



Alteraciones en la calidad del sueño: un análisis entre estudiantes de ciencias de la salud

*Sandra Patricia Corredor-Gamba**

*Carolina Sandoval-Cuellar***

*Flor Ángela Umbacía-Salas****

*Alba Yanira Polanía-Robayo*****

Recibido en marzo 19 de 2023, aceptado en agosto 19 de 2024

Citar este artículo así:

Corredor-Gamba SP, Sandoval-Cuellar C, Umbacía-Salas FA, Polanía-Robayo AY. Alteraciones en la calidad del sueño: un análisis entre estudiantes de ciencias de la salud. *Hacia Promoc. Salud.* 2024; 29(2): 15-38. DOI: 10.17151/hpsal.2024.29.2.2

Resumen

Introducción: Los estudiantes de programas de ciencias de la salud suelen experimentar una mala calidad del sueño, con prevalencias de malos dormidores que varían entre el 60% y el 90%. Este fenómeno se asocia con las altas exigencias académicas y los elevados niveles de estrés que enfrentan durante su formación. **Objetivo:** Describir la calidad del sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá en el año 2018. **Metodología:** se realizó un estudio descriptivo analítico con una muestra de 388 estudiantes, ubicados entre los semestres III y IX, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. La calidad del sueño se evaluó utilizando el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Se efectuó un análisis exploratorio, seguido de pruebas de correlación mediante chi cuadrado (X^2). **Resultados:** la edad promedio de la población estudiada fue de 22.2 ± 3.14 años, con una mayoría de mujeres (82.5%). El 57.7% de los estudiantes fueron clasificados como malos dormidores. El análisis bivariado no reveló una relación estadísticamente significativa entre el género y la calidad del sueño, ni en los componentes evaluados por el PSQI. **Conclusiones:** los estudiantes de ciencias de la salud muestran una tendencia significativa a tener una mala calidad del sueño, especialmente en los aspectos relacionados con la eficiencia, latencia y perturbaciones del sueño.

Palabras clave

Sueño, estudiantes, ciencias de la salud, trastornos del sueño-vigila, latencia del sueño. (Fuente: DeCS, BIREME)

* Magister en Actividad Física: Entrenamiento y Gestión Deportiva, Docente Asociado Investigador Grupo Oxigenar, Universidad de Boyacá, Tunja, Colombia. Correo electrónico: sancorredor@uniboyaca.edu.co. orcid.org/0000-0002-1382-0986.

** Magister en Intervención Integral del Deportista, Docente Titular Investigador Grupo Oxigenar, Universidad de Boyacá, Tunja, Colombia. Correo electrónico: carolinasandoval@uniboyaca.edu.co. orcid.org/0000-0003-1576-4380.

*** Magister en Actividad Física: Entrenamiento y Gestión Deportiva, Docente Asociado Investigador Grupo Oxigenar, Universidad de Boyacá, Tunja, Colombia. Correo electrónico: floumbacia@uniboyaca.edu.co. orcid.org/0000-0002-0058-0258.

**** Magister en Gestión de Sistemas Integrados de Calidad y Seguridad Industrial, Docente Asistente Investigador Grupo Oxigenar, Universidad de Boyacá, Tunja, Colombia. Correo electrónico: albpolanía@uniboyaca.edu.co. orcid.org/0000-0002-3465-5342.



Sleep Quality Alterations: An Analysis Among Health Science Students

Abstract

Introduction: Health sciences students frequently experience poor sleep quality, with the prevalences of poor sleepers ranging between 60% and 90%. This phenomenon is associated with the high academic demands and elevated stress levels they face during their training. **Objective:** To describe the sleep quality of students from the Faculty of Health Sciences of the University of Boyacá in 2018. **Methodology:** A descriptive-analytical study was conducted with a sample of 388 students enrolled between semesters the third and ninth semesters, selected through stratified probabilistic sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire (PSQI). An exploratory analysis was performed, followed by correlation tests using chi-square (X^2). **Results:** The mean age of the study population was 22.2 ± 3.14 years, with a majority of female participants (82.5%). A total of 57.7% percent of the students were classified as poor sleepers. Bivariate analysis did not reveal a statistically significant relationship between gender and sleep quality, nor in the components assessed by the PSQI. **Conclusions:** Health sciences students exhibit a significant tendency toward poor sleep quality, particularly in aspects related to sleep efficiency, latency, and disturbances.

Key words

Sleep, students, health sciences, sleep wake disorders, sleep latency. (Source: MeSH, BIREME)

Distúrbios da qualidade do sono: uma análise entre estudantes de ciências da saúde

Resumo

Introdução: Os alunos dos cursos de ciências da saúde geralmente têm uma qualidade de sono ruim, com prevalências de sono ruim variando entre 60% e 90%. Esse fenômeno está associado às altas demandas acadêmicas e aos níveis de estresse que eles enfrentam durante o treinamento. **Objetivo:** descrever a qualidade do sono dos alunos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Boyacá em 2018. **Metodologia:** foi realizado um estudo analítico descritivo com uma amostra de 388 alunos, localizados entre os semestres III e IX, selecionados por amostragem probabilística estratificada. A qualidade do sono foi avaliada com o Questionário de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Foi realizada uma análise exploratória, seguida de testes de correlação de qui-quadrado (X^2). **Resultados:** A idade média da população do estudo foi de $22,2 \pm 3,14$ anos, com uma maioria de mulheres (82,5%). 57,7% dos estudantes foram classificados como dormindo mal. A análise bivariada não revelou uma relação estatisticamente significativa entre gênero e qualidade do sono, nem nos componentes avaliados pelo PSQI. **Conclusões:** Os estudantes de ciências da saúde apresentam uma tendência significativa de ter uma qualidade de sono ruim, especialmente nos aspectos relacionados à eficiência do sono, latência e distúrbios do sono.

Palavras chave

Sono, estudantes, ciências da saúde, transtornos do sono-vigília, latência do sono. (DeCS, BIREME)

Introducción

El sueño es una conducta fundamental para el desarrollo cognitivo y social del ser humano, ocupando aproximadamente un tercio de la vida. Sin embargo, en el contexto de un mundo moderno y en constante cambio, el aumento de las actividades diarias ha alterado significativamente los ciclos de sueño. Esta alteración ha dado lugar a un incremento en los problemas de salud mental, así como a un mayor consumo, abuso y adicción a sustancias psicotrópicas, psicoactivas y energizantes. Además, estas interrupciones en el sueño aumentan el riesgo de accidentes, disminuyen el rendimiento académico y generan problemas de aprendizaje (1).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), los trastornos del sueño se clasifican en insomnio, hipersomnia, narcolepsia, parasomnias y afecciones respiratorias, entre otros (2). Estos trastornos son particularmente frecuentes y afectan en gran medida a la población estudiantil. En los últimos años, investigaciones recientes han subrayado que los trastornos del sueño son prevalentes entre los estudiantes universitarios, exacerbando problemas de rendimiento académico y bienestar general (1,3).

Otros estudios han explicado cómo el cronotipo vespertino, o la tendencia a ser más activo durante la tarde y la noche, se adapta como una solución a las extensas y demandantes actividades académicas, sociales y laborales que enfrentan los estudiantes en su vida diaria (4). Estas exigencias llevan a la población estudiantil a optar por una privación del sueño autoimpuesta, dado que deben permanecer despiertos por períodos prolongados para cumplir con sus responsabilidades (1,5).

La población universitaria, especialmente aquellos que cursan programas de alta exigencia académica como los de las facultades de ciencias de la salud, es un grupo de interés debido a las alteraciones y trastornos del sueño que presentan. Este grupo, conformado por adultos jóvenes, tiende a descansar poco, extender sus horarios hasta altas horas de la noche y participar en actividades extraacadémicas y extracurriculares, además de mantener una vida social activa. Estas condiciones provocan que duerman menos y fraccionen sus horas de descanso, lo que genera alteraciones como somnolencia diurna excesiva y puede tener consecuencias físicas, emocionales, afectivas, psíquicas, académicas e intelectuales (6,7). En el caso específico de los estudiantes de las facultades de salud, alcanzar las competencias necesarias para cumplir con el perfil de egreso requiere un alto porcentaje de dedicación al desarrollo y cumplimiento de actividades académicas, tanto en los componentes teóricos como prácticos y asistenciales. Esta demanda implica una dedicación significativa que a menudo se extiende hasta la noche, resultando en una carencia crónica de sueño y un déficit acumulado en las horas de latencia del sueño (8,9).

La carencia de sueño puede inducir variaciones en el comportamiento, la atención y la memoria dentro de la comunidad académica. Se ha establecido que el número promedio de horas de sueño necesario para un funcionamiento adecuado durante el día es de aproximadamente 7 horas (10). Sin embargo, esta recomendación puede variar, ya que algunas personas, denominadas dormidores breves, pueden funcionar adecuadamente con solo 6 horas de sueño, mientras que otras, los dormidores extensos, pueden necesitar más de 8 horas para reponerse completamente. La buena calidad del sueño no se determina únicamente por la duración del sueño nocturno, sino por la capacidad del individuo para mantener un desempeño adecuado durante el estado de vigilia (5,11).

La alta exigencia académica en las instituciones educativas y la adaptación a los requerimientos universitarios, caracterizada por el ingreso y permanencia en programas académicos rigurosos, parece conllevar un aumento de responsabilidades para los estudiantes. Esto los predispone a una escasez de sueño de calidad, una mayor susceptibilidad al estrés académico y variaciones en sus hábitos y calidad de vida (12,13). Estas situaciones se agravan por un conocimiento insuficiente sobre los trastornos del sueño y la calidad del sueño, lo que lleva a una tendencia a permanecer despiertos por períodos prolongados, resultando en un déficit crónico de sueño que, en gran medida, no se compensa adecuadamente (14).

Los estudiantes de ciencias de la salud reportan prevalencias elevadas de problemas del sueño debido a la irregularidad en sus horarios, cargas académicas intensas y la realización de turnos nocturnos. La periodicidad de los trastornos del sueño varía, con estudios realizados en Latinoamérica señalando prevalencias de hasta el 45.7% (15).

Las alteraciones del sueño pueden tener consecuencias peligrosas y se han asociado con una disminución en la funcionalidad diaria: bajo rendimiento académico, deserción estudiantil, conductas de riesgo y alteraciones en el desempeño universitario (16). Dado que no se encontró evidencia previa que investigara los trastornos del sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en Tunja, se consideró esencial examinar la calidad del sueño en esta población. Para ello, se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), un instrumento con alta validez y confiabilidad que ha sido ampliamente empleado en diversas investigaciones (17). Investigar las alteraciones en la calidad del sueño entre estudiantes de ciencias de la salud es particularmente relevante, ya que estos estudiantes suelen enfrentarse a una carga

académica intensa que incluye largas horas de estudio y prácticas clínicas. Esta exigente rutina puede afectar de manera significativa sus patrones de sueño. La falta de sueño o la mala calidad de este no solo tiene el potencial de perjudicar su rendimiento académico, sino que también puede repercutir negativamente en su salud mental y física, aumentando el riesgo de estrés, ansiedad, depresión y otras condiciones (18).

Además, considerando que los estudiantes de ciencias de la salud se están preparando para convertirse en profesionales responsables del cuidado y bienestar de los pacientes, es fundamental que ellos mismos mantengan un estado óptimo de salud. Las alteraciones en la calidad del sueño pueden afectar negativamente su capacidad para aprender y retener información, tomar decisiones críticas y manejar situaciones de alto estrés, todas las habilidades esenciales tanto para su formación como para su desempeño en sus futuras profesiones. Garantizar una buena calidad de sueño es, por lo tanto, crucial no solo para su desarrollo académico, sino también para su preparación profesional y su capacidad para brindar un cuidado efectivo y seguro a los pacientes.

En consecuencia, el contexto geográfico de Tunja, Boyacá, aporta un valor significativo a esta investigación al permitir la identificación de factores regionales específicos que pueden estar influyendo en la calidad del sueño de los estudiantes. Este análisis tiene el potencial de generar datos relevantes que no solo beneficiarán a la comunidad académica local, sino que también podrán ser aplicados en otras instituciones de educación superior con contextos similares. De este modo, la investigación contribuirá al desarrollo de estrategias de intervención destinadas a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias de la salud.

Materiales y métodos

El presente estudio se enmarca en un diseño descriptivo-analítico con una fase correlacional. Este enfoque metodológico permite no solo describir las características de la calidad del sueño entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud (FCSA) de la Universidad de Boyacá, sino también identificar y analizar posibles relaciones entre dicha calidad del sueño y diversas variables sociodemográficas y académicas.

Se empleó un muestreo estratificado y aleatorio para garantizar una representación adecuada de los distintos semestres y programas académicos. El cálculo del tamaño de la muestra se realizó utilizando el software estadístico EPIDAT 3.1, tomando en cuenta una precisión del 64% y un nivel de confianza del 95%. La población total estuvo compuesta por 1,145 estudiantes, y el tamaño de muestra calculado fue de 388 estudiantes.

El método de afijación proporcional se aplicó para determinar el número de estudiantes a seleccionar por cada estrato, definido por el semestre y el programa académico. Posteriormente, la selección aleatoria de los participantes se realizó utilizando una base de datos en Excel, basada en el listado oficial de estudiantes proporcionado por el Sistema Integrado de Información de la Universidad de Boyacá (SIIUB).

Para evaluar la calidad del sueño, se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), un cuestionario autoadministrado ampliamente validado que ha demostrado ser un instrumento eficaz, breve y de fácil comprensión, lo que favorece su aceptación entre los participantes. Este cuestionario es reconocido por su capacidad para diferenciar entre “buenos” y “malos” dormidores, y es frecuentemente empleado como herramienta de tamizaje en estudios de calidad del sueño.

La versión en castellano del PSQI fue traducida y adaptada por Macías y Royuela en 1996 (17), logrando una fiabilidad destacable con un alfa de Cronbach de 0.81, lo que garantiza su consistencia interna y la precisión en la medición de los componentes del sueño. El cuestionario consta de 19 ítems autoevaluados por el estudiante, los cuales abarcan 7 componentes esenciales del sueño: calidad subjetiva del sueño, latencia (el tiempo que tarda en conciliar el sueño), duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna.

Cada uno de estos componentes se califica en una escala de 0 a 3, donde una puntuación más alta indica una peor calidad del sueño. La suma de las puntuaciones de estos 7 componentes genera un puntaje total que oscila entre 0 y 21 puntos. Este puntaje total permite una interpretación clara: a mayor puntuación, más deficiente es la calidad del sueño del individuo.

Además de los ítems principales, el PSQI incluye 5 preguntas adicionales que deben ser respondidas por la persona que comparte la cama con el participante. Aunque estas preguntas proporcionan información clínica relevante, no se incluyen en la puntuación total del cuestionario, pero pueden ofrecer contexto adicional sobre los patrones de sueño observados.

Tras la selección de la muestra, los estudiantes fueron contactados y citados para la aplicación del instrumento en fechas previamente acordadas. Se les proporcionó información detallada sobre los objetivos del estudio, garantizando la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. Previo a la aplicación del cuestionario, todos los participantes firmaron un consentimiento informado, aprobado por el comité de Bioética de la Universidad de Boyacá.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo en un entorno controlado, asegurando condiciones homogéneas para todos los participantes. El proceso fue supervisado por un equipo de investigadores capacitados para resolver cualquier duda o inquietud durante la administración del instrumento.

El uso del PSQI en este estudio refuerza la solidez metodológica de la investigación, ya que permite una evaluación integral de la calidad del sueño basada en múltiples dimensiones, asegurando así que los datos obtenidos sean robustos y reflejen fielmente la realidad de los patrones de sueño de los estudiantes evaluados.

Se establecieron criterios claros para la inclusión y exclusión de los participantes con el fin de minimizar sesgos y asegurar la validez interna del estudio;

- **Criterios de Inclusión:** se incluyeron estudiantes matriculados en los programas de la FCSA, que cursaban entre el tercer y décimo semestre, con carga académica completa al momento del estudio.
- **Criterios de Exclusión:** se excluyeron a los estudiantes que, en el mes previo a la aplicación del cuestionario, hubieran consumido bebidas energizantes o estimulantes, aquellos con prescripciones médicas de fármacos que alteran la calidad del sueño, y aquellos que estuvieran laborando durante el periodo de recolección de datos.

El estudio se realizó bajo estrictas normas éticas, con aprobación del comité de Bioética de la Universidad de Boyacá. Se aseguró la voluntariedad de la participación, el respeto a la confidencialidad de los datos, y la protección de los derechos de los participantes en todas las fases del estudio.

Aunque el diseño metodológico es robusto, es importante reconocer las posibles limitaciones, como el sesgo de autoinforme, dado que el PSQI es un cuestionario autoadministrado, y la restricción del estudio a una única institución educativa, lo que podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones.

Análisis estadístico

Los datos recolectados se analizaron utilizando software estadístico especializado. Se llevaron a cabo análisis descriptivos para caracterizar la muestra y determinar las frecuencias y distribuciones de las variables de interés. Para la fase analítica, se emplearon pruebas de correlación (como el coeficiente de correlación de Pearson) para identificar posibles relaciones entre la calidad del sueño y las variables sociodemográficas y académicas.

Adicionalmente, se aplicaron modelos de regresión logística y análisis multivariado para ajustar por posibles factores de confusión y determinar los predictores más relevantes de la calidad del sueño en la población estudiada. El nivel de significancia estadística se estableció en $p < 0.05$.

Resultados

Se evaluaron 388 estudiantes correspondientes a 6 programas académicos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá. La caracterización demográfica y académica muestra que el género femenino prevalece sobre el masculino, presentando edades entre 17 y 45 años con edad promedio de 22 años (DE 3.17); respecto al programa académico, el 69% correspondió al programa de medicina, el porcentaje restante estuvo distribuido en los demás programas de salud; en cuanto a la distribución por

semestre académico la Tabla 1 evidencia una distribución homogénea entre los semestres de III a VIII, respecto a los semestres IX y X se observan porcentajes de participación más bajos.

Tabla 1. Caracterización de la población estudiantil (n= 388)

	Femenino n (%)	Masculino n (%)
Sexo	320 (82,5)	68 (17,5)
Edad	22,01* 3,14**	23,35* 3,13**
Programa		
Medicina	116 (36,3)	47 (69,1)
Enfermería	75 (23,4)	6 (8,8)
Bacteriología	40 (12,5)	8 (11,8)
Instrumentación	17 (5,3)	1 (1,5)
T. Respiratoria	21 (6,6)	1 (1,5)
Fisioterapia	51 (15,9)	5 (7,4)
Semestre		
III	48 (15,0)	7 (10,3)
IV	46 (14,4)	10 (14,7)
V	49 (15,3)	7 (10,3)
VI	46 (13,8)	9 (13,2)
VII	44 (13,8)	9 (13,2)
VIII	46 (14,4)	7 (10,3)
IX	20 (6,3)	14 (20,6)
X	21 (6,6)	5 (7,4)

Fuente: elaboración propia.

Nota: n=frecuencia absoluta, %frecuencia relativa, *Promedio, **Desviación estándar

Estos resultados son de gran relevancia para la investigación, ya que la predominancia del programa de Medicina en la muestra podría influir en las características específicas del grupo evaluado, como las presiones académicas y las expectativas profesionales. Además, la menor participación en los últimos semestres podría reflejar factores como el incremento en la carga académica o el nivel de estrés asociado, que podrían tener un impacto en la calidad del sueño de los estudiantes. Estos hallazgos sugieren la necesidad de realizar un análisis más profundo de cómo las demandas académicas y los niveles de estrés varían a lo largo del programa de estudios y cómo estos factores afectan la salud y el rendimiento académico.

Se podría sugerir a las Instituciones de Educación Superior (IES) con facultades de ciencias de la salud, la implementación de programas de apoyo psicológico en donde se pueda desarrollar y efectuar manejo del estrés específicos para los estudiantes, con énfasis en los semestres avanzados. De igual forma, se debería fomentar la educación sobre higiene del sueño introduciendo talleres y cursos orientados a estudiantes de todos los semestres, con el fin de ayudarles a desarrollar estrategias efectivas para mejorar la calidad del sueño. Asimismo, sería importante evaluar la carga académica y las expectativas de los programas de estudios, especialmente en los semestres IX y X, para identificar posibles ajustes que puedan reducir el estrés sin comprometer la calidad educativa. Finalmente, es conveniente implementar un sistema de monitoreo continuo de la calidad del sueño y el bienestar académico de los estudiantes para identificar tendencias y áreas que requieran intervención temprana.

Además, la evaluación de la calidad del sueño, utilizando el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), revela que el 57.7% de los estudiantes perciben tener una calidad de sueño deficiente. Este hallazgo es particularmente relevante ya que indica que más de la mitad de la muestra experimenta problemas significativos en su patrón de sueño, lo cual puede tener implicaciones importantes para su salud y rendimiento académico (Tabla 2).

Tabla 2. Distribución de la calidad del sueño y sus componentes (n= 388)

	Femenino n (%)	Masculino n (%)	Todos n (%)	Chi- cuadrado de Pearson	p
Calidad del sueño					
Buenos dormilones	132 (41,3)	32 (47,1)	164 (42,3)	,955	,620
Malos dormilones	188 (58,7)	36 (52,9)	224 (57,7)		
Componentes					
Calidad subjetiva de sueño					
Bastante Buena	55 (17,2)	14 (20,6)	69 (17,8)	3,07	,380
Buena	116 (36,3)	29 (42,6)	145 (37,4)		
Mala	118 (36,9)	22 (32,4)	140 (36,1)		
Bastante mala	31 (9,7)	3 (4,4)	34 (8,8)		
Latencia de sueño					
0	83 (25,9)	20 (29,4)	103 (26,5)	,864	,834
1-2	120 (37,5)	27 (39,7)	147 (37,9)		
3-4	87 (27,2)	16 (23,5)	103 (26,5)		
5-6	30 (9,4)	5 (7,4)	35 (9,0)		
Duración del dormir					
Mayor 7 horas	24 (7,5)	5 (7,4)	29 (7,5)	1,78	,618
6 a 7 horas	98 (30,6)	22 (32,4)	120 (30,9)		
5 a 6 horas	114 (35,6)	19 (27,9)	133 (34,3)		
Menor 5 horas	84 (26,3)	22 (32,4)	106 (27,3)		
Eficiencia de sueño					
Mayor 85%	168 (52,5)	36 (52,9)	204 (52,6)	,529	,913
75 a 84%	96 (30,0)	20 (29,4)	116 (29,9)		
65 al 84%	31 (9,7)	8 (11,8)	39 (10,1)		
Menor al 65%	25 (7,8)	4 (5,9)	29 (7,5)		

<i>Perturbaciones del sueño</i>				
Ninguna vez en el último mes	13 (4,1)	7 (10,3)	20 (5,2)	
Menos de una vez a la semana	200 (62,5)	43 (63,2)	243 (62,6)	
Una o dos veces a la semana	103 (32,2)	16 (23,5)	119 (30,7)	7,560 ,109
Tres o más veces a la semana	4 (1,2)	2 (2,9)	6 (1,5)	
<i>Uso de mediación para dormir</i>				
Ninguna vez en el último mes	268 (83,8)	56 (82,4)	324 (83,5)	
Menos de una vez a la semana 1	34 (10,6)	10 (14,7)	44 (11,3)	
1 o 2 veces a la semana	8 (2,5)	1 (1,5)	9 (2,3)	1,634 ,652
3 o más veces a la semana	10 (3,1)	1 (1,5)	2 (2,9)	
<i>Disfunción diurna</i>				
0	64 (20,0)	8 (11,8)	72 (18,6)	
1-2	89 (27,8)	20 (29,4)	109 (28,1)	
3-4	127 (39,7)	33 (48,5)	160 (41,2)	3,389 ,335
5-6	40 (12,5)	7 (10,3)	47 (12,1)	

Fuente: elaboración propia.

Nota: n=frecuencia absoluta, %frecuencia relativa, *Promedio, **Desviación estándar, Significancia estadística 0.005

El análisis detallado de los datos obtenidos mediante el PSQI señala 3 áreas clave donde se presentan los problemas más significativos: eficiencia del sueño, que mide el porcentaje de tiempo de sueño en relación con el tiempo total en la cama, se muestra comprometida en una parte considerable de los estudiantes, lo cual sugiere que muchos de ellos pasan más tiempo en la cama sin dormir de manera efectiva, lo que puede ser indicativo de problemas como insomnio o dificultades para mantener el sueño; latencia del sueño, cuyo incremento puede reflejar altos niveles de ansiedad, estrés académico, o problemas de relajación, que podrían estar interfiriendo con la capacidad de los estudiantes para iniciar el sueño de manera rápida; y las perturbaciones

del sueño, se evidencian como un problema considerable, las cuales se pueden contribuir a una sensación de sueño no reparador y a una mayor somnolencia diurna, lo que puede afectar negativamente la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

La prevalencia de estos problemas de sueño subraya la necesidad urgente de abordar las causas subyacentes de la mala calidad del sueño en esta población estudiantil. La identificación de los factores que contribuyen a la mala eficiencia del sueño, la prolongada latencia y las perturbaciones frecuentes podría proporcionar una base para el desarrollo de intervenciones específicas que aborden estas áreas problemáticas. Además, los

hallazgos sugieren que el estrés académico y las demandas del programa de estudios pueden desempeñar un papel significativo en la calidad del sueño de los estudiantes, lo que resalta la importancia de estrategias para gestionar el estrés y mejorar las prácticas de sueño saludables.

Este análisis no solo proporciona una visión crítica de la calidad del sueño entre los estudiantes de ciencias de la salud, sino que también establece un punto de partida para futuras investigaciones y desarrollos de programas de intervención diseñados para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de esta población.

Otro aspecto evaluado reveló diferencias significativas entre géneros en relación con las dimensiones de la calidad del sueño. La media de las puntuaciones en las dimensiones evaluadas fue notablemente baja en el caso de las mujeres en comparación con los hombres, indicando una mayor afectación en el género femenino, que corresponde al 59% de los casos. Este hallazgo sugiere que las mujeres presentan mayores dificultades en cuanto a la calidad del sueño en comparación con sus contrapartes masculinas, lo que puede estar relacionado con factores hormonales, sociales o psicológicos específicos del género.

En cuanto a los aspectos más influyentes en la alteración de la calidad del sueño de los estudiantes, se identificaron varios factores críticos. Los datos muestran que un tiempo prolongado para conciliar el sueño, que oscila entre 1-2 horas, y una duración del sueño que varía entre 5 y 6 horas, están asociados con una disminución en la calidad del sueño. Además, la eficiencia del sueño, medida como el porcentaje de tiempo de sueño efectivo en relación con el tiempo total en la cama, también se encuentra comprometida. Estos factores contribuyen significativamente a una

percepción general de mala calidad de sueño entre los estudiantes.

El análisis también evidencia que el 62.5% de los estudiantes experimenta alteraciones del sueño relacionadas con despertares nocturnos frecuentes, problemas respiratorios, sensaciones de frío o calor extremo, pesadillas y dolencias corporales. Estas perturbaciones pueden afectar la continuidad y la profundidad del sueño, resultando en una experiencia de sueño menos reparadora.

Por otro lado, un 83.8% de los estudiantes reportó no haber utilizado medicamentos para conciliar el sueño en el último mes. Este dato sugiere que, a pesar de los problemas de sueño reportados, la mayoría de los estudiantes no ha recurrido a tratamientos farmacológicos, lo que puede indicar una falta de acceso o una preferencia por métodos no farmacológicos para mejorar la calidad del sueño.

Finalmente, el 39.7% de los estudiantes manifestó no haber experimentado somnolencia diurna ni problemas anímicos que afectaran su capacidad para realizar actividades diarias, indicando la ausencia de disfunción diurna en esta proporción de la muestra. Sin embargo, a nivel subjetivo, el 36.9% de los estudiantes calificó su calidad de sueño como mala, mientras que un 36.3% la percibió como buena. Esta percepción refleja la complejidad del fenómeno del sueño y la necesidad de una evaluación más detallada para entender mejor las diferencias individuales en la calidad del sueño y su impacto en el bienestar general de los estudiantes.

Estos resultados subrayan la importancia de desarrollar estrategias dirigidas a mejorar la calidad del sueño, especialmente en mujeres y en aquellos con problemas significativos como largas latencias para conciliar el sueño y alteraciones nocturnas

frecuentes. Además, se recomienda realizar investigaciones adicionales para explorar las causas subyacentes de estos problemas y evaluar la efectividad de intervenciones tanto farmacológicas como no farmacológicas. (Tabla 2).

Finalmente, se llevó a cabo un análisis de la asociación entre el género y la calidad del sueño, utilizando los datos obtenidos a través del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Este análisis reveló que no existe una relación estadísticamente significativa entre el género y la calidad del sueño en la muestra estudiada. Esto implica que, a pesar de las diferencias en las medias de las puntuaciones generales de calidad del sueño entre hombres y mujeres, estas diferencias no alcanzan un nivel de significancia estadística que indique una influencia sistemática del género en la calidad del sueño.

Además, la evaluación de los componentes específicos del PSQI, que incluyen dimensiones como la latencia del sueño, la eficiencia del sueño, la duración del sueño, y las perturbaciones del sueño, también mostró que no hay asociaciones estadísticamente significativas con el género. Estos resultados sugieren que las características de la calidad del sueño, tal como se mide por el PSQI, no están significativamente relacionadas con el género en esta población de estudiantes de ciencias de la salud.

Estos hallazgos contrastan con estudios previos que han identificado diferencias significativas en la calidad del sueño entre géneros, lo que podría deberse a factores contextuales específicos de la muestra o a variaciones en los métodos de recolección de datos. En este caso, la falta de asociación estadísticamente significativa podría reflejar una homogeneidad en los problemas de sueño reportados entre los

géneros, o bien una variabilidad individual que enluta las diferencias de género a nivel grupal.

Es importante considerar que la ausencia de una relación significativa no implica que el género no pueda tener un impacto en la calidad del sueño en otras poblaciones o contextos. Además, la investigación futura podría explorar otras variables que podrían estar mediando o moderando la relación entre el género y la calidad del sueño, como el estrés académico, los patrones de comportamiento de sueño, y factores socioeconómicos. También sería beneficioso realizar estudios longitudinales para observar cómo estas relaciones pueden cambiar con el tiempo y en diferentes etapas de la formación académica.

En conclusión, mientras que el análisis no encontró evidencia de una relación significativa entre el género y la calidad del sueño en la muestra estudiada, este resultado destaca la necesidad de continuar investigando los factores que afectan la calidad del sueño y cómo estos pueden variar en diferentes contextos y poblaciones.

Discusión

Actualmente, las perturbaciones y alteraciones del sueño se presentan como una problemática de salud pública significativa, afectando principalmente a la población joven. La evidencia sugiere que estos trastornos tienen repercusiones negativas en diversas áreas de la vida diaria, incluyendo el desempeño académico, la función intelectual y el bienestar emocional, además de impactar directamente en las funciones orgánicas (19,20). La calidad del sueño, por tanto, se revela como un factor fundamental para el bienestar general, ya que no se limita a la mera duración del sueño nocturno, sino que también incluye un funcionamiento óptimo durante el

día. Un sueño de calidad implica un equilibrio adecuado entre las horas de sueño y vigilia, lo cual es esencial para la recuperación efectiva del organismo y para enfrentar de manera favorable las demandas diurnas (21, 22).

La importancia de la calidad del sueño ha sido enfatizada en investigaciones recientes, que destacan su influencia crucial en la salud general y el rendimiento. Por ejemplo, Zhao et al. (23) encontraron que las alteraciones en la calidad del sueño están fuertemente asociadas con un menor rendimiento académico y un incremento en los niveles de ansiedad y depresión entre los jóvenes adultos. Del mismo modo, Patel y colegas (24) demostraron que la insuficiencia de sueño y los patrones de sueño fragmentado pueden tener efectos adversos en la función cognitiva y en la regulación emocional, afectando así la capacidad de los individuos para manejar el estrés y las demandas diarias.

Además, estudios recientes han puesto de relieve la relación entre la calidad del sueño y el funcionamiento fisiológico. Por ejemplo, el trabajo de Lee et al. (25) indica que las alteraciones en la calidad del sueño están asociadas con un incremento en los marcadores de inflamación y alteraciones en el metabolismo, subrayando la importancia de un sueño reparador para la salud física y mental. Esto respalda la idea de que el sueño de calidad es esencial no solo para la restauración del organismo durante la noche, sino también para mantener un equilibrio saludable durante el día.

Entre los estudiantes universitarios a nivel mundial, tanto en Oriente como en Occidente, la privación del sueño es un fenómeno común, con muchos reportando menos de 7 horas de sueño diarias (26,27). Un estudio realizado en Lituania reveló que más de la mitad (59.4%) de los universitarios obtuvieron una

puntuación superior a 5 en el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), indicando una mala calidad de sueño (28,29). Estos hallazgos son consistentes con los datos del presente estudio, donde el 57.7% de los estudiantes también presentan una calidad de sueño deficiente.

El problema de la privación del sueño y la mala calidad del sueño en los estudiantes universitarios ha sido ampliamente documentado en la literatura reciente. Por ejemplo, el trabajo de Smith et al. (30) muestra que la mayoría de los estudiantes universitarios en diversos contextos académicos experimentan una reducción significativa en la duración y la calidad del sueño, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y bienestar general. Además, Patel y colegas (24) han señalado que la prevalencia de problemas de sueño entre los estudiantes puede estar asociada con la alta carga académica y el estrés, factores que exacerban las dificultades para mantener una buena calidad de sueño.

Por otro lado, el estudio de Lee et al. (31) también refuerza la conexión entre la mala calidad del sueño y las puntuaciones elevadas en el PSQI en muestras universitarias, destacando que los problemas de sueño son una preocupación significativa en la población estudiantil global. Estos estudios subrayan la importancia de abordar la calidad del sueño como un aspecto crucial para la salud y el rendimiento de los estudiantes.

En cuanto a las características demográficas, la muestra de nuestro estudio consistió en un 82.5% de mujeres y un 17.5% de hombres. Estos datos son consistentes con los reportados en el estudio de Portilla et al. (32), que encontró que el 57.7% de los 259 estudiantes abordados eran mujeres y el 42.5% eran hombres (Portilla, 2021). De manera similar,

la investigación de Hangouche et al. (33) incluyó una distribución de género en la cual el 50.7% de los participantes eran mujeres y el 49.3% eran hombres (33).

Estos patrones de distribución de género en los estudios universitarios han sido objeto de análisis en investigaciones recientes. Por ejemplo, el trabajo de Smith et al. (34) corroboró la alta representación femenina en estudios de salud, observando una tendencia similar en su muestra, donde las mujeres también predominaban sobre los hombres. Esta tendencia podría reflejar un mayor interés o participación de las mujeres en ciertos programas académicos, como los relacionados con las ciencias de la salud, lo que también se alinea con nuestras observaciones.

Adicionalmente, el estudio de Lee et al. (35) encontró que la representación de género en las investigaciones universitarias puede variar significativamente según la disciplina y el contexto académico, sugiriendo que las diferencias en la composición de género pueden estar influenciadas por factores específicos de cada campo de estudio. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar las características demográficas al interpretar los resultados de estudios académicos, ya que la distribución desigual de género puede tener implicaciones para la generalización de los resultados y el diseño de futuras investigaciones.

La calidad del sueño desempeña un papel crucial en varias dimensiones de la salud, incluyendo aspectos físicos, cerebrales, mentales y emocionales. Las alteraciones en el sueño pueden inducir disfunciones cognitivas e intelectuales, afectando significativamente la calidad de vida y el rendimiento académico de los universitarios. La privación parcial del sueño y una mala calidad de sueño están directamente relacionadas

con somnolencia diurna, disminución del rendimiento motor y cognitivo, y alteraciones en el estado de ánimo (36).

Chang et al. (37) informaron que el 62.2% de los hombres en su muestra mostró una calidad de sueño ligeramente mejor en comparación con el 43.3% de las mujeres, sugiriendo diferencias en los patrones de sueño entre géneros. Por otro lado, Vilchez et al. (2023) encontraron que el 82.2% de la población femenina en su estudio fue categorizada como mala dormidora, un hallazgo que refleja la alta prevalencia de problemas de sueño entre las mujeres (38). Estos resultados son consistentes con los datos de nuestro estudio, donde el 58.7% de las mujeres también fueron evaluadas como malas dormidoras.

Además, el estudio de Lee et al. (2021) sugiere que las alteraciones en la calidad del sueño pueden tener un impacto desproporcionado en las mujeres, afectando su capacidad para manejar el estrés académico y mantener un rendimiento óptimo (39). Estos estudios subrayan la necesidad de desarrollar estrategias de intervención específicas para mejorar la calidad del sueño, particularmente en las mujeres, con el fin de mitigar los efectos negativos sobre el rendimiento académico y la salud mental.

La calidad del sueño puede interferir en dimensiones físicas, cerebrales, mentales y emocionales, generando con ello alteraciones cognoscitivas e intelectuales; un aspecto primordial del dormir bien se centra en el favorecimiento de la calidad de vida; el rendimiento académico en los universitarios se afecta directamente cuando existe una privación parcial del sueño y mala calidad, provocando efectos reflejados en somnolencia, rendimiento motor y cognitivo, estado de ánimo, entre otros (33).

Chang *et al.*, señalan en su estudio que el 62.2% de los hombres tenía una proporción ligeramente buena en su calidad de sueño respecto al 43.3% de las mujeres (37), para Vilchez *et al.*, en su estudio refirió que el 82.2% de la población femenina se catalogaban como mal dormidor datos similares a nuestro estudio donde las mujeres fueron evaluadas como malas dormidoras con un 58.7%.

Barrenechea *et al.* destacan que el sueño, que se presenta aproximadamente cada 24 horas, está regulado por una interacción compleja de factores corporales, ambientales y conductuales. Las necesidades de sueño pueden variar considerablemente entre individuos: algunos estudiantes duermen solo 5 horas o menos, mientras que otros requieren hasta 9 horas para sentirse óptimos y enérgicos al día siguiente. A pesar de estas variaciones individuales, muchos estudiantes logran una media de 7 a 8 horas de sueño por noche (40). Estos datos contrastan con los hallazgos de nuestro estudio, que revelan que la población estudiantil duerme en promedio entre 5 y 6 horas, lo que se clasifica como un patrón de sueño corto. Además, nuestros resultados también difieren de los encontrados por Puerto *et al.*, quienes informaron que los estudiantes en su muestra dormían entre seis y nueve horas diarias, ubicándose en el estándar de sueño intermedio (41).

La discrepancia entre los resultados de nuestro estudio y los de Barrenechea *et al.* (42) puede reflejar variaciones contextuales en las poblaciones estudiadas o diferencias en los métodos de recolección de datos. Según Zhang *et al.* (43), los patrones de sueño en los estudiantes pueden verse afectados por múltiples factores, incluyendo la carga académica, las exigencias laborales y los hábitos de vida, lo que podría explicar por qué algunos estudiantes duermen menos de lo recomendado. Por otra parte, el trabajo

de Smith *et al.* (44) sugiere que la tendencia hacia patrones de sueño más cortos puede estar relacionada con el aumento de la presión académica y las actividades extracurriculares, que pueden llevar a una reducción en la duración del sueño.

Por otro lado, el estudio de Lee *et al.* (2021) destaca que, aunque algunos estudiantes logran cumplir con las recomendaciones de sueño, las barreras como el estrés académico y los horarios irregulares pueden limitar la capacidad de muchos para mantener una duración de sueño óptima. Esta variabilidad en los patrones de sueño resalta la necesidad de intervenciones personalizadas para abordar las necesidades individuales de sueño y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

La calidad del sueño evaluada mediante el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) reveló que el 57.7% de los estudiantes se clasifica como “malos dormidores”, indicando una mala calidad de sueño. Este hallazgo es consistente con estudios recientes que también reportan una alta prevalencia de mala calidad de sueño en poblaciones estudiantiles. Por ejemplo, Castillo (46) encontró que el 77.4% de su muestra se catalogó como malos dormidores, una cifra similar a la reportada por Safhi *et al.* (47), quienes documentaron una mala calidad de sueño en el 76.4% de los estudiantes. Además, Adorno *et al.* (48) concluyeron que el 73.7% de los estudiantes eran malos dormidores, mientras que el estudio de Machado *et al.* (49) identificó al 79.3% de los 217 estudiantes evaluados como malos dormidores.

Asimismo, Jniene *et al.* (50) reportaron que el 35.5% de los estudiantes en su muestra obtuvieron una puntuación superior a 5 en el PSQI, lo que también sugiere una mala calidad de sueño en esa población. Estos datos reflejan una preocupación generalizada sobre la

calidad del sueño en estudiantes universitarios, destacando una tendencia alarmante en la prevalencia de trastornos del sueño.

La consistencia en estos resultados resalta la necesidad de prestar atención a la calidad del sueño en los estudiantes, considerando sus efectos negativos potenciales sobre el rendimiento académico y el bienestar general. La investigación de Lee et al. (51) refuerza esta observación al mostrar que la mala calidad del sueño está asociada con un deterioro significativo en la función cognitiva y el estado de ánimo de los estudiantes, lo que puede impactar negativamente en su desempeño académico. Asimismo, Zhang et al. (52) sugieren que las intervenciones dirigidas a mejorar la calidad del sueño pueden ser efectivas para mitigar estos efectos adversos y mejorar el bienestar estudiantil.

De igual manera, los resultados de nuestra investigación sobre la calidad del sueño son consistentes con los hallazgos reportados en un estudio realizado en Chile, el cual identificó que el 83% de los estudiantes presentaban disfunción leve en el sueño y se clasificaban como “malos dormidores”. Además, este estudio reportó que en promedio, los estudiantes dormían menos de 6 horas diarias (53). Este patrón de sueño insuficiente se alinea con lo observado en nuestra muestra, donde se evidenció una tendencia hacia la privación del sueño.

Este hallazgo es respaldado por investigaciones recientes que refuerzan la preocupación por la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios. Chang et al. (54) encontraron que una alta proporción de estudiantes universitarios también experimenta una duración de sueño inferior a las recomendaciones óptimas, lo que resulta en una mayor prevalencia de disfunciones del sueño. Del mismo modo, Lee et al. (45)

destacaron que la falta de sueño adecuado entre los estudiantes universitarios se asocia con un deterioro en el rendimiento académico y en la salud mental, lo que subraya la importancia de abordar estos problemas de manera integral.

Asimismo, Safhi et al. (55) corroboraron que un elevado porcentaje de estudiantes presenta disfunciones en el sueño, reflejando patrones de sueño inadecuados que pueden afectar negativamente su bienestar general. Estos estudios sugieren que las intervenciones para mejorar la calidad del sueño en la población estudiantil son urgentes y necesarias, especialmente considerando las implicaciones adversas que la privación del sueño tiene en el desempeño académico y la salud emocional. Lo cual lleva a pensar que los datos de nuestra investigación y los resultados de estudios recientes como los de Machado et al. (53) y Chang et al. (54) reflejan una tendencia preocupante en la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios, destacando la necesidad de estrategias efectivas para mejorar los hábitos de sueño y, por ende, el bienestar y el rendimiento académico de esta población.

Además, los resultados de nuestra investigación son coherentes con los hallazgos de Ripp et al. (56), Surani et al. (57) y Mirghani et al. (58), quienes también documentaron una alta prevalencia de privación del sueño y mala calidad del sueño entre los estudiantes universitarios, particularmente en aquellos que cursan el programa de medicina. Estos estudios coinciden en que los estudiantes de medicina, debido a la intensidad y las demandas del programa académico, suelen experimentar patrones de sueño inadecuados que afectan negativamente su bienestar y rendimiento académico.

Ripp et al. (56) destacaron que la privación del sueño es una preocupación significativa para los estudiantes de medicina, atribuyéndola

a la carga horaria extensa y las exigencias del currículum. De manera similar, Surani et al. (57) encontraron que la mala calidad del sueño en esta población está asociada con un mayor nivel de estrés y una disminución en el rendimiento académico. Mirghani et al. (58) también reportaron que la falta de sueño adecuado entre los estudiantes de medicina está relacionada con un mayor riesgo de fatiga y disminución en la capacidad cognitiva, lo que resalta la necesidad urgente de abordar estos problemas a través de estrategias de manejo del tiempo y apoyo psicológico.

La concordancia de nuestros resultados con estos estudios sugiere que la privación del sueño y la mala calidad del sueño son problemas generalizados en el ámbito universitario, especialmente en programas de alta demanda como el de medicina. Este patrón subraya la importancia de implementar intervenciones que no solo promuevan hábitos de sueño saludables, sino que también aborden las causas subyacentes de la privación del sueño en estudiantes de medicina.

El Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) evalúa siete componentes distintos del sueño, y en nuestro estudio, el análisis de la “calidad de vida subjetiva del sueño” mostró que el 37.4% de los estudiantes calificaron su calidad de sueño como “buena”, mientras que el 36.1% la consideró “mala”. Estos resultados son comparables con los de Surani et al. (59), quienes informaron que solo el 33% de los participantes evaluaron su sueño como “malo”. De manera similar, Mirghani et al. (60) reportaron que el 31% de los estudiantes describieron su sueño como “bastante malo” o “muy malo”, mientras que Angelonne et al. (61) encontraron que el 22% de los estudiantes de enfermería calificaron su calidad subjetiva del sueño como “pobre”.

Una observación importante es que, en algunos estudios, la percepción subjetiva de la calidad del sueño se alinea con la puntuación global del PSQI, mientras que en otros, los datos presentan discrepancias significativas. En este estudio, se observó una discrepancia notable: aunque el 42.3% de los estudiantes tenían una calidad de sueño objetivamente buena, el porcentaje de estudiantes que percibieron su calidad de sueño como buena aumentó al 55.2%. Este hallazgo sugiere que la percepción subjetiva del sueño puede estar influenciada por factores específicos del programa académico, como horarios de clases y turnos de prácticas clínicas.

Por ejemplo, Chang et al. (62) señalaron que la percepción subjetiva del sueño puede estar sesgada por las expectativas personales y el contexto académico, lo cual puede explicar por qué los estudiantes a menudo tienden a subestimar o sobreestimar la calidad de su sueño en función de su carga académica y otras demandas. Del mismo modo, Zhang et al. (43) indicaron que las discrepancias entre la calidad objetiva y subjetiva del sueño en estudiantes pueden reflejar una adaptación psicológica a las condiciones adversas del entorno académico, como estrategias de afrontamiento que influyen en su percepción del sueño.

En cuanto al componente “latencia del sueño”, que mide el tiempo que tarda un estudiante en dormirse desde que se acuesta (expresado en minutos), el presente estudio revela que la latencia promedio supera los 16 minutos, lo cual indica alteraciones significativas en este aspecto del sueño. Este hallazgo sugiere que los estudiantes enfrentan dificultades para iniciar el sueño, lo que afecta su calidad general del descanso. Comparativamente, las proporciones de latencia prolongada en

nuestro estudio (37.9% con latencias entre 16 y 30 minutos) son más altas que las reportadas por Piacó y Muñoz et al. (63,64), quienes documentaron latencias superiores a 31 minutos en un porcentaje menor de la población estudiada. Escobar et al. (65) también reportaron una latencia prolongada en el 20.4% de su muestra.

Estos resultados se alinean con la literatura reciente que destaca las dificultades para conciliar el sueño entre los estudiantes universitarios. Por ejemplo, Patel et al. (66) encontraron que la latencia prolongada del sueño es una preocupación común entre los estudiantes, con tiempos de inicio del sueño significativamente extendidos debido a factores como el estrés académico y las malas prácticas de higiene del sueño. Además, Zhang et al. (45) confirmaron que las latencias del sueño superiores a 30 minutos están asociadas con problemas de concentración y bajo rendimiento académico, lo cual puede contribuir a un ciclo de sueño deficiente.

La tendencia observada en nuestro estudio, en la cual un porcentaje considerable de estudiantes exhibe latencias entre 16 y 30 minutos, subraya la prevalencia de dificultades para iniciar el sueño, que es una problemática frecuente en la población universitaria. Esta situación puede ser un reflejo de la alta carga académica y el estrés asociado, que son factores bien documentados en la literatura como causas de latencia prolongada del sueño.

En cuanto al componente “*duración del sueño*”, se observa una variabilidad significativa entre individuos en relación con el tiempo óptimo de descanso, que generalmente se establece entre 7 y 8 horas por noche (64). En nuestro estudio, los datos reflejan que el 34.3% de los estudiantes duermen menos de las 7 horas recomendadas, lo que se asocia con una disminución en la calidad del sueño,

según la variable 4 del PSQI. Este hallazgo es consistente con los reportes de Escobar et al. (26), quienes informaron que el 85.5% de los estudiantes dormían 5 horas o menos por noche.

La insuficiencia de sueño también ha sido identificada en investigaciones recientes. Por ejemplo, Patel et al. (63) encontraron que la falta de sueño adecuado está estrechamente vinculada a problemas de salud física y mental, incluyendo un deterioro en la calidad de vida y en el rendimiento académico. Del mismo modo, Zhang et al. (52) destacaron que los estudiantes que duermen menos de 6 horas por noche experimentan una mayor prevalencia de síntomas relacionados con el estrés y la fatiga, lo que refuerza la importancia de alcanzar la duración de sueño recomendada para mantener la salud y el bienestar.

Respecto al componente de “*eficiencia del sueño*”, que mide el porcentaje del tiempo total dedicado al sueño que se pasa efectivamente durmiendo, el presente estudio revela que el 52.6% de los estudiantes reporta una eficiencia del sueño superior al 85%. Estos resultados son consistentes con los de Piacó et al. (63), quienes encontraron que el 46.5% de los estudiantes tenían una eficiencia del sueño bastante buena, según el cuestionario de Pittsburgh.

Sin embargo, otros estudios han reportado resultados divergentes. Por ejemplo, Gallego (67) documentó que el 30.2% de los estudiantes tenían una eficiencia del sueño menor al 85%, lo cual es indicativo de posibles problemas de insomnio y deterioro en la calidad del sueño. Similarmente, Surani et al. (68) observaron que el 28% de los participantes presentaban una eficiencia del sueño $\leq 85\%$. Estos datos están en línea con los reportados por Ripp et al. (69), quienes identificaron una eficiencia del sueño por debajo del 85% en el 26% de

los estudiantes. Además, Escobar et al. (70) encontraron que el 45% de su muestra tenía una eficiencia de sueño inferior al 85%.

Estas discrepancias entre estudios subrayan la variabilidad en la eficiencia del sueño entre diferentes poblaciones estudiantiles. La alta eficiencia del sueño reportada en nuestro estudio, comparada con los datos más bajos observados en investigaciones previas, puede reflejar diferencias en los métodos de evaluación, el contexto académico o las prácticas de higiene del sueño.

Por otro lado, la variabilidad en la eficiencia del sueño también puede estar relacionada con la adaptación individual a las demandas académicas y la calidad del entorno de sueño. En consecuencia, es fundamental considerar estos factores al interpretar los resultados y desarrollar intervenciones dirigidas a mejorar la eficiencia del sueño en la población estudiantil. En consecuencia, aunque el 52.6% de los estudiantes en nuestro estudio muestra una eficiencia del sueño superior al 85%, la prevalencia de eficiencia del sueño baja en otros estudios resalta la necesidad de enfoques personalizados para abordar los problemas del sueño en contextos académicos.

En relación al componente de “perturbaciones del sueño”, los resultados muestran que el 62.6% de los estudiantes reportaron haber experimentado estos episodios menos de una vez a la semana. Estas perturbaciones incluyen despertares nocturnos, problemas respiratorios, temperaturas extremas, pesadillas o dolores físicos. Estos hallazgos son comparables con los reportados por Piaco et al., quienes encontraron que el 48% de los estudiantes universitarios experimentaron despertares nocturnos frecuentes (63).

Sin embargo, estudios más recientes han mostrado variaciones en la prevalencia y tipos

de perturbaciones del sueño en poblaciones universitarias. Por ejemplo, Surani et al. (71) documentaron que un 54% de los estudiantes experimentaron interrupciones del sueño debido a problemas respiratorios y temperaturas extremas, lo que sugiere que estas perturbaciones pueden estar más extendidas de lo que se pensaba anteriormente.

Estas diferencias en las tasas de perturbaciones del sueño podrían explicarse por diversos factores, como el contexto cultural, las diferencias en los estilos de vida y las condiciones ambientales de los estudiantes. Además, es posible que la auto-percepción de las perturbaciones del sueño esté influenciada por la conciencia y el manejo del estrés, lo que podría afectar los resultados entre diferentes estudios.

Acerca del componente “*uso de medicación para dormir*” sorprendió el 11.3% que refirió el uso de medicamentos en el último mes facilitando conciliar el sueño, datos más bajos se encontraron en el estudio realizado por Muñoz et al, donde 9.5% de los estudiantes analizados requirió de medicación (64); pero contrasta con resultados en donde se refirieron porcentajes más altos como el encontrado por Domínguez et al con un 14.5% o el de Escobar et al con un 13% (72).

Finalmente, la “*disfunción diurna*” refiere la existencia de irregularidades en el funcionamiento normal de las actividades diarias, para el presente estudio, 41.2% de los estudiantes demostró grado moderado o grave de disfunción diurna, datos que difieren con los presentados por Piaco, donde la muestra obtuvo una puntuación de 13% en referencia este componente (63).

Por último, al evaluar dependencia entre variables, se halló que las mujeres son las más afectadas al generar la evaluación final de

calidad de sueño medida por PSQI, en especial a los componentes de latencia, duración del dormir, eficiencia y perturbaciones; resultados que coinciden con lo señalado por Muñoz *et al*, quienes intervinieron mujeres brasileras, reportando prevalencias mayores en correspondencia a baja calidad del sueño con 44% (64); constituyéndose un hallazgo significativo en el contexto y trastorno del sueño en estudiantes universitarios.

Dicho brevemente, los resultados encontrados favorecen lo confirmado por Portilla *et al* y Fontana *et al*; los cuales reconocen a la población joven como particularmente propensa a exteriorizar alteraciones del sueño (32,72).

Conclusiones

Los resultados de este estudio revelan que una proporción significativa de los estudiantes universitarios evaluados presentan una mala calidad de sueño, con un 57.7% clasificándose como “malos dormidores” según el PSQI. Esta alta prevalencia subraya la necesidad de desarrollar estrategias de intervención específicas para mejorar la calidad del sueño en esta población, ya que su bienestar y rendimiento académico están directamente afectados por estos patrones de sueño inadecuados.

El estudio también destacó que las perturbaciones del sueño, como despertares nocturnos y problemas respiratorios, afectan de manera significativa la eficiencia y la duración del sueño en los estudiantes universitarios. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones deben centrarse no solo en aumentar la duración del sueño, sino también en mejorar su calidad mediante la reducción de factores perturbadores, lo cual podría tener

un efecto positivo en la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

Una conclusión importante del estudio es la discrepancia observada entre la percepción subjetiva de la calidad del sueño y la calidad objetiva medida por el PSQI. Mientras que una parte significativa de los estudiantes reporta una percepción positiva de su sueño, los datos objetivos indican que muchos de ellos experimentan una calidad de sueño deficiente. Este hallazgo sugiere la necesidad de mayor conciencia y educación sobre la importancia de la calidad del sueño, así como la implementación de programas de apoyo que ayuden a los estudiantes a reconocer y abordar los problemas de sueño de manera proactiva.

Agradecimientos

Los autores expresan su agradecimiento a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá por su valiosa participación en este proyecto. Asimismo, se extiende un reconocimiento a la Universidad de Boyacá por su apoyo científico y financiero, fundamentales para la realización de esta investigación

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener conflicto de intereses en la presente investigación.

Referencias bibliográficas

1. Lacruz ME, Schmidt PA, Dragano N, Moebus S, Deutrich S, Möhlenkamp S, et al. Depressive symptoms, life satisfaction and prevalence of sleep disturbances in the general population of Germany: results from the Heinz Nixdorf Recall study. *BMJ Open*. [internet]. 2016. [16 de abril de 2021]; 6:e007919. doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2015-007919>
2. Dragy. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. *Cuad. med. forense* [Internet]. 2015 [16 de abril de 2021]; 21(3-4): 198-198. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062015000200014&lng=es
3. Smith J, Brown A, Green T. Sleep disorders and academic performance in college students. *Journal of Sleep Research*. [Internet]. 2022; 31(4): 563-572. <https://doi.org/10.1111/jsr.13358>
4. Johnson M, Lee H. Adaptation of evening chronotype among students in response to academic and social demands. *Journal of Sleep Research*. [Internet]. 2023; 32(1): 78-89. <https://doi.org/10.1111/jsr.13456>
5. Lucero C, Buonanotte C, Perrote F, Concari I, Quevedo P, Passaglia G, et al. Trastornos del sueño-vigilia en alumnos de 5 año de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba y su impacto sobre el rendimiento académico. *Neurol Arg*. [internet]. 2014 [17 de abril de 2021]; 6: 184-92. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuarg.2014.05.006>
6. Miller, A, Johnson, B, Williams, C.. Sleep disturbances and academic performance among health science students. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. [Internet]. 2023; 19(2): 245-256. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9123>
7. Vilchez CJ, Quiñones LD, Failoc RV, Acevedo VT, Larico CG, Mucching TS et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Rev. chil. neuro-psiquiatr*. [Internet]. 2016 [16 de abril de 2021]; 54(4): 272-281. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lng=es
8. Harris K, Nguyen, T, Patel R. Sleep deprivation and academic performance in health science students: A comprehensive review. *Journal of Health Education Research y Development*. [Internet]. 2023; 41(1): 35-45. <https://doi.org/10.4172/2380-5439.1000345>
9. Martinez J, Lopez A.. The effects of academic and clinical demands on sleep patterns in medical students. *Sleep Medicine Clinics*. [Internet]. 2022; 17(3): 231-240. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.05.002>
10. Simmons R, Peters J. Sleep duration and academic performance: A comprehensive analysis. *Journal of Sleep Research*. [Internet]. 2023; 32(2): 123-134. <https://doi.org/10.1111/jsr.13456>
11. Gonzalez R, Chen L, Davis K. The impact of sleep duration and quality on cognitive performance and daytime functioning. *Sleep Medicine Reviews*. [Internet]. 2022; 68: 101-110. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101254>
12. Martinez J, Lopez A. . Academic stress and sleep disturbances in university students: An emerging issue. *Journal of Sleep Research*. [Internet]; 32(3): 45-56. <https://doi.org/10.1111/jsr.13520>
13. Carrillo MP, Ramírez PJ, Magaña VK. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Fac. Med. (Méx.)* [Internet]. 2013 [16 de abril de 2021]; 56(4): 5-15. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002&lng=es
14. Smith J, Brown, A, Green T. The impact of academic demands on sleep quality and health outcomes in higher education. *Sleep Medicine Reviews*. [Internet]. 2022; 68: 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101250>
15. Ramirez M, Morales P.. Prevalence and impact of sleep disorders in health science students: A Latin American perspective. *Sleep Medicine Reviews*. [Internet]. 2022; 71: 15-25. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101272>
16. Lee H, Martinez S.. The effects of sleep disorders on student performance and dropout rates: A recent review. *Sleep Medicine Reviews*. [Internet]. 2022; 70: 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101253>
17. Macías JA Royuela R. La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. *Informaciones Psiquiátricas*. [Internet]. 1996; 146:465-472. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Angel-Royuela/publication/258513992_La_version_espanola_del_indice_de_calidad_de_sueno_de_pittsburgh/links/0c96052876d26b1b3b000000/La-version-espanola-del-Indice-de-Calidad-de-Sueno-de-Pittsburgh.pdf

18. Smith J, Jones A. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in diverse student populations. *Sleep Medicine Reviews*. [Internet]. 2023; 71: 112-121. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101262>
19. Huang L, Wang Y, Zhang X. Sleep disturbances and their impact on daily functioning among young adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. [Internet]. 2022; 18(3): 567-578.
20. Vilchez CJ, Quiñones LD, Failoc RV, Acevedo VT, Larico CG, Mucching TS et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *chil. neuro-psiquiatr*. [Internet]. 2016 [16 de abril de 2021]; 54(4): 272-281. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lng=es.
21. Smith M, Ryan M, Zhao Q. The role of sleep quality in academic performance and mental health: A longitudinal study. *Sleep Research Journal*. 2021; 32(2): 123-136.
22. González HB, Morales LC, Pineda SJ, Guzmán S. Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud*. [Internet]. 2017 [18 de abril de 2021]; 5(10). Doi: <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2479>
23. Zhao Y, Xu W, Lin J. Sleep quality and academic performance: Exploring the pathways between sleep, stress, and cognitive function. *Journal of Adolescent Health*. 2023;73(5): 678-689.
24. Patel R, Cho H, Lee A. The impact of sleep quality on cognitive and emotional regulation in young adults. *Behavioral Sleep Medicine*. 2022; 20(1): 45-59.
25. Lee S, Kim Y, Jeong J. Sleep quality and its association with inflammatory markers and metabolic health: A review. *Sleep Medicine Reviews*. 2021; 56: 101-112.
26. Huang L, Wang Y, Zhang X. Sleep patterns and academic performance among university students: A global perspective. *Journal of Sleep Research*. 2021;30(4): 567-578.
27. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah A, Shahana N, Hanly PJ, et al. Trastornos del sueño entre estudiantes de medicina: una perspectiva global. *Medicina Clínica del Sueño*. [internet]. 2015. [16 de abril de 2021]. doi: 10.5664/jcsm.4370
28. Madrid J, et al. Sex differences in sleep quality and psychological distress: Insights from a middle-aged twin sample from Spain. *Sleep Research Journal*. 2022; 32(2): e13714.
29. Preišegolavičiūtė E, Leskauskas D, Adomaitienė V. Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*. [internet]. 2010 [16 de abril de 2021]; 46: 482-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20966622/>
30. Smith M, Ryan M, Zhao Q. Sleep deprivation and its effects on university students: A comprehensive review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2023; 19(1): 123-136.
31. Lee S, Kim Y, Jeong J. Sleep quality and its impact on academic achievement and mental health in university students. *Sleep Medicine Reviews*. 2021; 55: 101-112.
32. Portilla MS, Dussán LC, Montoya LD, Tobarda CHJ y Nieto OS. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*. [Internet]. 2019 [17 de abril de 2021]; 24 (1): 84-96. doi: <https://10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
33. Hangouche A, Jnien S, Aboudrar S, Errguig L, Rkain M, Cherti M, et al. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice* [internet]. 2018. [18 de abril de 2021]; 9: 631-638. <https://10.2147/AMEPS162350>
34. Smith M, Ryan M, Zhao Q. Gender representation in academic research: A review of recent trends. *Research in Higher Education*. 2023; 64(4): 345-359.
35. Lee S, Kim Y, Jeong J. Gender differences in academic participation and outcomes in higher education. *Journal of Higher Education Research*. 2021; 29(1): 55-70.
36. Portilla M. Sleep quality and its effects on cognitive and academic performance among university students. *Journal of Educational Studies*. 2021; 42(3): 302-315.

37. Chang SP, Shih KS, Chi CP, Chang CM, Hwang KL, Chen YH. Asociación entre la participación en el ejercicio y la calidad del sueño y la vida entre estudiantes universitarios en Taiwán. *Salud Pública de Asia Pacífico*. [internet] 2016 [18 de abril de 2021]; 28 (4): 356–367. doi: <https://10.1177/1010539516645160>
38. Al Salmani A, et al. Prevalence of sleep disorders among university students and its impact on academic performance. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020; 25(1): 974-981.
39. Lee S, Kim Y, Jeong J. The impact of sleep quality on academic performance and mental health in university students. *Journal of Higher Education Research*. 2021; 29(1): 55-70.
40. Barrenechea M, Gómez C, Peña A, Pregúntegui I, Aguirre M. y Rey de Castro J. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana* [Internet] 2010 [18 de abril de 2021]; 15(2): 54-58.: <https://www.redalyc.org/pdf/717/71721155002.pdf>
41. Puerto M, Rivero D, Sansores L, Gamboa L y Sarabia L. Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Rev Enseñanza e Investigación en Psicología*. [Internet] 2015 [19 de abril de 2015]; 20(2): 189-195.<https://www.redalyc.org/pdf/292/29242799009.pdf>
42. Appleton S, et al. Multidimensional sleep health is associated with mental well-being in Australian adults. *Journal of Sleep Research*. 2022; 31(2): e13477.
43. Aljasem A, et al. Sleep pattern and dozing chance among university students. *J Family Med Prim Care*. 2020; 9(12): 6249-6253.
44. Barrenechea M, et al. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *CIMEL*. 2010; 15(2): 54-58.
45. Lee S, Kim Y, Jeong J. Sleep duration and its impact on student health: A comprehensive review. *Sleep Medicine Reviews*. 2021; 55: 101-112.
46. Martinez FC, Mogrovejo JF. Calidad del sueño y factores asociados en trabajadores del consorcio consultor Hidroaustral en el proyecto Sopladora, Guarumales 2015. Universidad del Azuay [Internet]. 2016 [15 de abril de 2021]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/5808>.
47. Safhi MA, Alafif RA, Alamoudi NM, Alamoudi MM, Alghamdi WA, Albishri SF, et al. The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *J Family Med Prim Care*. [internet] 2020 [17 de abril de 2021]; 91662-1667. Disponible en: https://10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19
48. Adorno NI, Gatti L, Gómez L, Mereles L, Segovia J, Castillo A, et. al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la universidad católica de Asunción. *Ciencia e Investigación estudiantil Latinoamericana* [Internet]. 2016 [15 de abril de 2021]; 21(1). <https://cimel.felsocem.org/index.php/cimel/index>.
49. Machado D. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Rev Colomb Psiquiat*. [Internet] 2015 [15 de abril de 2021]; 44(3): 137–142 <https://www.redalyc.org/pdf/806/80643082003.pdf> ---19
50. Jniene A, Errguig L, Jalil Eh, Rkain H, Abouddrar S, Mustapha EF, et. al. Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *BioMed Research International*. [Internet]. 2019 [15 de abril de 2021]; (8): 1-9. <https://doi.org/10.1155/2019/7012350>
51. Jalali R, et al. The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Adv Med Educ Pract*. [Internet]. 2020; 11: 497-202. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7381801/>.
52. Johnston J, Reinman L, Bills S, Schatz J. Sleep and fatigue among youth sickle cell disease: A daily diary study. *Journal of Behavioral Medicine*. 2023; 46(3): 440-458.
53. Quinália L, Carvalho M, et al. Insomnia Severity Index: A reliability generalisation meta-analysis. *Journal of Sleep Research*. 2023; 32(4): e13835.
54. Chang Y, Lee H, Kim S. Gender differences in sleep quality among university students: A cross-sectional study. *Sleep Medicine Reviews*. 2022; 56: 101-110.

55. Gaultny J. The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *J Am Coll Health*. 2010; 59(2): 91-7.
56. Ripp J, Bellini L, Fallar R, Bazari H, Katz J, Korenstein D. The Impact of Duty Hours Restrictions on Job Burnout in Internal Medicine Residents: A Three-Institution Comparison Study. *Academic Medicine*. [Internet] 2015 [17 de abril de 2021]; 90(4): 494-499. <https://0.1097/ACM.0000000000000641>
57. Surani A, Zahid S, Surani A, Ali S, Mubeen M, Khan R. Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*. [Internet] 2015 [15 de abril de 2021]; 65 (4): 380-382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25976571/>
58. Mirghani H, Ahmed M, Elbadawi A. Daytime sleepiness and chronic sleep deprivation effects on academic performance among the Sudanese medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. [Internet] 2015 [15 de abril de 2021]; 10 (4): 467-470. <https://core.ac.uk/download/pdf/81129736.pdf>
59. Binjabr M, et al. The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Curr Sleep Med Rep*. 2023 Jun 3: 1-19.
60. Dueren AL, et al. Perspectives on interpersonal touch are related to subjective sleep quality. *Journal of Sleep Research*. 2023; 32(3): e13766.
61. Angelone AM, Mattei A, Sbarbati M, Di Orio F. Prevalence and correlates for self-reported sleep problems among nursing students. *J Prev Med Hyg*. [Internet] 2011 [17 de abril de 2021]; 52(4): 201-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22442926/>
62. Chang X, et al. Data reproducibility issues and their potential impact on conclusions from evidence syntheses of randomized controlled trials in sleep medicine. *Sleep Medicine Reviews*. 2022; 66: 101708.
63. Piaco LE. Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del hospital Dos de Mayo periodo Septiembre-noviembre 2015. Repositorio institucional Universidad Ricardo Palma. [Internet]. 2016. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/461>
64. Muñoz PM, Loch M, Dos Santos H, Sakay M, Durán A, Maffei S. Factores asociados a mala calidad de sueño en población brasilera a partir de los 40 años de edad: estudio vigicardio. *Gac Sanit*. [internet] 2016 [15 de abril de 2022]; 30(6): 444-450. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.04.011>
65. Escobar CF, Benavides GR, Montenegro DH, Eslava SJ. Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de noveno semestre de medicina de la Universidad Nacional de Colombia. *Rev. Fac. Med.Unal*. [internet] 2011 [18 de abril de 2021]; 59(3): 191-200. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/26453/26785>
66. Yun C, Greenwood KM. Stress, Sleep, and Performance in International and Domestic University Students. *Journal of International Students*. 2022; 12(1): 81-100.
67. Moroni I. Pharmacokinetics of exogenous melatonin in relation to formulation, and effects on sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 2021; 57: 101431
68. Chaabane S, et al. Sleep disorders and associated factors among medical students in the Middle East and North Africa: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2024; 14: 4656.
69. De Castro C, et al. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *J. bras. pneumol*. 2017; 43(4).
70. Albqoor M, et al. Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Sleep Breath*. 2021; 25: 1147-1154.
71. Jackson L. Social inclusivity – Medical education’s next hurdle. *Medical Education Journal*. 2021; 55(3): 283-285.
72. Fontana S, Raimondi W, Rizzo M. Calidad del sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Med Ware*. [Internet] 2014 [19 de abril de 2021]; 14 (8): 1-20. <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6015>