

Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo.

Characterization of sleep pattern in students of the University of Quintana Roo.

Alejandra Aguirre-Crespo*, Gracian Reyes-Cárdenas*, Beatriz Martínez-Ramírez*, Marta Caballero-García**, Cuauhtémoc Sánchez-Vega***, José Isaías Siliceo-Murrieta****

RESUMEN

Introducción: el sueño es un elemento central en la fisiología del ser humano. Tener un patrón de sueño adecuado permite a los sujetos contribuir a una mejor calidad de vida. Un factor que se ha documentado para modificar este patrón es la vida universitaria. El objetivo de este estudio fue caracterizar el patrón de sueño y la percepción de alumnos de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo.

Material y métodos: estudio transversal analítico, desarrollado en estudiantes de los programas de medicina, farmacia y enfermería de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo (DSC-UQRoo). Se encuestaron a la totalidad de los alumnos inscritos y activos de la DSC-UQRoo en el período abril-octubre de 2013 (N=467). Se diseñó un instrumento validado autoaplicado, el cual valoró perfil sociodemográfico, las percepciones sobre hábitos del sueño y el actual patrón de sueño. La participación fue bajo consentimiento informado, voluntario y anónimo, respetando la normatividad nacional vigente.

Resultados: en relación con los hábitos de sueño se observó que del total, 30% duerme ordinariamente 8 horas al día, y 63% duerme menos de 5 horas. Con respecto a las percepciones que tienen los alumnos entrevistados se observó que 75% identifican que la única manera de descansar es durmiendo; 70% mencionó que es necesario dormir al menos 8 horas al día, cerca de 50% considera que sí importan las condiciones y el lugar donde las personas duermen, y 75% desaprobaron que no pasa nada si las personas duermen menos de 5 horas al día.

Palabras clave: sueño, estudiantes universitarios, caracterización.

ABSTRACT

Introduction: sleep is a central element in the human physiology. Having a proper sleep pattern allows individuals to contribute to a better quality of life. One factor that has been documented to alter this pattern is college life. The objective of the present study was to characterize the pattern of sleep and the perception of students of the Division of Health Sciences at the University of Quintana Roo.

Material and methods: cross-sectional study, developed in students of medicine, pharmacy and nursing programs of the Division of Health Sciences. They surveyed all students enrolled and assets of Quintana Roo DCS (DCS-UQRoo) (N = 467). A validated self-administered instrument, which assessed sociodemographic profile, perceptions and current sleep pattern was designed. Turnout was low informed, voluntary and anonymous consent, in accordance with current national regulations.

Results: regarding sleep habits; observed that the total, 30% ordinarily sleep 8 hours a day and 63% less than 5 hours sleep. With regard to the perceptions that students have interviewed, it was observed that 75% identified that the only way to unwind is sleeping; 70% mentioned the need to sleep at least 8 hours a day, about 50% believe that if matter the conditions and place where people sleep, 75% disapproved nothing happens if people sleep less than 5 hours a day.

Keywords: sleeping, college students, characterization.

* División de Ciencias de la Salud. Universidad de Quintana Roo. México.

** Facultad de Estudios Superiores de Cuautla, Morelos. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. México.

*** Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

**** Departamento de Investigación y Posgrado. Universidad de la Sierra Sur de Oaxaca. México.

Correspondencia: Alejandra Aguirre Crespo
Correo electrónico: alas_jungla@hotmail.com

RECIBIDO: 1 de octubre de 2014

ACEPTADO: 9 de diciembre de 2014.

INTRODUCCIÓN

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que en alternancia con la vigilia, aparece aproximadamente cada 24 horas. ⁽¹⁾ Tiene relación con el sistema nervioso, secreción hormonal, interacción con vías del dolor, entre otras. ⁽²⁾

La distribución promedio de horas necesarias para un adecuado estado de vigilia, se han descrito entre 7 a 9 horas. ⁽²⁾ La calidad de sueño, va más allá del número de horas dormidas; se refiere al hecho de dormir bien y continuamente durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día. ⁽³⁾ Cuando no se logra este patrón existe mala calidad del sueño, el cual está asociado a fatiga, deterioro de la actividad motora y cognitiva, problemas de relaciones interpersonales y mayor número de accidentes laborales y de tránsito. ⁽¹⁾ Cuando no se logra establecer un adecuado patrón de sueño, el sujeto puede presentar somnolencia, caracterizada por momentos en los cuales el sujeto debería estar despierto y alerta. ⁽¹⁾

Desde una perspectiva conductual, el sueño está determinado por cuatro dimensiones diferentes: tiempo circadiano, la hora del día en que se localiza; factores intrínsecos del organismo (edad, sexo, patrones de sueño, estado fisiológico o necesidad de dormir), ^(4,5) conductas que facilitan o inhiben el sueño y, por último, el ambiente; estas dos últimas dimensiones hacen referencia a la higiene del sueño, que incluye las prácticas necesarias para mantener un sueño nocturno y una vigilancia diurna normales. ⁽⁶⁾

Actualmente, el componente “sueño” es un elemento que forma parte de la evaluación del estilo de vida de los sujetos. El patrón de sueño, puede estar alterado por factores como consumo de drogas, café, alcohol, tabaco, problemas de salud, falta de ejercicio, alimentación inadecuada, mal manejo del estrés, y consumo de sustancias adictivas. ^(7,8) Algunos autores, consideran que el inicio de la vida universitaria, a partir del nuevo estilo de vida que tienen que asumir los alumnos, es un factor que puede también modificar el comportamiento de las personas, lo cual tiene un impacto en el patrón de sueño. ⁽⁶⁾

Existen factores que afectan la cantidad de sueño como aspectos propios del sujeto, comportamiento y el medio ambiente, en este sentido, se han identificado tres patrones de sueño: corto (menos de 5 horas), intermedio (de 7 a 8 horas), largo (más de 9 horas) y variable. ^(9,10,11) Existen estudios que discuten este aspecto, dado que muestran que no siempre es necesario dormir entre 7 y 8 horas al día, sino que cada sujeto cubre su “propia necesidad” de horas de sueño, sin embargo, sí existe relación comprobada entre no dormir en promedio 8 horas al día y tener efectos negativos en la salud. ^(12,13)

El objetivo de este estudio fue caracterizar el patrón de sueño y la percepción sobre hábitos de sueño de alumnos de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio de diseño transversal, descriptivo y analítico en estudiantes de los programas de medicina, farmacia y enfermería de la División de Ciencias de la Salud. Se encuestaron a la totalidad de los alumnos inscritos y activos de la DCS-UQRoo en el periodo abril-octubre de 2013. (N=467)

Se diseñó un instrumento validado (Alpha de Cronbach=0.8) el cual fue autoaplicado, conformado por 100 preguntas dirigidas a explorar los constructos: perfil sociodemográfico, las percepciones

sobre los hábitos de sueño y el actual patrón de sueño. Los ítems fueron construidos para ser contestados bajo la escala de Likert.

La participación de los alumnos fue bajo consentimiento informado, voluntario y anónimo, respetando la normatividad nacional vigente en estos términos. El proyecto se encuentra registrado ante la Dirección de Investigación y Posgrado de la UQRoo. La aplicación fue realizada en salones de clase, en condiciones no estresantes y en grupos no mayores a 35 estudiantes. Los encuestadores fueron capacitados previamente a la aplicación del instrumento. El marco muestral estuvo compuesto por las bases de datos proporcionadas por el Departamento de Servicios Escolares de la UQRoo. La unidad de análisis fue el alumno. La información obtenida se digitalizó, se generó una base de datos, se procesó mediante paquete estadístico SPSS para Windows. El análisis estadístico de la información fue mediante medidas de centralidad y porcentajes, bajo el enfoque univariado. Se utilizó la prueba de independencia Ji-Cuadrada para medir la asociación entre ítems cualitativos, así como el análisis de correspondencia múltiple para caracterizar los patrones del sueño en los estudiantes universitarios desde la perspectiva bivariada y multivariada, respectivamente.

RESULTADOS

La muestra bajo estudio se conformó por 467 estudiantes, de los cuales 78.8% corresponde a la licenciatura de Medicina, 13.5% a Enfermería y 7.5% a Farmacia. (Tabla 1)

Con respecto a las percepciones sobre los hábitos de sueño que tiene los alumnos entrevistados, se observó que 75% identifican que la única manera de descansar es durmiendo; 70% mencionó que es necesario dormir al menos 8 horas al día, cerca de 50% considera que sí importan las condiciones y el lugar donde las personas duermen, y 75% desaprobaron que no pasa nada si las personas duermen menos de 5 horas al día.

En la tabla 2, se observa que dos tercios de los entrevistados no está de acuerdo que la gente después de dormir entre 6 y 8 horas al día sea normal que despierten con sensación de cansancio ($p = 0.094$). Así mismo, 65% consideró obtener los mismos beneficios al dormir de día o de noche, dado que consideran que el objetivo es dormir. Existe una opinión diferenciada en función del programa académico.

Con respecto a la práctica de alguna actividad previa a dormir, 97% de los estudiantes mencionó que hacer ejercicio contribuye a mejorar la calidad del sueño; y con respecto al consumo de bebidas, 80% respondieron que consumir café, alcohol o tabaco antes de dormir sí modifica el patrón de sueño. (Tabla 3)

En relación con los hábitos de sueño; se observó que del total, 30% duerme ordinariamente 8 horas al día, y 63% duerme menos de 5 horas. Existe una asociación significativa entre dormir 6 a 8 horas/día y tener sensación de descanso ($P=0.000$).

La figura 1 muestra la asociación de las categorías de los ítems: “he dormido entre 6 y 8 horas diarias”, “despierto constantemente y con la sensación de no haber dormido nada” y “despierto con una sensación de descanso”. A partir de la asociación de las tres categorías se destacan dos grupos: Un grupo de estudiantes que no duermen de 6 a 8 horas diarias, despiertan constantemente y tienen la sensación de no haber dormido nada y una sensación de no descansar al despertar (círculo superior). El otro grupo de estudiantes opinan opuesto, ya

Caracterización patrón del sueño

que sus hábitos de dormir y experiencias del sueño las consideran favorables (círculo inferior).

CUADRO 1. Perfil sociodemográfico de estudiantes de la División de Ciencias de la Salud, Universidad de Quintana Roo, octubre 2013.

Sexo	N=467 (%)
Mujeres	54.4% (254)
Hombres	45.6% (213)
Licenciatura	
Medicina	78.8% (368)
Enfermería	13.5% (64)
Farmacia	7.5% (35)
Estado Civil	
Soltero	95% (444) sin hijos
Casados	5%
Edad promedio	
Edad promedio mujeres	21 años
Edad promedio hombres	20.6 años
Edad promedio hombres	21.5 años
Dependencia económica de padres o tutores	92% (430)

Fuente: Cuestionarios aplicados a estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, septiembre 2013.

CUADRO 2. Opinión de los estudiantes de los tres programas académicos con respecto a, "¿Es normal que la gente después de dormir despierte cansada?" División de Ciencias de la Salud, Universidad de Quintana Roo, septiembre de 2013.

	CARRERA			Total
	Farmacia (%)	Medicina (%)	Enfermería (%)	
Desaprobado totalmente	24 (5.1)	279 (60.3)	45 (9.7)	348 (75.35)
Estoy indeciso	6 (1.3)	44 (9.5)	4 (0.86)	54 (11.6)
Apruebo totalmente	4 (0.86)	43 (9.3)	13 (2.8)	60 (13)
Total	34 (7.3)	366 (79.2)	62 (13.4)	462 (100)

Pearson Chi-Square Value = 13.556, df=8 Asymp., Sig. (2-sided) = 0.094

Fuente: Cuestionarios aplicados a estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, septiembre 2013.

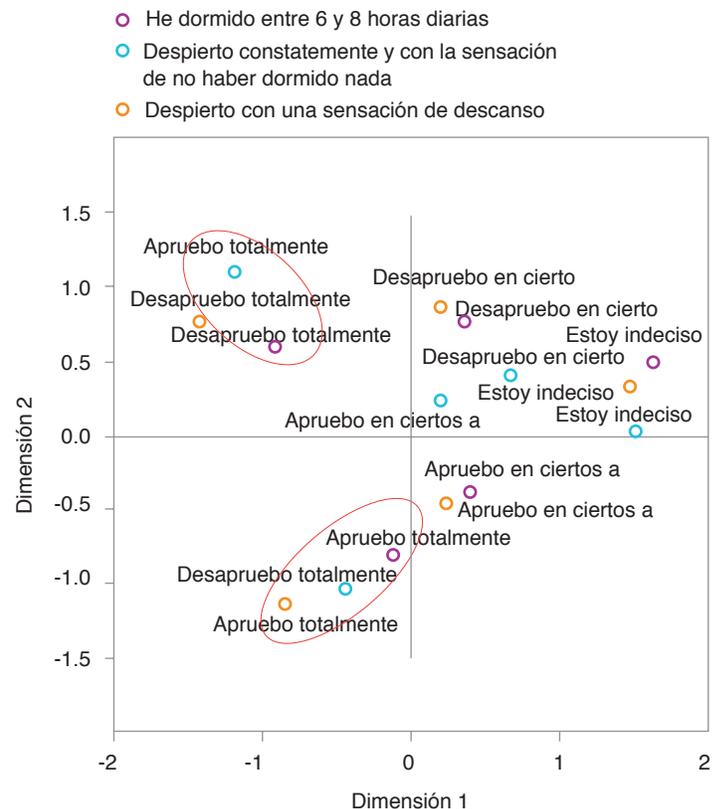
CUADRO 3. Opinión de los estudiantes sobre el consumo de café, alcohol o cigarro, y su relación con efectos en el trastorno del patrón de sueño, por licenciatura. División de Ciencias de la Salud, Universidad de Quintana Roo, septiembre de 2013.

El café, el alcohol o el cigarro, no alteran el sueño en las personas	Programa Académico			Total
	Farmacia (%)	Medicina (%)	Enfermería (%)	
Desaprobado totalmente	22 (4.8)	301 (65.4)	45 (9.8)	368 (80)
Estoy indeciso	3 (0.65)	22 (4.8)	5 (1.0)	30 (6.5)
Apruebo totalmente	9 (1.95)	43 (9.3)	10 (2.1)	62 (13.5)
Total	34 (7.4)	366 (79.5)	60 (13.1)	460 (100)

Pearson Chi-Square Value = 13.105, df=8 Asymp., Sig. (2-sided) = 0.108

Fuente: Cuestionarios aplicados a estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, septiembre 2013.

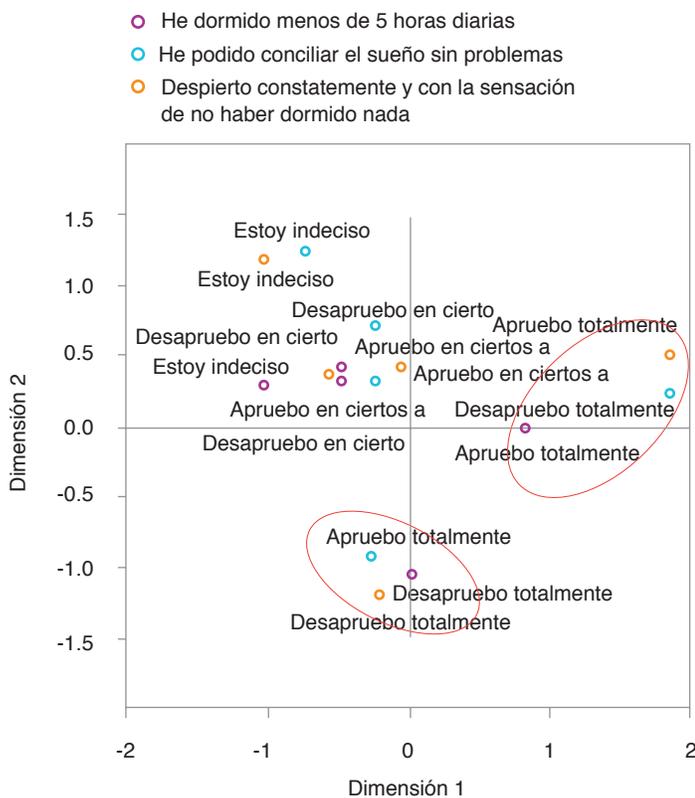
FIGURA 1. Opinión de los estudiantes que han dormido entre 6 y 8 horas diarias con respecto a las sensaciones al despertar. División de Ciencias de la Salud, Universidad de Quintana Roo, septiembre de 2013.



Fuente: Cuestionarios aplicados a estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, septiembre 2013.

En la figura 2 se distinguen dos grupos de estudiantes que tienen opiniones completamente opuestas con respecto a los enunciados “he dormido menos de 5 horas diarias”, “he podido conciliar el sueño sin problemas” y “despierto constantemente y con la sensación de no haber dormido nada”. El primer grupo está de acuerdo en que se despiertan constantemente y cuando despiertan tienen la sensación de no haber dormido nada y además manifestaron tener problemas para conciliar el sueño (círculo superior). La opinión del segundo grupo es deducible.

FIGURA 2. Opinión de los estudiantes que han dormido menos de 5 horas diarias con respecto a conciliar el sueño y las sensaciones que tienen cuando despiertan. División de Ciencias de la Salud, Universidad de Quintana Roo, septiembre de 2013.



Fuente: Cuestionarios aplicados a estudiantes de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad de Quintana Roo, septiembre 2013.

El 83% de los estudiantes mencionó que el principal motivo por el cual se desvelan y no duermen suficiente (entre 6 y 8 horas por día) es por estudiar, hacer tareas o actividades escolares. Cerca de 60% duerme cuando puede y no tiene un horario fijo para hacerlo. Sólo 12% tienen el hábito de dormir una siesta de 1 a 2 horas de manera diaria.

DISCUSIÓN

Los resultados encontrados en este estudio permiten identificar una consistencia con los hallazgos encontrados con población

universitaria de acuerdo con Sierra y cols⁽⁴⁾ donde se identificó que 31% de los jóvenes percibía mala calidad de sueño y que 28% tenía un promedio de horas de sueño menor a lo normal (8 horas), no se identificaron diferencias entre hombres y mujeres.⁽¹⁴⁾

En los resultados de esta investigación se identificó que los estudiantes perciben una relación entre la falta de sueño o mal descanso y el consumo de sustancias estimulantes como el café, tabaco y alcohol. Estos resultados son consistentes de acuerdo con los obtenidos por Masalán 2013,⁽¹⁵⁾ donde igualmente los estudiantes presentaban alteraciones en el patrón de sueño a partir del consumo de estas sustancias. En ese estudio el sueño se deterioró por consumo de alcohol, café y tabaco.

Si bien el objetivo de este estudio se enmarca en la descripción de los resultados exploratorios sobre la caracterización del sueño en los estudiantes universitarios, cobra relevancia el resultado que conlleva el adecuado o no adecuado descanso y sueño que tienen los estudiantes y su vínculo, entre otras cosas, con el desempeño y rendimiento escolar. En este sentido, la literatura y la investigación científica han encontrado que existen repercusiones negativas ante la falta del adecuado sueño nocturno, algunas de ellas son que puede incidir en la generación de alteraciones de la memoria o manifestación de dificultades en el razonamiento lógico; ocasiona también una disminución en la eficiencia y capacidad de concentración así como una relación con aumento de peso, diabetes, depresión y abuso de medicamentos. En este sentido los resultados encontrados por Masalán y cols,⁽¹⁵⁾ señalan que los estudiantes presentaban en promedio 6 horas de sueño, mismos que concuerdan con los hallazgos encontrados en este estudio.

En otro estudio se encontró una relación entre una disminución del periodo de sueño y descanso con el déficit de rendimiento escolar, deserción y ausentismo, así como una afectación negativa en comportamiento, cognición, y crecimiento.^(16,17)

CONCLUSIÓN

El efecto en los individuos donde se realiza higiene del sueño y hábitos saludables en el estilo de vida, marca una diferencia en el óptimo desarrollo y ejecución de funciones a lo largo del día. Si bien actualmente nos encontramos ante la competitividad en el tiempo de diversos distractores como el televisor, computadoras, trabajo, tareas o diversión, todos ellos compiten por un espacio junto con las horas de estudio, entre otras cosas.

En este sentido y dada la importancia que representa para un adecuado funcionamiento de los individuos, incorporar tiempos adecuados de descanso efectivo, permitirá contribuir a mejorar los estilos de vida y mejorar los hábitos de descanso y sueño.

Estas recomendaciones se dirigen hacia la población universitaria que fue de donde se obtuvieron los resultados, sin embargo no es exclusiva de ello y puede ser adaptada y adoptada por otra población:

- Adecuar un plan de estudios en las materias que se eligen para cursarse, de tal forma que quede tiempo para el descanso y para la organización del tiempo.
- Colaboración y vinculación de la familia para este proceso de adaptación y organización del tiempo.

- Limitar paulatinamente las actividades físicas de alta potencia dos horas antes de acostarse y terminar actividades recreativas como televisión o computadora una hora antes de dormir.
- Reducir el consumo de bebidas gaseosas o irritantes antes de dormir.
- Enfatizar el rol informativo de profesores y padres de familia hacia las ventajas del descanso y sueño adecuado en función de los esfuerzos hacia un objetivo final en esta parte del aprendizaje y del desempeño y rendimiento escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Barrenechea LM, Gómez ZC, Huaira PA, Pregúntegui LI, Aguirre GM, Rey de Castro MJ. Quality of sleep and excessive daytime sleepiness in students of third and fourth year of Medicine. *CIMEL*. 2010;15(2):54-58.
2. Sleep Characteristics and its quality in medical student of the University of Panama. [Acceso] Disponible en: www.revistamedicocientifica.org/uploads/.../1/.../386-1596-1-SP.docx
3. Pía Borquez. Sleep quality, daytime sleepiness and self-perceived health university students. *Universidad Nacional de Asunción (Paraguay)*. 2011;8(1):80-91.
4. Sierra JC, Jiménez NC, Martín OJ. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz México, Salud Mental*. 2002Dic;25(6):35-43. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262505>
5. Luisa FL, Isabel S, María V, Julián T, Alejandra R, Adriana B. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pontificia Universidad Javeriana, Cali Colombia. Pensamiento Psicológico*. 2009;5(12):71-88.
6. Silvia AT, María MJ, Norma JY, Mariana F, María CL. Healthy habits as possible sleep difficulty protectors in a Mexican national university's medical students. *An Fac med*. 2013;74(3):187-92.
7. Hamui SL, Barragán PV, Fuentes GR, Monsalvo OE, Fouilloux MC. Efectos de la privación de sueño en las habilidades cognitivas, psicomotoras y su relación con las características personales de los médicos residentes. 2013;81(4):317-327.
8. Granados CZ, Bartra AA, Bendezú BD, Huamanchumo MJ, Hurtado NE, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *An Fac Med*. 2013;74(4):311-4.
9. Miro Elena, Cano Lozano ma del Carmen, vuela Casal Gualberto. Sueño y Calidad de Vida. *Revista Colombiana de Psicología*. 2005;14:11-27.
10. Rosales ME, Egoavil RM, La Cruz DC, Castro MJ. Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. *Acta Médica Peruana*. Oct-Dic 2008;25(4):199-203.
11. Buela CG, Sierra JC: Evaluación y tratamiento de los trastornos del sueño. En: Buela-Casal G, Sierra JC (eds). *Manual de Evaluación y Tratamientos Psicológicos*. Biblioteca Madrid. 2001;393-438.
12. Jensen DR. Understanding sleeps disorders in a college student population. *J Coll Counsel*. 2003;625-34.
13. Secretaria de Salud. Proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-001-SSA3-2007, Para la organización y funcionamiento de residencias médicas. [consultado 2013 enero 22]; Disponible en: <http://dof.vlex.com.mx/vid/nom-funcionamiento-residencias-medicas-67841771>.
14. Carlos SJ, Jiménez NC, Martín OJ. Calidad del sueño en estudiantes universitarios; importancia de la higiene del sueño. *Rev. Salud mental*. Dic. 2002;25:35-43.
15. Masalán M, Sequeida J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Rev. Chil. Pediatr*. 2013;5:554-564.
16. Gutiérrez DP. Privación crónica de sueño en adolescentes universitarios y su influencia en el rendimiento académico [Tesis de maestría]. Colombia:2012.
17. Guía de Práctica Clínica sobre trastornos del sueño en la infancia y la adolescencia en atención primaria. España. [Consultado Junio 2014] disponible en <http://www.madrid.org/cs/Satellite>