. Los principales factores que derivan una mala calidad de sueño son: dolor de cabeza, tareas, preocupación, estrés escolar, parálisis del sueño, trabajo, ruidos ambientales, hambre, ansiedad e insomnio. Se demostró que los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia (2do a 8vo semestre), presentan una mala calidad del sueño a consecuencia de no dormir la cantidad de horas recomendadas.

**Palabras clave:** Sueño; Estudiantes; Calidad de sueño.

### **Abstract**

During their academic career, the students of the Bachelor's Degree in Nursing and Midwifery at the Irapuato-Salamanca campus have faced a series of obstacles in order to overcome and achieve their goals. However, throughout this course of study and effort, they are faced with situations or factors that influence their quality of sleep, affecting academic performance and triggering complications that can affect their health. **Objective:** To analyze the factors that influence the quality of sleep in students of the University of Guanajuato of the degree in Nursing and Obstetrics Campus Irapuato-Salamanca. A research was carried out with an analytical, transversal, retrospective, observational and quantitative, non-experimental approach, with a sample of 100 respondents at convenience, corresponding to students from different semesters (2nd to 8th) to whom it was applied. the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire being carried out in a single application for data collection at different educational grades. It was shown that 12% of the students have good quality of sleep and 88% have poor quality. The main factors that lead to poor quality sleep are: headache, homework, worry, school stress, sleep paralysis, work, environmental noises, hunger, anxiety and insomnia. It was demonstrated that students of the Bachelor of Nursing and Midwifery (2nd to 8th semester) have poor sleep quality as a result of not sleeping the recommended number of hours.

**Key words:** Sleep; Students; Sleep Quality.



## Introducción

El sueño es un proceso fisiológico de reposo en el cual el organismo se recupera y lo hace en dos dimensiones: una física, en donde las células somáticas se reproducen por mitosis y, de esta manera, permiten la recuperación de tejidos, por otra parte, la dimensión cerebral, donde las células nerviosas se encargan de activarse y consolidar el almacenamiento de información, es decir, el aprendizaje (Buttazoni & Casadey, 2018). El buen descanso reduce la incidencia de padecer enfermedades crónico-degenerativas y/o desencadenar otros posibles problemas de salud. Durante el sueño se consigue un estado de relajación física y mental, permitiendo la recuperación de energía y afrontar de manera óptima una jornada cotidiana.

Los estudiantes universitarios, debido a sus exigencias académicas, tienen un alto riesgo de desarrollar cambios en los patrones de sueño, que involucran algunos factores específicos, como lo son el mal funcionamiento social, deterioro en la actividad física, salud mental, procesos cognitivos, rendimiento psicomotor y calidad de vida (Álvarez Muñoz & Muñoz Argudo, 2015). Las exigencias académicas inherentes a los estudiantes universitarios requieren mayor dedicación y esfuerzo que en fases anteriores, y, por otro lado, las exigencias no académicas requieren un esfuerzo adicional, un ejemplo de ello sería trabajar para ganarse la vida o ayudar en ello. El consumo de sustancias psicotrópicas y algunas tecnologías modernas también son factores que se deben tener en cuenta en el desarrollo de estos problemas de sueño.

Existe una diversidad de estudios donde nos demuestran que la deficiencia de la calidad del sueño afecta el funcionamiento cognitivo, emocional y físico. El mantenimiento de horarios constantes para acostarse y despertarse ayuda a la calidad del sueño y por lo tanto puede tener efectos positivos en la salud mental (Paniagua et al., 2023). La mala calidad del sueño implica una gama de factores que afecta la calidad de vida, social, académica y mentalmente durante los años de su carrera, es por ello por lo que el objetivo de esta investigación fue analizar los factores que influyen en la calidad de sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia campus Irapuato - Salamanca.

## Materiales y Métodos

Se realizó una investigación con enfoque analítico, trasversal, retrospectivo, observacional y cuantitativo, no experimental. La muestra estuvo constituida por 100 alumnos correspondientes a los diferentes semestres (2do a 8vo) de la carrera de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, Campus DICIVA Irapuato-Salamanca del periodo junio 2023- agosto 2024. Se aplicó el Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño (GPC, 2009), el cual se llevó a cabo en una sola sesión en forma virtual generado por la plataforma Forms Outlook con una duración aproximada de 15 minutos por persona, posterior a la autorización del consentimiento informado.

## Análisis estadísticos

Los resultados se presentan mediante frecuencias y medidas de tendencia central. Se utilizó el programa estadísticos IBM SPSS Statistics 19 para realizar el análisis estadístico.



## Resultados

La Tabla 1 muestra cómo están clasificados los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería mediante su grupo y género, donde se puede apreciar que el 89% de los estudiantes pertenece al género femenino, mientras que el 11% al masculino. Por otra parte, el 50% de los encuestados corresponden a estudiantes de 6to semestre, mientras que el 5% cursan el 2do semestre.

**Tabla 1.** Clasificación en Grupo y Género

<b>Grupo</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
2do Semestre	5	5%
4to Semestre	12	12%
6to Semestre	50	50%
8vo Semestre	33	33%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

<b>Género</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Femenino	89	89%
Masculino	11	11%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración propia IBM SPSS.

En la tabla 2 se puede observar la clasificación de la calidad del sueño en los estudiantes que cursan la carrera de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, en la cual se puede apreciar que el 42% de los estudiantes en menos de 15 min pueden quedarse dormidos después de acostarse en las noches, en comparación con 11% que duran más de 60 min para quedarse dormidos. Referente, al último mes se ve que no pudieron conciliar el sueño después de 30 min de intentarlo, se ve reflejado una o dos veces a la semana con el 32%, mientras el 13% no pudo conciliarlo en tres o más veces a la semana. Despertarse a mitad de la noche o en la madrugada, los estudiantes no les ha ocurrido durante el último mes o presentan esto menos de una vez a la semana ambos representados con el 28%, a comparación del 21% que lo manifiestan tres o más veces a la semana. El 5% de los encuestados tienen que interrumpir su sueño para acudir al baño, esto se refleja de tres o más veces a la semana, mientras el 54% no le ha ocurrido durante el último mes. La presencia de tos o ronquidos, 64% de los estudiantes no les ha ocurrido durante el último mes, por otro lado, el 7% cuentan con esto de tres o más veces a la semana. La sensación de frío se ve reflejada en tres o más veces a la semana con el 7%, a comparación del 31% presentándolo menos de una vez a la semana. Sensación de calor, el 39% de los estudiantes no les ha ocurrido durante el último mes, mientras el 15% lo presentan tres o más veces a la semana. El 42% no han presentado durante el último mes pesadillas, mientras el 2% las presentan de tres o más veces a la semana. El sentir dolor, tres o más veces a la semana va representado con el 2% y el 72% no les ha ocurrido esto en el último mes.

La frecuencia de un sueño alterado a consecuencias de este problema es el 40% no les ha ocurrido durante el último mes y el tres o más veces a la semana son el 15%. El 93% de los estudiantes no hacen uso de algún medicamento para poder dormir a comparación de los que usan con una frecuencia de una o dos veces a la semana o hasta más de tres veces a la semana representado por ambas el 2%.

Para mantenerse despierto el 40% de los encuestados no tienen dificultad mientras conduce, al momento de comer o desarrollan alguna actividad social durante el último mes, mientras el 8% reflejan de tres o más veces a la semana. Del 52% de los estudiantes se sienten ligeramente problemático al mantener el entusiasmo por hacer las cosas. Un 66% de los encuestados no tienen pareja ni compañero/a de habitación y solo 14% si cuentan con alguna compañía y duermen en distinta cama.

Los estudiantes que tienen alguna pareja o acompañante mencionaron que frecuentemente han tenido, ronquidos fuertes donde el 5% de los estudiantes han tenido de tres o más veces a la semana, mientras que un 75% no les ha ocurrido durante el último mes. Las largas pausas entre las respiraciones mientras duermen al 83% no les ha ocurrido nada en el último mes y solo el 3% han presentado tres o más veces a la semana. El temblor o sacudidas de las piernas mientras dormían, un 70% no les ha ocurrido nada en el último mes. Los episodios de desorientación o confusión durante el sueño, 79% no manifestaron en el último mes y solo 3% en tres o más semanas. La aparición de otro tipo de trastorno mientras dormían el 92% no padecen en el último mes.



**Tabla 2.** Clasificación en la calidad del sueño.

<i>¿Cuánto tiempo te ha costado quedarte dormido después de acostarte por las noches?</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Menos de 15 minutos	42	42%
Entre 16 a 30 minutos	36	36%
Entre 31 a 59 minutos	11	11%
Más de 60 minutos	11	11%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>No poder conciliar el sueño después de 30 minutos de intentarlo</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	28	28%
Menos de una vez a la semana	27	27%
Una o dos veces a la semana	32	32%
Tres o más veces a la semana	13	13%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Despertarse en mitad de la noche o de madrugada</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido en el último mes	28	28%
Menos de una vez a la semana	28	28%
Una o dos veces a la semana	23	23%
Tres o más veces a la semana	21	21%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Tener que ir al baño</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	54	54%
Menos de una vez a la semana	25	25%
Una o dos veces a la semana	16	16%
Tres o más veces a la semana	5	5%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Tos o ronquidos</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	64	64%
Menos de una vez a la semana	18	18%
Una o dos veces a la semana	11	11%
Tres o más veces a la semana	7	7%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Sensación de frío</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	27	27%
Menos de una vez a la semana	31	31%
Una o dos veces a la semana	30	30%
Tres o más veces a la semana	12	12%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Sensación de calor</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	39	39%
Menos de una vez a la semana	23	23%
Una o dos veces a la semana	23	23%
Tres o más veces a la semana	15	15%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Pesadillas</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	42	42%
Menos de una vez a la semana	30	30%
Una o dos veces a la semana	26	26%
Tres o más veces a la semana	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>Sentir dolor</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido durante el último mes	72	72%
Menos de una vez a la semana	11	11%
Una o dos veces a la semana	15	15%
Tres o más veces a la semana	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>¿Con qué frecuencia ha tenido un sueño alterado a consecuencia de este problema?</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido en el último mes	40	40%
Menos de una vez a la semana	20	20%
Tres o dos veces a la semana	25	25%
Tres o más veces a la semana	15	15%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>¿Cómo calificarías, en general, la calidad de tu sueño?</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
Muy buena	15	15%
Bastante buena	31	31%
Bastante mala	41	41%
Muy mala	13	13%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b><i>¿Con qué frecuencia tuviste que tomar medicinas para poder dormir?</i></b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>%</i></b>
No me ha ocurrido en el último mes	93	93%
Menos de una vez a la semana	3	3%
Una o dos veces a la semana	2	2%



Tres o más veces a la semana	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>¿Con que frecuencia tuviste dificultada para mantenerte despierto mientras conducías, comías o desarrollabas alguna actividad social?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido en el último mes	40	40%
Menos de una vez a la semana	29	29%
Una o dos veces a la semana	23	23%
Tres o más veces a la semana	8	8%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>¿Cómo de problemático ha resultado para ti el mantener el entusiasmo por hacer las cosas?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No ha resultado problemático en absoluto	20	20%
Solo ligeramente problemático	52	52%
Moderadamente problemático	20	20%
Muy problemático	8	8%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>¿Tienes pareja o compañero/a de habitación?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No tengo pareja ni compañero/a de habitación	66	66%
Si tengo, pero duerme en otra habitación	7	7%
Si tengo, pero duerme en la misma habitación y distinta cama	14	14%
Si tengo y duerme en la misma cama	13	13%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Ronquidos fuertes</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido en el último mes	75	75%
Menos de una vez a la semana	14	14%
Una o dos veces a la semana	6	6%
Tres o más veces a la semana	5	5%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Largas pausas entre las respiraciones mientras dormían</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido nada en el último mes	83	83%
Menos de una vez a la semana	8	8%
Una o dos veces a la semana	6	6%
Tres o más veces a la semana	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Tembler o sacudidas de las piernas mientras dormía</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido nada en el último mes	70	70%
Menos de una vez a la semana	17	17%
Una o dos veces a la semana	10	10%
Tres o más veces a la semana	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Episodios de desorientación o confusión durante el sueño</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido nada en el último mes	79	79%
Menos de una vez a la semana	13	13%
Una o dos veces a la semana	5	5%
Tres o más veces a la semana	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<b>Otro tipo de trastorno mientras dormía</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
No me ha ocurrido nada en el último mes	92	92%
Menos de una vez a la semana	4	4%
Una o dos veces a la semana	3	3%
Tres o más veces a la semana	1	1%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia IBM SPSS

La Tabla 3 nos refleja las preguntas abiertas para la clasificación de la calidad del sueño. En la cual se puede observar que la hora de dormir más común es en la madrugada, prevaleciendo el horario de 1:00 am (25%) en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. En cuanto, al horario de levantarse es a las 6:00 am (31%). Las horas reales de sueño son de 5 hrs (26%) por la noche. Las principales causas que manifiestan para percibir el sueño son a consecuencia de las tareas académicas y preocupaciones personales (7%).



**Tabla 3.** Clasificación en la calidad del sueño.

<i>¿A qué hora solías acostarte en la noche?</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
9:00 pm	1	1%
9:30 pm	1	1%
10:00 pm	9	9%
11:00 pm	18	18%
11:30 pm	1	1%
12:00 am	23	23%
1:00 am	25	25%
2:00 am	17	17%
3:00 am	5	5%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<i>¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
4:30 am	1	1%
5:00 am	16	16%
5:30 am	7	7%
6:00 am	31	31%
6:30 am	15	15%
7:00 am	19	19%
7:30 am	2	2%
8:00 am	6	6%
9:00 am	1	1%
10:00 am	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<i>¿Cuántas horas de sueño real has mantenido por las noches?</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
3 hrs	8	8%
4 hrs	14	14%
5 hrs	26	26%
6 hrs	34	34%
7 hrs	12	12%
8 hrs	5	5%
9 hrs	1	1%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<i>Otras causa(s)</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Ninguna	66	66%
Dolor de cabeza	3	3%
Tareas	7	7%
Preocupación	7	7%
Estrés escolar	4	4%
Parálisis del sueño	1	1%
Trabajo	2	2%
Ruidos ambientales	4	4%
Hambre	1	1%
Ansiedad	3	3%
Llanto de bebé	1	1%
Insomnio	1	1%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Elaboración propia IBM SPSS

De acuerdo al cuestionario PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) realizado a los estudiantes de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia que cursan 2do, 4to, 6to y 8vo semestre, de la División Ciencias de la Vida se demostró que el 88% de los encuestados tienen una mala calidad del sueño, mientras el 12% cuentan con una buena calidad (Figura 1).



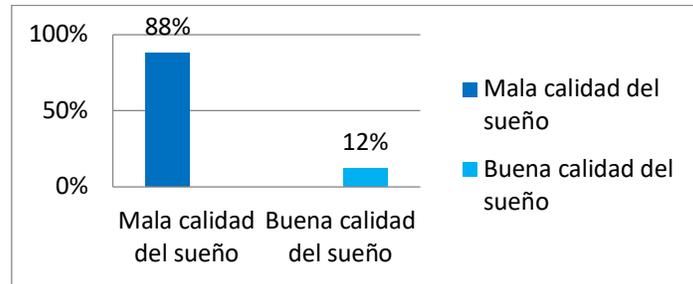


Figura 1. Tipo de calidad del sueño en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia

## Discusión

La presente investigación se demuestra que los estudiantes de la carrera de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (2do a 8vo semestre) mantienen una mala calidad del sueño representado con el 88%, estos resultados son semejantes a lo reportado por varios autores (Granados-Carrasco et al., 2013; Buttazzoni & Casadey, 2018; Becker, 2018; Rebolledo Meza, 2022) los cuales encontraron una mala calidad de sueño con 57.4% a 85% en estudiantes universitarios, causando la disminución en la funcionalidad de la persona, perjudicando la calidad de vida y el rendimiento académico o laboral. (Hernández et al., 2017).

Por otra parte, la presente investigación demuestra que los estudiantes universitarios debido a sus exigencias académicas tienen un alto riesgo de desarrollar cambios en los patrones de sueño, que involucran algunos factores específicos como; en la vitalidad, mal funcionamiento social, deterioro en la actividad física, salud mental, procesos cognitivos, rendimiento psicomotor y calidad de vida. Resultados similares a lo reportado por Álvarez Muñoz & Muñoz Argudo, 2015, donde el tiempo necesario de sueño puede estar sujeto a factores propios de las personas, del ambiente y de la conducta. Investigaciones realizadas en alteraciones de sueño y su relación con la calidad de vida, indican que dormir de siete a ocho horas, se asocian a mala calidad de vida con alteraciones en la salud física y psicológicas (Gamba & Robayo, 2020). Estos resultados son semejantes a lo encontrado en el presente trabajo.

Los factores emocionales, cognitivos y psicológicos son causantes del estrés, los cuales influyen en el metabolismo y el funcionamiento hormonal e inmunológico y en la conciliación del sueño (Buttazzoni & Casadey, 2018). Estos factores antes mencionados son preocupaciones laborales, académicas, es importante resaltar que existen dos formas de activación relacionadas con este rasgo del sueño: la primera, se refiere a una hiperactividad durante el día donde se predispone a las personas a presentar dificultades para conciliar el sueño, un ejemplo es tener un día muy estresante en el trabajo. Además, existen otros factores externos que influyen sobre la conciliación del sueño como la luz, el tiempo que ha transcurrido desde la cena o mirar constantemente la hora restando tiempo de sueño (Hernández et al., 2017).

Miró, (2005) sostiene que, la cantidad necesaria de sueño en el ser humano está condicionada por factores que dependen del organismo, del ambiente y del comportamiento. En la investigación se encontró que el promedio de los estudiantes duerme alrededor 5 a 6 hrs. En la influencia de estos factores se aprecian variaciones considerables entre las personas. Así, hay personas que duermen 5 horas o menos, otros que precisan más de nueve horas para encontrarse bien y, por último, la gran mayoría que duerme un promedio de 7 a 8 horas. Los adultos jóvenes requieren de 7 a 9 horas de sueño por noche para un funcionamiento físico, psicológico y cognitivo adecuado (Gloger & Suhr, 2020). Los diferentes dispositivos electrónicos (televisión, videojuegos, computadora o teléfonos celulares), que se encuentran ampliamente difundido en los jóvenes de esta nueva generación, afectan la calidad y duración del sueño nocturno no solo por el excesivo uso de estos dispositivos ya que sus consecuencias van más allá de del tiempo que emplean en ellos y las horas de sueños estos les restan debido a que la exposición nocturna a la luz que la emiten las pantallas de estos dispositivos interfiere con los ritmos circadianos y con la segregación de melatonina durante la noche, motivo que genera la presencia de alteraciones en el sueño normal y así la presencia de somnolencia durante la mañana siguiente (Jenny et al., 2019). La pérdida de sueño es acumulativa y puede llevar a un déficit de sueño, ocasionando somnolencia diurna, definida como la tendencia a dormirse en situaciones en que las personas deberían estar despiertas (Buttazzoni & Casadey, 2018). Así como la privación de sueño puede disminuir la atención visual, la velocidad de reacción, la memoria visual y el pensamiento creativo (Monterrosa Castro, 2014). Es común en los estudiantes la carga académica excesiva, las largas horas de estudio y de preparación teórico/práctica. Esas exigencias los hacen



propensos a tener que retrasar el inicio de las horas de sueño, a recortar las horas de dormir, lo cual los puede hacer propensos a disrupción del ritmo circadiano y a fatiga, principales factores de riesgo para una mala calidad del dormir (Ulloque Caamaño et al., 2013), estos son más propensos a padecer síntomas de depresión, ansiedad, tensión, fatiga, letargo, falla de la autoestima, estrés, pensamientos negativos y labilidad emocional y son más vulnerables a fumar cigarrillos, consumir cafeína y alcohol. (Álvarez Muñoz & Muñoz Argudo, 2015).

El estrés es un factor psicosocial que se relaciona con la aparición de enfermedades donde los estudiantes son vulnerables. El estrés académico, es definido como el impacto que produce el entorno situacional en el estudiante siendo generadores de estrés, las diversas actividades propias de su preparación académica pudiendo provocar resultados negativos en su salud, bienestar y/o rendimiento académico (Perea et al., 2017). A través de las exigencias académicas y el estrés disminuyen considerablemente el rendimiento de los estudiantes, produciendo así un bajo nivel educativo. Sin embargo, también se ha demostrado que el estrés moderado puede tener efectos positivos en el rendimiento de los estudiantes, se comprueba que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios, y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Buttazzoni & Casadey, 2018). El estudio de Wright y colaboradores en el 2015, reveló que la privación del sueño aumenta los niveles de cortisol al despertar, sin embargo es el develo y la desincronización del sueño lo que disminuye estas concentraciones, lo que podría reflejar un pobre rendimiento académico, acompañado de trastornos en el estado de ánimo y comportamiento y el aumento de la vulnerabilidad al consumo de sustancias como alcohol, cafeína y drogas estimulantes (Álvarez Muñoz & Muñoz Argudo, 2015).

La calidad del sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino que incluye también un buen funcionamiento diurno de las personas, es por ello que se ha comprobado que especialmente los estudiantes que cursan los diferentes semestres (2do a 8vo) tienen una elevada prevalencia hacia estos factores viéndose reflejado al llevar un mala calidad del sueño, presentando problemas del sueño debido a los horarios irregulares, cargas académicas más intensas y turnos nocturnos, es por ello, que en algunos países se han tomado en serio el problema privado del sueño y se han llevado a cabo investigaciones epidemiológicas sobre los factores de riesgo que generan dicha privación y somnolencia excesiva, en los que se halla sin lugar a dudas que la población más vulnerable a padecer este tipo de problemas son los adultos jóvenes.

## Conclusiones

Se demostró que los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia (2do a 8vo semestre), presentan una mala calidad del sueño consecuencia no solo de no dormir las horas recomendadas sino también por factores que afectan la calidad de vida de los estudiantes, por ejemplo, dolor de cabeza, tareas, preocupación, estrés escolar, parálisis del sueño, trabajo, ruidos ambientales, hambre, ansiedad e insomnio.

## Referencias

- Álvarez Muñoz, A. S., & Muñoz Argudo, E. T. (2015). Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la universidad de cuenca. Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESIS.pdf>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Buttazzoni, M. B., & Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila". <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
- Gamba, S. P. C., & Robayo, A. Y. P. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8–18. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>



Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de

Gloger, E. M., & Suhr, J. A. (2020). Correlates of Poor Sleep and Subsequent Risk of Misdiagnosis in College Students Presenting with Cognitive Complaints. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 35(6), 692–670. <https://doi.org/10.1093/arclin/acia023>

Granados-Carrasco, Zaida, Bartra-Aguinaga, Angie, Bendezú-Barnuevo, Daniella, Huamanchumo-Merino, Jorge, Hurtado-Noblecilla, Eduardo, Jiménez-Flores, José, León-Jiménez, Franco, & Chang-Dávila, Domingo. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314. Recuperado en 01 de junio de 2024, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&tling=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&tling=es).

Hernández, B. G., López, C. M., Sánchez, J. P., & Saldaña, R. G. (2017). Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 5(10). <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2479>

Jenny, C. V., Bryan, M. a. J., Melina, O. C. E., Julexy, P. P. A., & Andrea, V. G. J. (2019, August 6). Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/trastornos-sueno-estudiantes.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1908trastornos-sueno-estudiantes>

Miró, E., Cano-Lozano M. & Buela-Casal, G. (2005) Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*. 14(1), 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>

Monterrosa Castro, A., UlloqueCamaño, L. & Carriazo, J. (2014) Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*, 11(2), 85-97. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156302003.pdf>

Paniagua, D. L. O., De Jesús Hernández Salvador, J., Ayala, K. J. Z., Hernández, L. J. R., Elizarraraz, L. B. V., García, P. S. G., Moya, M. F., & Morales, O. a. J. (2023, Agosto 9). Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4107>

Perea, L. a. H., Téllez, J. E. S., González, G. I. M., & Luis, O. E. R. (2017, Enero 1). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. Halgravez Perea | *Revista Mexicana De Estomatología*. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>

Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Agencia Lain Entralgo. Comunidad de Madrid; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS Nº 2007/5-1. [https://portal.guriasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_465\\_Insomnio\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](https://portal.guriasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf)

Robolledo Meza, L. F. (2022). Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios. XXVII Verano de la Ciencia Universidad de Guanajuato. <http://repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/7231/1/3614-Texto%20del%20art%20c3%adculo-11961-1-10-20220826.pdf>

Ulloque-Caamaño, L., Monterrosa-Castro, Álvaro, y Carriazo-Julio, S. (2020). Somnolencia diurna y rendimiento académico de estudiantes de medicina de una universidad pública colombiana. *Revista Ciencias Biomédicas*, 4(1), 31–41. <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cbiomedicas/issue/view/192>

