

Investigación

EL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD DEL SUR DE CHILE

SLEEP IN NURSING STUDENTS AT A UNIVERSITY IN SOUTHERN CHILE

Carmen Luz Muñoz Zambrano

Enfermera

Magister en Enfermería

Carrera de Enfermería, Facultad de Salud Universidad Santo Tomás, Sede Puerto Montt,
Chile

carmenmunoz1@santotomas.cl

<https://orcid.org/0000-0001-6298-4453>

Paola Tamara Mendoza Bello

Magister en Ciencias

Carrera de Enfermería, Facultad de Salud Universidad Santo Tomás, Sede Puerto Montt,
Chile

paolamendozabe@santotomas.cl

<https://orcid.org/0000-0003-0734-0027>

Carol Francisca Olivares Soto

Licenciada en Enfermería

Facultad de Salud Universidad Santo Tomás, Sede Puerto Montt, Chile

c.olivaressoto@alumnos.santotomas.cl

<https://orcid.org/0000-0002-2876-5385>

Cynthia Paulina Palma Cárdenas

Licenciada en Enfermería

Facultad de Salud Universidad Santo Tomás, Sede Puerto Montt, Chile

c.palma17@alumnos.santotomas.cl

<https://orcid.org/0000-0002-2889-9068>

Liliana Carolina Vidal Rivera

Licenciada en Enfermería

Facultad de Salud Universidad Santo Tomás, Sede Puerto Montt, Chile

l.vidal8@alumnos.santotomas.cl

<https://orcid.org/0000-0002-3899-0658>

Artículo recibido el 16 de junio de 2023. Aceptado en versión corregida el 20 de noviembre de 2023.

RESUMEN

El sueño es una función y necesidad básica en el ser humano; permite el descanso de la mente y cuerpo, recuperar energías y restablecer funciones para un buen rendimiento. Los trastornos del sueño pueden desencadenar problemas gástricos, cardiovasculares, cognitivas, desequilibrio en el rendimiento académico, alterando negativamente la capacidad de concentración, aprendizaje, memoria; dormir poco se asocia a fatiga y disminución de las capacidades cognitivas y motoras durante el día. Las demandas sociales, familiares y académicas de estudiantes universitarios los hace adoptar patrones de sueño irregulares, dando lugar a cambios en el hábito del sueño, especialmente en el contexto de la pandemia por COVID-19, debido al incremento de horas de conexión tele presencial y el uso de aparatos electrónicos para sus actividades académicas. Por ello el presente estudio evaluado y aprobado por Comité De Ética, certificado ORD: N° 145- 2021/RevOct.2021, pretende describir la calidad del sueño en estudiantes de Enfermería en una Universidad del sur de Chile durante el segundo semestre del 2021; aplicando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh a 165 estudiantes de primero a quinto año, a través de un estudio de tipo cuantitativo, observacional, descriptivo, de secuencia transversal, con muestreo probabilístico estratificado y con afijación simple. Solo el 12% de los estudiantes de Enfermería presentó óptima calidad del sueño; el 64% sugiere problemas de sueño y el 24% se acercan a una peor calidad de sueño. La existencia de una alta prevalencia de la mala calidad del sueño indica la necesidad de adquirir una buena higiene del sueño que permita el descanso adecuado y necesario para realizar sus actividades de manera óptima.

Palabras clave: Calidad del sueño, trastornos del sueño, higiene del sueño, estudiantes de enfermería, rendimiento académico.

ABSTRACT

Sleep is a basic function and need in humans; it allows the brain and body to rest, recover energy, and restore functions for good performance. Sleep disorders can trigger gastric, cardiovascular, and cognitive problems, as well as affect academic performance by negatively altering the ability to concentrate, learn, and recall. Insufficient sleep is associated with fatigue and decreased cognitive and motor skills during the day. The social, family, and academic demands of university students often make them adopt irregular sleep patterns, leading to changes in sleep habits. This was especially true during the COVID-19 pandemic, due to the increase in hours of online connection and the use of electronic devices for academic activities. This study, evaluated and approved by the Ethics Committee, certified ORD: N° 145- 2021/RevOct.2021, aims to describe the quality of sleep in Nursing students at a university in southern Chile during the second semester of 2021. The Pittsburgh Sleep

Quality Index was administered to 165 first-year to fifth-year Nursing students, through a quantitative, observational, descriptive, cross-sectional sequence study, with stratified probabilistic sampling and simple assignment. Only 12% of Nursing students had optimal sleep quality; 64% suggest sleep problems and 24% indicated a worse quality of sleep. The high prevalence of poor sleep quality indicates the need for students to adopt good sleep hygiene that allows adequate and necessary rest for optimal academic performance.

Keywords: Sleep quality, sleep disorders, sleep hygiene, nursing students, academic performance.

http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.3.610-623

INTRODUCCIÓN

El sueño es una función básica del organismo en los seres humanos, permitiendo al cuerpo y mente poder descansar, recuperar energías y restablecer sus funciones para un buen rendimiento, según Henderson dormir y descansar es una necesidad básica para cualquier ser humano, por lo tanto el entorno con sus factores y condiciones externas dinámicas afectan la salud; la calidad del sueño y sus trastornos están íntimamente ligados y las personas maduras deben ejercer control sobre su entorno para alcanzar una higiene de sueño que les permita independencia en el cuidado de su salud¹.

Los trastornos del sueño están asociado a efectos negativos como agotamiento, emociones descontroladas, imposibilidad para concentrarse, impedimento para recordar o pensar con claridad, bajo rendimiento académico y laboral, estrés psicológico y académico, ansiedad, depresión y dificultad para resolver problemas; asimismo efectos a largo plazo como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, obesidad, cáncer, entre otros²⁻³⁻⁴⁻⁵.

Los trastornos del sueño representa uno de los problemas más habituales en las personas, según datos del 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 40% de la población mundial tiene dificultad para conciliar o mantener un sueño continuo; desde la perspectiva de enfermería se considera una de las necesidades esenciales básicas del ser humano, además, es un modulador fundamental de la liberación de hormonas, la actividad cardiovascular y la regulación de la glucosa; se ha demostrado que los cambios en la calidad o duración del sueño o en la higiene del sueño, tienen un impacto significativo en la morbilidad y el rendimiento académico³⁻⁶⁻⁷⁻⁸.

Dentro de los numerosos factores que influyen directamente en el rendimiento académico se encuentra el sueño: el progresivo incremento de la exposición a la luz artificial por las noches junto a las actividades de la vida moderna que incluyen los trabajos nocturnos y el uso masivo de dispositivos electrónicos, han contribuido a alterar el sueño de las personas y aumentar la prevalencia de los

trastornos del sueño o sus enfermedades, que incluyen las dificultades para conciliar el descanso, dormir en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño⁸⁻⁹⁻¹⁰⁻¹¹⁻¹².

El objetivo de la presente investigación es describir la calidad del sueño en estudiantes de la carrera de Enfermería en una Universidad del sur de Chile durante el segundo semestre del 2021, a través del Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), siendo este un cuestionario auto aplicado, validado y estandarizado, que aporta una medida global de la calidad del sueño, además, permite clasificar entre un buen y mal dormir, ofrece información sobre diversos aspectos del sueño como su calidad, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación para dormir y disfunción diurna¹³, para ello se plantea conocer ¿Cómo es la calidad del sueño en estudiantes de Enfermería en una Universidad del sur de Chile?

METODOLOGÍA

Estudio cuantitativo, observacional, descriptivo; de secuencia transversal, a través de la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) a 165 estudiantes de la carrera de Enfermería de primero a quinto año.

La población de interés corresponde a todos los estudiantes vigentes el año 2021, de la carrera de enfermería en la respectiva Universidad del sur de Chile (N=285), la selección de la muestra se desarrolló bajo un muestreo probabilístico estratificado, con afijación simple; considerando como estratos los niveles

que cursan los respectivos estudiantes: primero, segundo, tercero, cuarto y quinto año de estudio; el cálculo se basa en la fórmula para la estimación de la proporción en la población, con tamaño poblacional conocido, caso correspondiente ya que se busca determinar la proporción de estudiantes que podrían estar presentando mala calidad del sueño.¹³, a través de los componentes del PSQI: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficacia, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción del sueño, con el fin de describir cómo es la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería en dicha universidad. La investigación fue evaluada y aprobada por Comité De Ética, certificado ORD: N° 145- 2021/RevOct.2021

Información técnica

El Objetivo primario del estudio es describir la calidad del sueño en estudiantes de Enfermería en una Universidad del sur de Chile durante el segundo semestre del año 2021 y los secundarios son identificar la calidad del sueño respecto de las características sociodemográficas del estudiante, reconocer la percepción del estudiante acerca de su calidad del sueño, identificar las causas que afectan en la calidad del sueño de los estudiantes e identificar la disfunción diurna y el uso de medicación para conciliar el sueño en estudiantes de Enfermería en una Universidad del sur de Chile.

Para la consecución de los objetivos se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), instrumento creado y validado en 1988 por Buysse y

colaboradores del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh, en Estados Unidos, con el objetivo de evaluar la calidad del sueño. El instrumento obtuvo una consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach de 0,83. Posteriormente, fue traducido al castellano y validado por A. Royuela y J. A. Macías, en el año 1995, en la Universidad de Valladolid en España, sobre un grupo de 122 estudiantes de las carreras de Medicina y Logopedia, ambos grupos medidos en dos momentos diferentes; en los meses de enero y marzo.

El instrumento obtuvo un Alfa de Cronbach en 2 mediciones de 0,67 y 0,69 respetivamente.¹³ En el caso de la presente investigación, el instrumento aplicado a estudiantes de Enfermería arroja una fiabilidad mediante un Alfa de Cronbach de 0,67, equivalente al resultado obtenido en estudiantes de Medicina, en 1995.

La aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh se realiza utilizando la herramienta Google Forms, que permite digitalizar el instrumento, para así generar un código QR; previa aplicación de consentimiento informado fue compartido de manera directa por las investigadoras una vez identificado los participantes. Finalmente, este instrumento digitalizado, registra las respuestas recopiladas en una hoja de cálculo de Google Sheets, la que es exportada a un archivo Excel y luego importada al programa IBM SPSS Statistics 24, para el análisis de frecuencia absoluta y relativa porcentual de los 7 componentes del instrumento dado el género, percepción de la calidad del sueño,

ocupación y nivel académico del estudiante entre otras, para finalmente describir la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de Enfermería en esta Universidad del Sur de Chile, mediante el análisis frecuencial de los valores de respuesta de la calidad del sueño del estudiante como: óptima calidad del sueño, se sugiere trastorno del sueño y se acerca a una peor calidad del sueño.

La población de interés corresponde a estudiantes de la carrera de Enfermería en la respectiva Universidad del sur de Chile (N=285), total que se encuentran con matrícula vigente al año 2021. Muestreo probabilístico estratificado, con afijación simple; considerando como estratos los niveles que cursan los respectivos estudiantes: primero, segundo, tercero, cuarto y quinto año de estudio, muestra = 165 estudiantes, considerando un margen de error del 5%.

Dada la afijación simple, se divide el tamaño de la muestra en 5 partes iguales, 5 estratos, así de cada uno se seleccionan 33 estudiantes respectivamente. Considerando que se realiza la invitación a todos los estudiantes, los 33 educandos por nivel se conformarán por la selección azarosa del total de estudiantes por nivel que hayan decidido participar de la investigación.

Los criterios de inclusión corresponden a estudiantes que se encuentran cursando primer, segundo, tercer, cuarto y quinto año de la carrera de Enfermería con matrícula vigente 2021, debido a que estos presentan similitud respecto a la carga académica, horas de simulación clínica presencial y terreno y que aceptan, bajo

consentimiento informado, participar del estudio.

Las características sociodemográficas corresponden a género, ocupación (sólo estudia; estudia y es padre/madre; estudia y trabaja; estudia y trabaja + padre/madre) y nivel académico (primer año, segundo año, tercer año, cuarto año y quinto año); esta investigación no hace mención a raza ni etnias específicas ya que no tributan al objetivo de la muestra; las variables a considerar son: Calidad Del Sueño que se divide en calidad de sueño óptima, problemas de sueño y se acerca a una peor calidad de sueño, como ya antes se había identificado, y los Componentes Del PQSI en calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica, disfunción diurna.

- **Análisis estadístico**

En el desarrollo de esta investigación, se utiliza el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) en su versión traducida al castellano y validado por A. Royuela y J. A. Macías¹³; es un cuestionario autoevaluado compuesto por 24 preguntas. En la corrección, se obtienen 7 puntuaciones que nos informan acerca de los componentes de la calidad del sueño: calidad subjetiva del sueño: es la percepción individual respecto a la calidad de sueño, latencia del sueño: mide el tiempo que el sujeto cree que tarda en dormirse, duración del sueño: es el reporte del número de horas que un sujeto duerme, eficiencia habitual del sueño: valora el porcentaje de tiempo que el sujeto cree estar dormido sobre el total

de tiempo que permanece acostado, perturbaciones del sueño: es la frecuencia de alteraciones que comprometen las horas de sueño, tales como tos, ronquidos, calor, frío o necesidad de levantarse para ir al baño, uso de medicación hipnótica: evalúa el uso de medicamentos para conciliar el sueño y disfunción diurna: valora tanto la facilidad con que el sujeto se duerme mientras realiza alguna actividad, asociado con el cansancio que sufre¹³.

Cada uno de estos componentes recibe una puntuación discreta que puede ir de 0 a 3; donde se establece una clasificación de cuatro niveles para cada componente: bastante buena (0 puntos), buena (1 punto), mala (2 puntos) y bastante mala (3 puntos)¹³.

Por otro lado, la suma de los resultados de todos los componentes corresponde a la puntuación global del cuestionario, donde se indica la calidad del sueño de la persona evaluada. Esta puntuación total puede oscilar entre los 0 y los 21 puntos. A mayor puntuación total peor calidad de sueño. De esta forma, una puntuación total inferior o igual a 5 indica que, en general, su calidad de sueño es óptima; una puntuación total entre 6 y 12 sugiere que presenta trastornos de sueño, mientras que una puntuación igual o mayor a 13 puntos indica que se acerca a una peor calidad de sueño¹³.

RESULTADOS

Destaca que en un 80% los estudiantes de enfermería de esta universidad (Tabla 1), tanto hombres como mujeres sugieren alteraciones en los componentes del PQSI indicando problemas o una peor calidad del sueño

(Tabla 2), y más del 50% de la muestra percibe de manera negativa su calidad del

sueño: un 27% como mala y un 31% como bastante mala (Tabla 3).

Tabla 1. *Distribución numérica y porcentual de estudiantes según la Calidad del Sueño.*

Calidad del Sueño	n	%
Óptima calidad de sueño	20	12
Sugiere problemas de sueño	106	64
Se acerca a una peor calidad de sueño	39	24
Total general	165	100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. *Distribución numérica y porcentual de la calidad de sueño en estudiantes según género.*

	Óptima calidad de sueño		Sugiere problemas de sueño		Se acerca a una peor calidad de sueño	
	n	%	n	%	n	%
Género						
Femenino	12	7	85	51	35	21
Masculino	8	5	21	13	4	2
Total general	20	12	106	64	39	24

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. *Distribución numérica y porcentual de los estudiantes según su percepción de la calidad de sueño.*

Percepción de la calidad de sueño	n	%
Bastante Buena	25	15
Buena	45	27
Mala	44	27
Bastante Mala	51	31
Total general	165	100

Fuente: Elaboración propia.

El 35% de los estudiantes que tiene trastornos del sueño estudian y trabajan, el 25% sugieren problemas de sueño y un 10% se acercan a una peor calidad del

sueño, sin embargo, sobre el 30% de los estudiantes que también presentan trastornos del sueño solo estudian (Tabla 4).

Tabla 4. *Distribución numérica y porcentual de la Calidad de Sueño en estudiantes según Ocupación.*

	Óptima calidad de sueño		Sugiere problemas de sueño		Se acerca a una peor calidad de sueño	
	n	%	n	%	n	%
Ocupación						
Sólo estudia	11	7	37	22	16	10
Estudia y Padre/madre	1	1	11	7	5	3
Estudia y Trabaja	7	4	41	25	16	10
Estudia y Trabaja + padre/madre	1	1	17	10	2	1

El sueño en estudiantes de enfermería en una universidad del sur de Chile

Total general	20	12	106	64	39	24
---------------	----	----	-----	----	----	----

Fuente: Elaboración propia.

El 64% de los estudiantes sugieren diferencias significativas entre los problemas de sueño y el 24% se acerca a diferentes niveles académicos (Tabla 5).
peor calidad de sueño, sin encontrar

Tabla 5. Distribución numérica y porcentual Calidad de Sueño en estudiantes según Nivel Académico.

Nivel Académico	Óptima calidad de sueño		Sugiere problemas de sueño		Se acerca a una peor calidad de sueño	
	n	%	n	%	n	%
Primero	8	5	18	11	7	4
Segundo	3	2	19	12	11	7
Tercero	3	2	19	12	11	7
Cuarto	3	2	24	15	6	4
Quinto	3	2	26	16	4	2
Total general	20	12	106	64	39	24

Fuente: Elaboración propia.

En relación con los motivos de trastornos del sueño, mayoritariamente los estudiantes indican no presentar otros motivos adicionales a los que ya incluye el cuestionario PSQI, evidenciado dentro de la clasificación “Ningún otro motivo” con

un 30%, sin embargo, las causas que se observaron con mayor frecuencia son las preocupaciones con un 19%, seguido por el rol de cuidador en la familia 9% y ansiedad e insomnio con un 8% (Tabla 6).

Tabla 6. Distribución numérica y porcentual de estudiantes según problemas para dormir a causa de otros motivos.

Problemas para dormir a causa de otros motivos	n	%
Ansiedad	14	8
Estrés	8	5
Insomnio	14	8
Rol de cuidador en la familia	16	9
Ruidos externos	12	7
Preocupaciones	32	19
Turnos de noche	9	5
Otros motivos	16	9
Ningún otro motivo	51	30

Fuente: Elaboración propia.

Una mayor prevalencia de estudiantes de enfermería clasifica como mala su disfunción diurna 46%; sin embargo, destaca que el 78% de los

estudiantes no utilizan medicación hipnótica para conciliar el sueño (Tabla 7) y (Tabla 8).

Tabla 7. Distribución numérica y porcentual de los estudiantes según su disfunción diurna.

Disfunción diurna	n	%
Bastante Buena	12	7
Buena	52	32
Mala	76	46
Bastante Mala	25	15
Total general	165	100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Distribución numérica y porcentual de estudiantes según el uso de medicación hipnótica.

Uso de medicación hipnótica	n	%
Ninguna vez en el último mes	128	78
Menos de una vez a la semana	18	11
Una o dos veces a la semana	10	6
Tres o más veces a la semana	9	5
Total general	165	100

Fuente: Elaboración propia.

En los componentes del cuestionario PSQI destaca la clasificación “a lo menos mala” en la latencia del sueño con un 71%, este factor negativo corresponde al tiempo que tardan en conciliar el sueño, seguido por la disfunción diurna con un 61%, lo cual hace referencia a la somnolencia diurna que presentan, es decir, el 61% de ellos manifiesta a lo menos mala su disfunción diurna (Tabla 9).

Por otra parte, otro factor que interfiere negativamente en la calidad del sueño es: la propia percepción que tiene el

estudiante acerca de su sueño, es decir, un 58% percibe a lo menos mala su calidad subjetiva del sueño (Tabla 9).

En los factores positivos destacados se encuentran las horas que eficientemente creen haber dormido, el 59% manifiesta a lo menos buena la duración de su sueño; la eficiencia del sueño habitual, las perturbaciones del sueño son percibidas y el uso de medicación hipnótica, son percibidas en un 61% y 88% como componentes a lo menos buenos (Tabla 9).

Tabla 9. Distribución numérica y porcentual de estudiantes según los Componentes del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

Componentes del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	A lo más buena		A lo menos mala	
	n	%	n	%
1. Calidad subjetiva del sueño	70	42	95	58
2. Latencia del sueño	48	29	117	71
3. Duración del sueño	97	59	68	41
4. Eficiencia del sueño habitual	100	61	65	39
5. Perturbaciones del sueño	100	61	65	39
6. Uso de medicación hipnótica	146	88	19	12
7. Disfunción diurna	64	39	101	61

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Entre los hallazgos que se observaron en esta investigación, realizada en estudiantes de enfermería en una Universidad del sur de Chile, predominan los componentes “latencia del sueño” y la “disfunción diurna” con una prevalencia de un 71% y un 61% respectivamente, en la categoría “a lo menos mala”, los cuales hacen referencia al tiempo que los estudiantes tardan en dormir y la somnolencia diurna que presentan, estos resultados son coincidentes con los realizados en 2013 por Granados et al, donde establecen que estudiantes de enfermería y medicina presentaron una mala calidad de sueño con un 86,4% y 89,5% respectivamente,¹⁴ por otro lado Portilla Maya et al, en el 2017 y 2018 demostraron que entre el 77,1% y el 91,9% de los alumnos de la Universidad de Manizales tienen una calidad de sueño que merece atención médica y tratamiento médico;¹⁵⁻¹⁶ en concordancia, Samuel Durán Agüero et al., en su investigación con estudiantes de la carrera de nutrición de la Universidad San Sebastián en el año 2016, encontraron resultados similares a

los del presente estudio, donde se establece que el 76,8% de los participantes presentaron una mala calidad de sueño¹⁷. En 2019 Vega demostró también que el 66,1% de los estudiantes de su estudio obtuvieron una mala calidad del sueño, demostrando también que se presenta con mayor frecuencia la existencia de algún tipo de disfunción diurna con un 81,9%¹⁸.

Además, reafirmando la importancia en la higiene del sueño, en revisiones bibliográficas realizadas en 2016 y 2017 se pudo valorar la evidencia existente sobre los conocimientos y la puesta en práctica por parte de universitarios de la higiene del sueño, y si alguno de estos aspectos está relacionado con la calidad del sueño. Los resultados indican que el conocimiento de la higiene del sueño no está relacionado con su práctica. Sin embargo, el uso de la higiene del sueño sí se ha relacionado con una mejor calidad de este¹⁹.

La pobre calidad del sueño y la somnolencia diurna afectan el día a día y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, por lo que se requiere una

mayor educación en relación con la higiene del sueño; ¹⁶⁻²⁰ en 2012 se pudo probar, en estudiantes de Farmacia en Venezuela, una relación estadísticamente significativa entre la salud mental y la calidad de sueño de estudiantes, se encontró que sí un estudiante tiene un estado de salud mental alterada, el riesgo de que no tenga buen dormir es 1,83 veces mayor (casi el doble) respecto aquellos estudiantes que tienen buena salud mental ⁸.

Todos estos resultados reafirman la sentencia de Henderson que dormir y descansar es una necesidad básica para cualquier ser humano, y que el entorno con sus factores y condiciones externas dinámicas afectan la salud; ¹ mantener horarios regulares de vigilia-sueño y un dormitorio tranquilo y ordenado, intentando que la cama sea lo más cómoda posible son algunos de los componentes más recomendados, ya que la práctica, y no el conocimiento de la higiene del sueño, es lo que está relacionado con una mejor calidad del sueño ²².

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Pino P. Henderson's theory and its application in advanced nursing care in a pediatric ward. *Medwave* 2012 Oct;12(10): e5548 doi: 10.5867/medwave.2012.10.5548. Disponible en: <https://www.medwave.cl/medios/medwave/Noviembre2012/PDF/medwave.2012.10.5548.pdf>
- ² Vilchez-Cornejo Jennifer, Quiñones-Laveriano Dante, Failoc-Rojas Virgilio, Acevedo-Villar Tania, Larico-

Calla Gabriel, Mucching-Toscano Sergio et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* [revista en la Internet]. 2016 Dic [citado 2022 Nov 09]; 54(4): 272-281. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>.

- ³ Carrillo-Mora Paul, Barajas-Martínez Karina Gabriela, Sánchez-Vázquez Itzel, Rangel-Caballero María Fernanda. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Rev. Fac. Med. (Méx.)* [revista en la Internet]. 2018 Feb [citado 2022 Nov 10]; 61(1): 6-20. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es.
- ⁴ Miró, Elena, Cano Lozano, María del Carmen, Buela CasalGualberto Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología* [revista en la Internet]. 2005, (14), 11-27[fecha de Consulta 15 de agosto de 2022]. ISSN: 0121-5469. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
- ⁵ Herawati, G. La correlación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés entre los estudiantes de Universitas Indonesia. *Enferm Clin* [revista en la Internet]. 2019 [Consultado 2021 junio 25]; 29 (2):357-361. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3137>

- 5385/ DOI
10.1016/j.enfcli.2019.04.044
- ⁶ Cheng, SH; Chi-Chen, S; Lee, H; et. al. Un estudio sobre la calidad del sueño de los estudiantes universitarios que ingresan. *Investigación en psiquiatría [revista en la Internet]*. 2012 [Consultado 2021 junio 25]; 197 (3):270-274. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178111006056#> DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.011>
- ⁷ RC Kessler, Sansón NA, Berglund P., et al. Trastorno depresivo mayor ansioso y no ansioso en las Encuestas Mundiales de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2015; 24: 210-226
- ⁸ Moreno, M. Calidad del sueño y salud mental en estudiantes de farmacia de la Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela. [Tesis doctoral en internet]. Madrid: Universidad Autónoma, Facultad de Medicina; 2012 [Consultado 2021 junio 25]; Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=36324>
- ⁹ Suardiaz-Muro M, Morante-Ruiz M, Ortega-Moreno M, Ruiz MA, Martín-Plasencia P, Vela-Bueno A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol* 2020;71 (02):43-53
- ¹⁰ Lira, D; Custodio, N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Rev Neuropsiquiatr [revista en la Internet]*. 2018 [Consultado 2021 octubre 21]; 81 (1): 20-28. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
- ¹¹ López Alegría Fanny, Oyanedel Sepúlveda Juan Carlos, Rivera-López Gonzalo. Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur [revista en la Internet]*. 2020 Abr [citado 2023 Ene 13]; 18(2): 211-222. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000200211&lng=es. Epub 02-Abr-2020.
- ¹² Al Al-Khani AM, Sarhandi MI, Zaghoul MS, Ewid M, Saquib N. A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Res Notes*. 2019 Oct 21;12(1):665. doi: 10.1186/s13104-019-4713-2. PMID: 31639038; PMCID: PMC6802108.
- ¹³ Royuela, A; Macías, JA. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Rev Vigilia-sueño [revista en la Internet]*. 1997 [Consultado 2021 junio 25]; 9 (2):81-94. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/258705863_Propiedades_clinimetricas_de_la_version_castellana_del_cuestionario_de_Pittsburgh
- ¹⁴ Granados, Z., et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *An. Fac. med. [revista en la Internet]*. 2013 [Consultado 2021 octubre 21]; 74(4), 311-314. Disponible en:

- http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es
- ¹⁵ De la Portilla, S; Dussán, C; Montoya, D; et al. Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales. Arch Med [revista en la Internet]. 2017 [consultado 2021 noviembre 15]; 17(2):278-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273854673007/273854673007.pdf> DOI: <https://doi.org/10.30554/archmed.17.2.2036.2017>
- ¹⁶ De la Portilla, S; Dussán, C; Montoya, D; et al. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. Revista Hacia la Promoción de la Salud [revista en la Internet]. 2019 [Consultado 2021 octubre 21]; 24 (1): 84-96. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf>
- ¹⁷ Durán, S; Fernandez, E; Fuentes, J; et al. Sueño, insomnio y somnolencia en estudiantes de nutrición. Rev Esp Nutr Comunitaria. [revista en la Internet]. 2016 [Consultado 2021 octubre 21]; 22(3): 14-19. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016_3_003.pdf DOI: 10.14642/RENC.2016.22.3.5143
- ¹⁸ Vega, L. Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de Enfermería de una universidad estatal. Revista Uruguay de Enfermería [revista en la Internet]. 2019 [consultado 2021 noviembre 15]; 14(2); 62-74. Disponible en: <https://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/article/view/276/287> DOI: 10.33517/rue2019v14n2a2
- ¹⁹ García López Sergio J., Navarro Bravo Beatriz. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Rev Clin Med Fam [revista en la Internet]. 2017 Oct [citado 2022 Nov 23]; 10(3): 170-178. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es.
- ²⁰ Machado-Duque Manuel Enrique, Echeverri Chabur Jorge Enrique, Machado-Alba Jorge Enrique. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. rev.colomb.psiquiatr. [revista en la Internet]. julio de 2015 [citado el 22 de nov de 2022]; 44(3): 137-142. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502015000300003&lng=en. <https://doi.org/10.10167j.rcp.2015.04.002> .
- ²¹ Cabrera-Mora Marieth Natalia, Alegría-Hoyos Camila Andrea, Villaquiran-Hurtado Andrés Felipe, Jácome-Velasco Sandra Jimena. Salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. CES Med. [revista

en la Internet]. mayo de 2022 [citado el 23 de enero de 2023]; 36(2): 17-35. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052022000200017&lng=en. Epub 29 de septiembre de 2022. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>.

²² García López Sergio J., Navarro Bravo

Beatriz. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Rev Clin Med Fam [Internet]. 2017 Oct [citado 2023 Oct 31]; 10(3): 170-178. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es.