



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
 NÚCLEO BOLIVAR
 ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
 "Dr. FRANCISCO BATTISTINI CASALTA"
 COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADO

ACTA

TG-2024-08-07

Los abajo firmantes, Profesores: Prof. JULIO BARRETO Prof. PABLO VELIZ y Prof. JESSICA ACEVEDO, Reunidos en: Salón de Profesores Integrado
Centro de Salud Mental
 a la hora: 2:00 PM

Constituidos en Jurado para la evaluación del Trabajo de Grado, Titulado:

CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE ORIENTE NÚCLEO DE BOLÍVAR. ENERO – MARZO 2024.

Del Bachiller MARIA ALEJANDRA DEL MILAGRO GARCIA GARRIDO C.I.: 22804230, como requisito parcial para optar al Título de Médico cirujano en la Universidad de Oriente, acordamos declarar al trabajo:

VEREDICTO

REPROBADO	APROBADO	APROBADO MENCIÓN HONORIFICA	APROBADO MENCIÓN PUBLICACIÓN	<input checked="" type="checkbox"/>
-----------	----------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------

En fe de lo cual, firmamos la presente Acta.

En Ciudad Bolívar, a los 19 días del mes de Junio de 2024

Julio Barreto
 Prof. JULIO BARRETO
 Miembro Tutor

Pablo Veliz
 Prof. PABLO VELIZ
 Miembro Principal

Jessica Acevedo
 Prof. JESSICA ACEVEDO
 Miembro Principal

Iván Amador Rodríguez
 Prof. IVÁN AMADOR RODRIGUEZ
 Coordinador comisión Trabajos de Grado



ORIGINAL TESIS TA



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
 NÚCLEO BOLÍVAR
 ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
 "Dr. FRANCISCO BATTISTINI CASALTA"
 COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADO

ACTA

TG-2024-08-07

Los abajo firmantes, Profesores: Prof. JULIO BARRETO Prof. PABLO VELIZ y Prof. JESSICA ACEVEDO, Reunidos en: Joda de Profesores Pregrado
Centro de Salud Mental
 a la hora: 2:00 pm

Constituidos en Jurado para la evaluación del Trabajo de Grado, Titulado:

CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE ORIENTE NÚCLEO DE BOLÍVAR. ENERO – MARZO 2024.

Del Bachiller **DOUGLAS EDUARDO GUEVARA BERMUDEZ C.I.: 24183041**, como requisito parcial para optar al Título de **Médico cirujano** en la Universidad de Oriente, acordamos declarar al trabajo:

VEREDICTO

REPROBADO	APROBADO	APROBADO MENCIÓN HONORIFICA	APROBADO MENCIÓN PUBLICACIÓN <input checked="" type="checkbox"/>
-----------	----------	-----------------------------	--

En fe de lo cual, firmamos la presente Acta.

En Ciudad Bolívar, a los 19 días del mes de Junio de 2024

Prof. JULIO BARRETO
 Miembro Tutor

Prof. PABLO VELIZ
 Miembro Principal

Prof. JESSICA ACEVEDO
 Miembro Principal

Prof. IVÁN AMADOR RODRÍGUEZ
 Coordinador comisión Trabajos de Grado



ORIGINAL DACE



UNIVERSIDAD DE ORIENTE.
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD.
“Dr. Francisco Battistini Casalta”
DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE
ORIENTE NÚCLEO DE BOLÍVAR. ENERO – MARZO 2024.**

Tutor académico:

Dr. Julio Barreto Rodríguez

Trabajo de Grado Presentado por:

Br: García Garrido, María Alejandra del Milagro

C.I: 22.804.230

Br: Guevara Bermúdez, Douglas Eduardo

C.I: 24.183.041

Como requisito parcial para optar por el título de Médico cirujano

Ciudad Bolívar, Mayo 2024

ÍNDICE

ÍNDICE.....	iv
AGRADECIMIENTOS.....	vi
DEDICATORIA.....	viii
RESUMEN.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACION.....	8
OBJETIVOS.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
MATERIALES Y MÉTODOS.....	10
Tipo de estudio.....	10
Universo.....	10
Muestra.....	10
Criterios de inclusión.....	10
Criterios de exclusión.....	10
Variables.....	11
Procedimientos.....	11
Consideraciones éticas.....	12
Tabulación y Análisis estadístico.....	13
RESULTADOS.....	15
Tabla N°1.....	15
Tabla N°2.....	16
Tabla N°3.....	17
Tabla N°4.....	18
Tabla N°5.1.....	19
Tabla N°5.2.....	20
Tabla N°5.3.....	22

DISCUSIÓN	23
CONCLUSIONES	29
RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	31
APÉNDICES	39
Apéndice A	40
Apéndice B	42
Apéndice C	44
Apéndice D	46
Apéndice E.....	47
ANEXOS	48
Anexo 1.....	49

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a Dios, quien ha conducido mis pasos y me ha proporcionado la sabiduría necesaria en este recorrido por la medicina.

A mis padres, Mireya Garrido y Elpidio García, por su inmenso amor, paciencia, y apoyo, quienes han estado en los momentos difíciles de la carrera pero también en aquellos de celebración y logros, infinitas gracias papás, sin ustedes esto no sería posible.

A mi compañero de tesis, quien ha sido el mejor soporte y apoyo durante la realización de esta investigación, gracias por tu paciencia en los días difíciles, y por tu amor diario mi Dou.

A mi tutor de tesis, el Dr. Julio Barreto, por su dedicación, apoyo, y sus valiosas orientaciones que hicieron que la realización de esta investigación fuera mucho más amena.

A Jesús Brito, quien por su inteligencia, consejos, apoyo, ha sido un ejemplo de inspiración durante la carrera y la realización de este proyecto. Gracias por tus sabias palabras en momentos oportunos.

A la Universidad De Oriente, que ha sido mi casa de estudios, y de la que estoy sumamente orgullosa. “Del pueblo venimos, hacia el pueblo vamos”.

A mis familiares y amigos, que de alguna u otra forma me apoyaron durante la carrera.

María A. García

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, a Dios bendito, por llevarme de la mano durante la preparación de esta carrera, quien me ha dado fortaleza, sabiduría y voluntad en los buenos y malos momentos.

A mis padres, María Elena Bermúdez y Tonny Guevara, por su incondicional amor, el cual es el motor de impulso para nunca rendirme.

A mí hermana Gabriela Guevara, por su gran amor y apoyo durante los momentos más duros. Gracias por motivarme a ser un hermano ejemplar para ti, mi compañera de aventuras, diversiones, alegrías, comprensión, desde siempre. Te amo hermanita.

A mí María Alejandra, mi único y especial amor, que junto a sus padres, por su apoyo incondicional durante la carrera y vida personal Elpidio García y Mireya Garrido, fue posible llegar a la culminación de esta carrera. Gracias por siempre.

A mis queridos amigos, quienes fueron mi sostén durante estos años de la carrera.

A mí tutor de tesis, Dr. Julio Barreto, por brindarme su apoyo sin peros, para la realización de este trabajo.

Douglas Guevara

DEDICATORIA

A Dios, porque ha hecho posible el cumplimiento de este sueño; en el transcurso del mismo, me ha dado paz, inteligencia, fortaleza, resiliencia, y de quien espero ser instrumento a través de mis manos.

A mi madre, Mireya Garrido, ejemplo de perseverancia y fortaleza, la que en los momentos de crisis me ha ayudado a encontrar solución, y me ha inspirado a reinventarme. Dedico este logro a ti, a la mujer que siempre busca llenar mi vida de optimismo y alegría, la que me consiente desde tiempos memorables. Te amo mamá.

A mi padre, Elpidio García, el que me ha ayudado a creer y apostar por mí, a pensar que todo tiene una razón de ser, y que Dios permite las cosas por algo bueno y maravilloso. El que después de una tormenta o dificultad, me dijo y me sigue diciendo “tranquila, tú puedes”. Te amo papá.

A Douglas Guevara, mi esposo y fiel compañero de aventuras y retos, el apoyo que jamás falta. Ha sido el regalo más valioso que en mi camino por la Medicina Dios me concedió. Te amo mejor amigo y esposo, mi mejor decisión.

A mis abuelos, Juana Garrido, Flerida Román y Elpidio García, quienes me han consentido y brindado su amor desde que tengo uso de razón. También, dedico esta tesis a mis tíos y primos, gracias por sus consejos, amor y por estar orgullosos de mí.

A mi nueva mami, María E. Bermúdez, que con su dulzura, sonrisas, mimos, ha llenado mi vida de magia, y a Tonny Guevara, quien Dios ha llamado a su presencia, pero con quien estaré siempre agradecida, porque ambos formaron a un ser maravilloso.

A mi mejor amiga, Amilioska Hernández, quien ha sido siempre un refugio seguro en los días tristes y la que celebra mis triunfos como si fueran los de ella.

A mis amigos fieles, que en el transcurso de la carrera se fueron convirtiendo en mi familia, Yocelinda, mi belleza, la que creía en mí hasta cuando yo no lo hacía, Bianca, Keyner, Cesar, Ernesto, Cristina y Rebeca, con sus palabras, apoyo incondicional y confiando en mí, me impulsaron en esta profesión. Sandy, Thaibelis y Verónica, excelentes amigas y confidentes, con las que siempre podía contar, y sin duda alguna mis favoritas a la hora de trabajar o hacer equipo. ¡Lo logramos chicas, son las mejores!

María A. García

DEDICATORIA

A Dios, por darme fortaleza, paciencia y constancia, a lo largo de este camino; siempre cubriéndome con sus bendiciones.

A mis padres María y Tonny por brindarme su apoyo, su amor incondicional desde siempre, gracias infinitas por esforzarse en ser los mejores padres para mí, gracias a ustedes he logrado llegar a donde estoy ahora. ¡Los amo!

A mí María Alejandra, mi mejor amiga, mi novia y ahora mi esposa, por su apoyo, constancia, paciencia, su dedicación de ayudarme en cada obstáculo que se me presentó durante la carrera, durante mi vida personal. Gracias a ti he logrado culminar de forma más amena y satisfactoria esta carrera.

A mis tíos Marisol y Guillermo por brindarme su apoyo incondicional abriéndome las puertas de su casa, llevarme de la mano en mis comienzos de la carrera, aconsejarme, consintiéndome, protegiéndome, gracias infinitas, los amo.

A mi Mamá Mónica que desde muy temprana edad y hasta el día de hoy me ha apoyado incondicionalmente brindándome su amor, su comprensión, desde los inicios de mi vida, mi preparación escolar y universitaria, sin ti no habría logrado llegar aquí.

A mis abuelos Carmen, Mariano, Julio, Sonia, Yolanda, Lilia y Albino, por desde muy temprana edad iluminar mi camino con sus sabidurías, anécdotas y enseñanzas, gracias a ellos que aportaron a mi crianza y ayudar a formarme.

A Jesús Brito que sin importar la distancia, nos brindó todo su apoyo, consejos, habilidades, ha sido un ejemplo de inspiración y dedicación para la realización de este trabajo. Gracias infinitas por todo hermano, sin ti no habríamos iniciado esto.

A mis amigos que me otorgó la carrera, César, Ernesto, Keyner, Rebeca, Ana, Alexandra, Sandy, Thaibelis , que me ayudaron en todo momento a alivianar la carga del día a día de los estudios y exámenes, y disfrutar de la mejor manera la carrera.

Douglas Guevara

**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE
ORIENTE NÚCLEO DE BOLÍVAR. ENERO – MARZO 2024.
Tutor: Dr. Julio, Barreto Autores: Br. García Garrido, María Alejandra
Br. Guevara Bermúdez, Douglas Eduardo**

RESUMEN

El sueño tiene importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación; por ello, es importante la buena calidad del sueño en estudiantes universitarios ya que puede afectar su rendimiento. Objetivo general: Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo II-2023. Metodología: estudio cuantitativo tipo observacional correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 440 estudiantes de ciencias de la salud que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizó el Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburg, además de una hoja adicional para recolectar información sociodemográfica básica. Resultados: 56,1% (n=247) tuvo de 17 - 21 años, el género femenino representó 76,8% (n=338), el 63,9% (n=281) cursaba la carrera de medicina; 53,2%(n=234) eran foráneos; 62,0% (n=273) bebía alcohol, 7,7% (n=34) consumía cigarrillo; 58,2% (n=256) tomó café u otras sustancias psicoactivas; 6,4% (n=28) tomó medicación para dormir; para 73,2% (n=322) el sueño representó un problema médico severo, sin embargo, el rendimiento académico fue bueno en 50,5% (n=222). Conclusión: La calidad de sueño se relacionó con el sexo femenino y el consumo de medicamentos; mientras, el rendimiento académico guardo relación con la calidad del sueño, obteniendo menor desempeño quienes contaban con mejor calidad de sueño, sin embargo, el rendimiento académico deficiente estuvo lejos de ser infrecuente.

Palabras claves: Ciencias de la salud, estudiantes, rendimiento, sueño, universitarios.

INTRODUCCIÓN

Las alteraciones del sueño son un problema de salud pública global, que pueden ocasionar desde una simple molestia por dormir pocas horas, hasta la falta de sueño crónico en la que se experimenta cambios de humor, fatiga, irritabilidad, depresión, olvidos, deficiencia cognitiva, aumento del apetito, antojos de carbohidratos, reducción del deseo sexual, entre otros, que de manera aislada o asociado a otras patologías afecta la vida familiar, laboral o académica y esto a su vez conducen a una mala calidad de vida. (Miranda-Nava G., 2018; Vibha Madan, 2023) Según el informe del Instituto de Salud para el Bienestar de México, que hacen referencia a los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que: “Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial” (Instituto de Salud para el Bienestar, 2022).

Según Ferré et al (2020) y Vibha (2023) basados en Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño 3 (ICSD-3, siglas en inglés) requieren que se han identificado más de 80 trastornos del sueño agrupados en siete categorías, las cuales son: “trastorno de insomnio, trastornos respiratorios durante el sueño, hipersomnias de origen central, trastorno del ritmo circadiano, parasomnias, trastornos del movimiento, y otros trastornos,” las principales que perturban la calidad del sueño, que se presentan tanto en el sueño sin movimientos oculares rápidos como en el sueño con movimientos oculares rápidos, que se expresan con síntomas característicos según corresponda.

En tal sentido se ha establecido periodos de sueño diarios de acuerdo con los grupos etarios según la necesidad fisiológica; iniciando con los recién nacidos que ameritan 18 horas, niñas y niños: entre 10 y 12 horas, adolescentes: entre 8 y 9 horas, y adultos: entre 7 y 8 horas, (Instituto de Salud para el Bienestar, 2022). Sin embargo,

los patrones de sueño reducidos o alterados pueden ser causados por una alteración fisiológica y/o una manifestación conductual inusual intencional o no intencional.

Algunos autores han propuesto que el sueño puede estar desempeñando un papel multidimensional desde los niveles celulares con la modulación de la expresión de los genes a nivel molecular, la transmisión sináptica y la reorganización de la arquitectura sináptica a nivel celular, así como a nivel de órganos mantiene los procesos metabólicos e inmunológicos en homeostasis, y a nivel cerebral integra las funciones cognitivas y conductuales (Benavides y Ramos, 2019; Gutiérrez, 2023; Suardiaz et al., 2020; Vibha, 2023).

Gutiérrez (2023) planteó que el sueño está íntimamente relacionado con el aprendizaje y la memoria ya que durante el sueño se activan procesos de redes neuronales integradas entre el hipocampo, tálamo y corteza que interactúan para crear nuevos recuerdos y soluciones. Por su parte Benavides y Ramos (2019) mencionan que el sueño es indispensable para la consolidación de la memoria, especialmente en el sueño MOR, y en menor proporción el sueño profundo de ondas lentas que estaría implicado en la memoria declarativa. Asimismo, Suardiaz et al. (2020) en una revisión sistemática concluye que un sueño insuficiente, la mala calidad del sueño y el sueño irregular repercuten negativamente en el rendimiento académico.

Los adolescentes y jóvenes universitarios son los más proclives a presentar baja calidad de sueño, esto debido a las rutinas extremas a la que está sometido con periodos prolongados de vigiliadas diarias, aunado a los conflictos sociales y psicológicos a lo que están expuestos propios de la edad, lo que afecta considerablemente el desempeño académico (Araya et al., 2020).

Algunos estudios realizados en estudiantes de ciencias de la salud sobre la calidad sueño, privación de sueño o mal dormir relacionado con el rendimiento

académico destacan, en el ámbito internacional Alfakhri et al., (2015) en Arabia Saudita tuvieron como objetivo: explorar las percepciones de los estudiantes de medicina y sus asesores académicos sobre la privación del sueño y su relación con el rendimiento académico. Para ello realizaron un estudio transversal, en una muestra de estudiantes de primer y segundo año y sus asesores académicos en la Facultad de Medicina de la Universidad de Alfaisal, Riyadh, Arabia Saudita, utilizaron auto aplicable previamente validado, aplicaron la prueba U de Mann-Whitney. Encontraron que el 78,8 % de los estudiantes estuvo de acuerdo en que la privación del sueño afecta negativamente el rendimiento académico y el 78,4 % el estado de ánimo. Los autores concluyen que los estudiantes tenían concepciones correctas sobre el impacto negativo de la privación del sueño en el rendimiento académico y el estado de ánimo.

De igual manera Almojali et al., (2017) en Arabia Saudita tuvieron como objetivo de estudio determinar la relación entre la mala calidad del sueño y el estrés entre los estudiantes de medicina. Para ello realizaron un estudio transversal en una muestra aleatoria estratificada entre sexo, en la Universidad King Saud bin Abdulaziz de Ciencias de la Salud en Riyadh, para evaluar la calidad del sueño utilizaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el nivel de estrés mediante la Escala de Angustia Psicológica de Kessler. Encontraron que el 76% tenía mala calidad del sueño y el 53% estrés, con una asociación estadísticamente significativa ($p < 0,001$). Los autores concluyen que hay una fuerte asociación entre la calidad del sueño y el estrés.

Por su parte Abdulah y Piro, (2018) en Irán, en su estudio tuvieron como objetivo evaluar los factores que podrían relacionarse con varios trastornos del sueño y los impactos de los trastornos del sueño en el funcionamiento diario de los estudiantes de medicina. Para ello realizaron un estudio transversal en una muestra aleatoria de 400 estudiantes de medicina de la Universidad de Duhok, aplicaron

estadísticos descriptivos, el cuestionario SLEEP-50, prueba de ANOVA y los valores de R cuadrados ajustados. Encontraron que 50,2% dormían menos de 7 horas y tenían varios tipos de trastornos del sueño. Los autores concluyen que los trastornos del sueño podrían tener impactos negativos en el funcionamiento diario de los estudiantes.

En Latinoamérica, específicamente en Chile Flores et al., (2021) realizaron un estudio que tuvo como objetivo Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción, durante el primer semestre del año 2019. Realizaron un estudio descriptivo transversal en una muestra de 147 estudiantes de medicina de primer a cuarto año, utilizaron Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburg, hicieron un análisis exploratorio de los datos, aplicaron estadística de resumen, la prueba de Kolmogorov-Smirnov, U de Mann Whitney, Kruskal Wallis y el test exacto de Fisher. Encontraron que el 91,8% de los estudiantes presentaron mala calidad de sueño, los estudiantes que trabajaban presentaron mayor presencia de perturbaciones del sueño en comparación con aquellos que sólo se dedicaban a sus estudios. Los autores concluyen que los estudiantes de medicina presentaron una mala calidad del sueño.

Mientras que Armas et al., (2021) en Perú tuvo como objetivo identificar la asociación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de Medicina. Para ello realizaron un estudio transversal analítico en una muestra de estudiantes de Medicina matriculados en el primer/segundo y quinto/sextos años de la carrera de la Universidad Ricardo Palma, para evaluar ansiedad utilizó el inventario de ansiedad de Beck y para sueño el cuestionario de sueño de Oviedo, se aplicó estadística descriptiva, chi cuadrado, suma de rango y regresión logística. Encontraron que el 23,3% tenía ansiedad generalizada, el 37,2% insomnio y el 2,3% hipersomnia. La ansiedad estuvo asociada a la edad ($p = 0,034$). Los autores concluyen que la edad, el insomnio y la hipersomnia estuvieron asociados a la ansiedad.

Asimismo, en Ecuador Zúñiga et al., (2021) tuvieron como objetivos Identificar la asociación entre la calidad del sueño y la calidad de vida. Realizaron un estudio observacional transversal en una muestra por conveniencia de 211 estudiantes de Medicina de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, aplicaron el cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y el cuestionario The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) para la calidad de vida. Aplicaron estadísticas descriptivas y la prueba de correlación de Pearson. Encontraron que el 68,7% tenía mala calidad de sueño y en el WHOQOL-BREF de $60,9\% \pm 11,1$. Los autores concluyen que existe una correlación inversa entre los resultados de la escala PSQI sobre la mala calidad de sueño y los resultados de la WHOQOL-BREF sobre calidad de vida.

En el mismo orden de ideas, Zapata et al., (2023) en Colombia tuvieron como objetivo describir los cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación en universitarios de una facultad de salud y rehabilitación de Cali. Realizaron un estudio observacional de tipo longitudinal, en una muestra por conveniencia de 241 estudiantes de Fisioterapia, Nutrición y Terapia ocupacional, se aplicó del Índice de calidad del sueño de Pittsburgh al inicio y cierre del semestre, se realizó un análisis exploratorio de los datos y se usó el Chi cuadrado de McNemar y el test binomial. Encontraron que al inicio del semestre el 76,35% de estudiantes dormían 7 horas o más y al final se redujo al 49,79%. Al inicio del estudio el 24,90% presentaban mala calidad del sueño y al final la cifra ascendió a 54,36%. Los autores concluyen que se presentó un incremento significativo de mala calidad del sueño.

En cuanto a nivel nacional, en Mérida, Moreno (2012), realizó un estudio que tuvo como objetivo Determinar la calidad del sueño y el nivel de salud mental en los estudiantes de la Escuela de Farmacia. Se encuestó un total de 150 estudiantes, a través de la aplicación del Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh y el test de

Goldberg. Los datos obtenidos se vaciaron en una base de datos usando el programa estadístico SPSS 17. El análisis descriptivo de las variables cualitativas se realizó mediante el cálculo de las frecuencias. Para el análisis bivalente de las variables cualitativas se aplicó la prueba de chi cuadrado, con nivel de significación $p < 0.05$.

Se encontró que más de la mitad de los estudiantes de la carrera (58,33%) resultaron ser malos dormidores, y cerca del 80% de los estudiantes manifestaron tener algún tipo de problema para desarrollar sus actividades diarias (disfunción diurna). La autora concluye que, había mejor calidad de sueño en los estudiantes que cursaron los últimos años de la carrera, y la peor calidad en los estudiantes de cursos intermedios, y que existe una relación estadísticamente significativa entre la salud mental y la calidad de sueño del estudiante, por tanto se evidenció que sí un estudiante tiene un estado de salud mental alterada, el riesgo de que no tenga buen dormir es 1,83 veces mayor (casi el doble) respecto aquellos estudiantes que tienen buena salud mental (Moreno, 2012).

A inicio de la contingencia de la pandemia por la COVID-19 Chipia et al., (2021) tuvo como objetivo de estudio evaluar la calidad del sueño en estudiantes de medicina venezolanos. Para ello realizaron un estudio descriptivo transversal, en una muestra por conveniencia de 417 estudiantes de medicina de universidades venezolanas, mediante un Formulario de Google aplicó Cuestionario de calidad de sueño de Oviedo, realizaron estadística descriptiva, pruebas t de Student y Chi-cuadrado. Encontraron que el tiempo de sueño antes de la cuarentena fue de $6,844 \pm 1,5776$ horas, mientras que durante la cuarentena fue de $7,936 \pm 1,6757$ horas, y en general el 63,5 tenía insomnio leve. Los autores concluyen que la calidad del sueño en mujeres se encontró más afectadas en lo relacionado al insomnio e hiperinsomnio.

En Mérida, Salas y Arias (2019), realizaron un estudio que tuvo por objeto determinar la calidad del sueño y sus componentes en los estudiantes de Odontología,

a través del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Se realizó un estudio observacional y analítico de corte transversal, en una muestra de 160 estudiantes regulares de 1º, 3º y 5º cursos. Se aplicaron T de Student y test de Chi cuadrado. Tuvieron como resultado que una proporción del 61,2% del total de los estudiantes, presentaron mala calidad del sueño; mientras que, el 38,8%, presentaron buena calidad. Los autores concluyen que los estudiantes de odontología presentan mala calidad del sueño, con predominio en los estudiantes del 1º curso. 2. De los 7 componentes del PSQI, solo la duración del sueño fue significativamente menor en los estudiantes del 1º curso, con respecto a los del 3º y 5º cursos, y prevaleció la mala calidad del sueño en ambos sexos.

En Carabobo, Franco et al., (2021) tuvieron como objetivo determinar la incidencia de insomnio en estudiantes de sexto año de medicina, en el contexto de la pandemia de SARS-CoV-2. Realizaron estudio cuantitativo, epidemiológico descriptivo, transversal, con muestreo no probabilístico intencional, y aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Participaron 107 estudiantes, cursantes de pasantías clínicas en los cuatro hospitales adscritos entre julio y agosto de 2021. Obtuvieron como resultados: 52,34% negó residir con familiares o personas de alto riesgo para COVID-19; 92 de los participantes (85,98%) fueron diagnosticados con insomnio, observándose predominio en el sexo femenino (58,87% de las mujeres participantes); 53,27% presentaron síntomas relacionados con el insomnio durante la vigilia. Los autores concluyen que, el insomnio estuvo presente en la gran mayoría de la muestra estudiada, previamente sana, sin psicopatologías de base y predominantemente libre de comorbilidades y/o medicación, siendo la exposición a pacientes con COVID-19 el factor de riesgo más relevante, en especial en el sexo femenino.

JUSTIFICACION

Monterrosa et al., (2014) plantean que el sueño tiene importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación. Por ello, es importante la buena calidad del sueño en estudiantes universitarios. No obstante, ellos se deben enfrentar a las exigencias académicas que les obligan a pasar menos tiempo en cama, con lo cual se altera la relación del ciclo de sueño/vigilia. Además, diversos factores y hábitos reconocidos como generadores de problemas de sueño y mala calidad del dormir pueden estar presentes, especialmente fumar, consumo de alcohol, sedentarismo, excesivo uso de internet y falta de apoyo social.

El estudiante de ciencias de la salud es uno de los grupos universitarios, propenso a padecer afectación de la salud mental, debido a la continua exigencia académica, horas de prácticas y la competencia para mantener buenas calificaciones, esto conlleva, a realizar largas jornadas de estudios, muchas veces nocturnas para poder cubrir las brechas de tiempos durante el día, por lo que se ve en la necesidad de mantenerse entre 20, 36 hasta 48 horas despierto, algunas veces con la ayuda de sustancias estimulantes, que de cierto modo afecta la capacidad cognitiva. Es por ello que el presente estudio pretende analizar las variables fundamentales para describir la calidad del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de ciencias de salud, y así tener una visión global de cómo afecta el dormir mal con el rendimiento académico.

Con los resultados del estudio se podrá implementar o reforzar los programas ya existentes para el soporte psicológico o psiquiátrico de los estudiantes, así como también, terapias para poder dormir adecuadamente, y de esta manera poder establecer periodos de tiempo adecuados para estudiar y dormir, garantizando así una mejora en el rendimiento académico.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo II-2023.

Objetivos específicos

- Describir grupo en estudio según edad, sexo y carrera universitaria.
- Identificar la procedencia y consumo de sustancias en el grupo en estudio.
- Determinar la calidad de sueño de los estudiantes de ciencias de la salud.
- Describir el rendimiento académico del grupo en estudio.
- Correlacionar los datos sociodemográficas, la calidad de sueño y rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo II-2023.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Se realizó un estudio cuantitativo tipo observacional correlacional de corte transversal.

Universo

Estuvo conformado por todos los estudiantes de ciencias de la salud (Medicina, Bioanálisis y Enfermería) inscritos para el periodo académico correspondiente, en la Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar.

Muestra

Se realizó un muestreo aleatorio, intencional, no probabilístico, la muestra estuvo conformada por 440 estudiantes de ciencias de la salud inscritos para el periodo académico correspondiente, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ciencias de la salud semestre inscrito para el periodo académico del estudio Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar.
- Estudiantes a partir de 17 años de edad.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no completen con el correcto llenado de la encuesta.

Variables

Variable independiente: Calidad de sueño definición operacional: Puntaje obtenido por los participantes según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh.

Variable dependiente: Rendimiento académico definición operacional: Se considerará como rendimiento académico al promedio global de las calificaciones obtenidas hasta el semestre actual y la repitencia de asignatura en el último año.

Procedimientos

Se envió una encuesta mediante el formulario de Google Drive. Este cuestionario estuvo compuesto por secciones; en la primera se brindó información de los objetivos y la importancia del estudio, de igual manera se expuso el consentimiento informado (Ver Apéndice A), aquellas personas que aceptaron de manera voluntaria participar del estudio pasaron a la segunda sección donde se recolectaron las variables sociodemográficas y hábitos cafeico, tabáquico, consumo de benzodicepinas y otras sustancias psicoestimulantes, así como también se recogió información académica como: carrera que cursa y promedio general de notas como en otros estudios. (Gutiérrez Sierra, 2023). (Ver Apéndice B)

En la tercera sección se utilizó Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburg (Ver Anexo 1) para la evaluación de la calidad del sueño y sus trastornos durante las últimas cuatro semanas (Buysse et al., 1989). Que ha sido validada una versión en español con una consistencia interna alfa de a de Cronbach fue 0,78. (Escobar-Córdoba & Eslava-Schmalbach, 2005).

Este cuestionario está compuesto por 19 preguntas con 7 subcategorías: calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del

sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna. Cada subcategoría se califica con una puntuación de 0 a 3 cuya sumatoria nos da una calificación global de 0 a 21 puntos. Si esta es menor a 5 puntos sugiere que el evaluado no tiene problemas de sueño (buen dormidor), una puntuación entre 5 a 7 indica que el evaluado requiere atención médica, entre 8 a 14 puntos requiere atención y tratamiento médico y finalmente, si la puntuación es mayor o igual a 15 el evaluado tiene un problema médico severo.

Las calificaciones se expresaron en formato numérico, midiendo del 1 al 10. Si el estudiante obtiene una calificación con 0,5 (por ejemplo 9,5) inmediatamente asciende al siguiente número. Se utilizará para mayor facilidad de interpretación los siguientes puntos de corte:

Calificación	Categoría
9 - 10	Excelente
7-8	Bueno
5 - 6	Deficiente
< 5	Aplazado

Consideraciones éticas

Se solicitó la aprobación del proyecto al departamento de salud mental, de igual manera, se redactó una carta dirigida a la Dirección de Escuela de Ciencias de la salud “Dr. Francisco Battistini Casalta” y a la Coordinación Académica de la Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar (Ver Apéndices C, D y E) para solicitar el acceso a la base de datos de los estudiantes de ciencias de la salud inscritos para el periodo académico correspondiente con el fin de realizar muestreo y el permiso para realizar las encuestas a la población estudiantil de las carreras de medicina, bioanálisis y enfermería. Los participantes fueron informados del estudio y los que

desearon participar de forma voluntaria dieron el consentimiento informado (Ver Apéndice A) estructurada según la declaración de Helsinki. (Asociación Médica Mundial (AMM), 2017)

Tabulación y Análisis estadístico

Para este estudio se aplicó estadística descriptiva, mediante una hoja de análisis de datos de Microsoft Office Excel 2013 y SPSS versión 25.0, siendo los resultados presentados en tablas de una y doble entrada, con valores absolutos y porcentuales. En la estadística inferencial se empleó el test exacto de Fisher con una significancia de $p: < 0,05$, el cual permite en contraste de hipótesis:

- H0: existe una relación o dependencia entre las variables estudiadas.
- H1: no existe ninguna relación o dependencia entre las variables estudiadas.

Siendo aceptada H0 al resultar $p: < 0,05$; aplicando al ser una o las dos variables nominales (no numéricas que no admiten un criterio de orden) la V de Cramer, siendo esta una corrección que permite obtener un índice con valor máximo (que indica la mayor asociación entre variables) igual a 1 (el valor mínimo es 0, que indica NO asociación), pudieron interpretarse: no hay efecto entre una variable y otra 0 – 0,10; existe un efecto pequeño: 0,11 – 0,30; efecto moderado: 0,31 – 0,50 y efecto grande 0,51 a 1.

Así mismo, en caso de ser ambas variables ordinales (variables no numéricas, en las que existe un orden) se empleó la D de Somers, representando una medida de fuerza y dirección de la asociación entre una variable dependiente ordinal y una variable independiente ordinal, con valores de -1 a 1.

- -1: indica que todos los pares de variables no están de acuerdo, o son inversamente proporcional.
- 1: indica que todos los pares de variables coinciden, o son directamente proporcional.

RESULTADOS

Tabla N°1

Estudiantes de ciencias de la salud según edad, sexo y carrera. Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Edad (años)	n	%
17 a 21	247	56,1
22 a 26	133	30,2
27 a 31	53	12,0
32 a 36	7	1,6
Total	440	100
Género		
Femenino	338	76,8
Masculino	102	23,2
Total	440	100
Carrera		
Medicina	281	63,9
Bioanálisis	120	27,3
Enfermería	39	8,9
Total	440	100

La muestra estuvo conformada por 440 estudiantes de ciencias de la salud, con edades comprendidas de 17 a 21 años en 56,1% (n=247), seguido de 22 a 26 años 30,2% (n=133), entre 27 y 31 años ocuparon 12,0% (n=53) y en menor medida de 32 a 36 años 1,6% (n=7); el sexo predominante fue el femenino con 76,8% (n=338) de la muestra, mientras los masculinos figuraron en 23,2% (n=102). La carrera más representativa fue medicina con 63,9% (n=281), seguido en orden de frecuencia por bioanálisis 27,3% (n=120) y enfermería 8,9% (n=39).

Tabla N°2

Estudiantes de ciencias de la salud según procedencia y consumo de sustancias. Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Procedencia	n	%
Local	206	46,8
Foráneo	234	53,2
Total	440	100
¿Consume bebidas alcohólicas?		
Si	273	62,0
No	167	38,0
Total	440	100
¿Con que frecuencia consume alcohol?		
Nunca	157	35,7
1 vez al mes	50	11,4
2 veces por mes	28	6,4
3 o más veces por mes	17	3,9
Ocasionalmente	188	42,7
Total	440	100
¿Consume usted cigarrillo u otro tipo de tabaco?		
Si	34	7,7
No	406	92,3
Total	440	100
¿Consume café u otras sustancias psicoactivas para prolongar el sueño?		
Si	256	58,2
No	184	41,8
Total	440	100
¿Toma algún medicamento para poder dormir? (benzodiacepinas)		
Si	28	6,4
No	412	93,6
Total	440	100

Hubo similar distribución respecto a la procedencia, los estudiantes foráneos ocuparon 53,2%(n=234) de la muestra y los locales 46,8% (n=206); según los el consumo de sustancias 62,0% (n=273) bebía alcohol, siendo de forma ocasional en 42,7% (n=188), solo 7,7% (n=34) consumía cigarrillo u otro tipo de tabaco, 58,2% (n=256) indicó tomar café u otras sustancias psicoactivas para prolongar el sueño y la medicación para poder dormir sólo se evidenció en 6,4% (n=28).

Tabla N°3

Estudiantes de ciencias de la salud según calidad del sueño. Universidad de Oriente – Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Calidad del sueño	n	%
Buen dormir	6	1,4
Requiere atención médica	20	4,5
Requiere atención y tratamiento médico	92	20,9
Problema médico severo	322	73,2
Total	440	100

Hora de dormir: Mediana 2 am; Rango intercuartil: 3

Hora de despertar: Mediana 6 am; Rango intercuartil: 2

Horas de sueño: Media 5,42; Desviación estándar: 1,49

La calidad del sueño demostró que para 73,2% (n=322) representó un problema médico severo, en 20,9% (n=92) requiere atención y tratamiento médico y 4,5% (n=20) únicamente requiere atención; por lo tanto, solo 1,4% (n=6) contó con buen dormir. Las horas de sueño nocturno en la muestra estuvieron entre $5,42 \pm 1,49$ horas.

Tabla N°4

**Estudiantes de ciencias de la salud según rendimiento académico.
Universidad de Oriente – Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.**

Rendimiento académico	n	%
Aplazado	7	1,6
Deficiente	206	46,8
Bueno	222	50,5
Excelente	5	1,1
Total	440	100
¿Ha repetido alguna asignatura en el último año de estudio?		
Si	160	36,4
No	280	63,6
Total	440	100

El rendimiento académico fue predominantemente bueno con 50,5% (n=222), deficiente en 46,8% (n=206), hubo una frecuencia de 1,6% (n=7) aplazados y 1,1% (n=5) contaron con un rendimiento excelente.

En la muestra, solo 36,4% (n=160) indicó haber repetido alguna asignatura en el último año de estudio.

Tabla N°5.1

Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud según edad, sexo y carrera. Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Grupo etario (Años) ⁺	Calidad de sueño								Total	
	Buen dormir		Requiere atención médica		Requiere atención y tratamiento médico		Problema médico severo			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
17 a 21	3	0,7	10	2,3	50	11,4	184	41,8	247	56,1
22 a 26	2	0,5	6	1,4	32	7,3	93	21,1	133	30,2
27 a 31	1	0,2	2	0,5	10	2,3	40	9,1	53	12,0
32 a 36	0	-	2	0,5	0	-	5	1,1	7	1,6
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Género⁺⁺										
Femenino	3	0,7	9	2,0	65	14,8	261	59,3	338	76,8
Masculino	3	0,7	11	2,5	27	6,1	61	13,9	102	23,2
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Carrera⁺⁺⁺										
Medicina	5	1,1	16	3,6	61	13,9	199	45,2	281	63,9
Bioanálisis	1	0,2	4	0,9	27	6,1	88	20,0	120	27,3
Enfermería	0	-	0	-	4	0,9	35	8,0	39	8,9
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100

+ Test de Fisher: p= 0,378 (NS)

++ **Test de Fisher: p= 0,001; V de Cramer: 0,208**

+++ Test de Fisher: p= 0,294 (NS)

Al asociar la edad, el sexo y la carrera de los estudiantes de ciencias de la salud con la calidad de sueño, se demostró relación estadísticamente significativa ($p < 0,050$) con el género, sin embargo, esta fue de efecto pequeño según la V de Cramer; asociándose menor calidad de sueño al sexo femenino.

Tabla N°5.2

Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud según procedencia y consumo de sustancias. Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Procedencia+	Calidad de sueño								Total	
	Buen dormir		Requiere atención médica		Requiere atención y tratamiento médico		Problema médico severo			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Local	3	0,7	8	1,8	46	10,5	149	33,9	206	46,8
Foráneo	3	0,7	12	2,7	46	10,5	173	39,3	234	53,2
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Alcohol⁺⁺										
Si	4	0,9	7	1,6	61	13,9	201	45,7	273	62,0
No	2	0,5	13	3,0	31	7,0	121	27,5	167	38,0
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Cigarrillo⁺⁺⁺										
Si	0	-	0	-	9	2,0	25	5,7	34	7,7
No	6	1,4	20	4,5	83	18,9	297	67,5	406	92,3
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Café*										
Si	3	0,7	12	2,7	44	10,0	197	44,8	256	58,2
No	3	0,7	8	1,8	48	10,9	125	28,4	184	41,8
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100
Medicamentos**										
Si	0	-	0	-	0	-	28	6,4	28	6,4
No	6	1,4	20	4,5	92	20,9	294	66,8	412	93,6
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100

+ Test de Fisher: p= 0,850 (NS)

++ Test de Fisher: p= 0,074 (NS)

+++ Test de Fisher: p= 0,607 (NS)

* Test de Fisher: p=0,133 (NS)

** Test de Fisher: p= 0,004; V de Cramer: 0,158

Al vincular la procedencia y consumo de sustancias de los estudiantes de ciencias de la salud según su calidad de sueño, se evidencio relación estadísticamente significativa ($p < 0,050$) con el consumo de medicamentos para dormir, siendo esta de efecto pequeño según la V de Cramer; presentando menor calidad de sueño quienes consumían medicamentos para dormir como benzodiazepinas.

Tabla N°5.3

Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud según rendimiento académico. Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar. Periodo II-2023.

Rendimiento académico	Calidad de sueño								Total	
	Buen dormir		Requiere atención médica		Requiere atención y tratamiento médico		Problema médico severo			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Aplazado	0	-	1	0,2	1	0,2	5	1,1	7	1,6
Deficiente	5	1,1	5	1,1	45	10,2	151	34,3	206	46,8
Bueno	0	-	14	3,2	44	10,0	164	37,3	222	50,5
Excelente	1	0,2	0	-	2	0,5	2	0,5	5	1,1
Total	6	1,4	20	4,5	92	20,9	322	73,2	440	100

Test de Fisher: p= 0,011; D de Somers: -0,011

El rendimiento académico de los estudiantes de ciencias de la salud según su calidad de sueño, demostró relación estadísticamente significativa ($p < 0,050$) entre ambas variables, siendo esta inversamente proporcional según la D de Somers; por tanto, a menor calidad de sueño fue mejor el rendimiento académico; no obstante, la intensidad de esta relación fue débil.

DISCUSIÓN

Actualmente, la sociedad es consciente del impacto que tiene el sueño sobre la vida de las personas, pues sus efectos no se limitan únicamente al organismo debido a la necesidad de restauración neurológica, sino que influyen en el desarrollo y funcionamiento normal de un individuo en la sociedad como es el caso del rendimiento académico; de este modo, la calidad del sueño constituye un aspecto clínico de enorme relevancia (Sierra et al., 2002).

Al procesar los datos de 440 estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente - Núcleo Bolívar, como características propias de la muestra se obtuvieron principalmente respuestas de personas jóvenes, pues las edades comprendidas de 17 a 21 años representaron 56,1%, respecto al sexo, las femeninas ocuparon 76,8%, y la carrera con mayor cantidad de estudiantes fue medicina (63,9%); la procedencia reflejó que los estudiantes foráneos ocuparon 53,2% y locales 46,8%. El 62,0% consume alcohol, de los cuales 42,7% lo hace de forma ocasional, 58,2% indicó tomar café u otras sustancias psicoactivas para prolongar su sueño, sin embargo, solo 7,7% consumía cigarrillo u otro tipo de tabaco, y 6,4% recurría a la medicación para poder dormir.

La calidad del sueño demostró que para 73,2% representó un problema médico severo, seguido de 20,9% que requiere atención y tratamiento médico; al comparar los hallazgos de Almojali et al., (2017) en Arabia Saudita al determinar la relación entre la mala calidad del sueño y el estrés entre estudiantes de ciencias de la salud encontraron que el 76% tenía mala calidad del sueño, concordando con el presente estudio. Igualmente, en Chile, Flores et al., (2021) describieron la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción, durante el primer semestre del año 2019, demostrando que el 91,8% de los estudiantes presentaron mala calidad de sueño. Álvarez y Muñoz (2016) al

caracterizar la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en los 244 estudiantes de ciencias médicas de la Universidad de Cuenca durante el periodo lectivo Marzo- Agosto 2015 demostraron como prevalencia de mala calidad del sueño 66,2%.

Otra investigación congruente fue realizada en Ecuador por Zúñiga et al., (2021), quienes identificaron la asociación entre la calidad del sueño y la calidad de vida de 211 estudiantes de ciencias de la salud encontrando que el 68,7% tenía mala calidad de sueño. Así mismo, Zapata et al., (2023) en Colombia describieron los cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación en 241 universitarios de una facultad de salud y rehabilitación de Cali, donde a mitad del semestre 54,36% tuvo mala calidad del sueño; igualmente Pesántez (2023) caracterizó la calidad de sueño y factores asociados en 983 estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca junio-noviembre 2022 demostrando que el 87,7% de los encuestados presentó mala calidad de sueño.

Las horas de sueño nocturno en la muestra estuvieron entre $5,42 \pm 1,49$ horas; similar al estudio de Chipia et al., (2021) quienes evaluaron la calidad del sueño en 417 estudiantes de medicina venezolanos, reportando que el tiempo de sueño fue de $6,844 \pm 1,5776$ horas; del mismo modo, Sáez et al., (2013) demostraron la existencia de una relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de 209 alumnos del curso de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres (Lima, Perú) donde el sueño real de cada noche, tuvo una media de $6,15 \pm 1,4$ horas. Mientras, Monterrosa et al., (2014) al evaluar la calidad del dormir e insomnio y su asociación con el rendimiento académico, en estudiantes de medicina de una universidad pública del Caribe Colombiano, identificaron que en 210 universitarios la duración del dormir fue de $4,6 \pm 1,3$ horas (patrón de sueño corto).

De la evidencia registrada se puede afirmar que la mala calidad del sueño en los estudiantes de ciencias de la salud es un hecho; muchas veces debido a sus horarios de estudio, turnos, carga académica, estrés emocional y académico; esta restricción crónica del sueño puede llevar a consecuencias neuro-conductuales significativas incluyendo impacto negativo en el estado de ánimo, la atención, el tiempo de reacción, la retentiva, el control del comportamiento y la motivación (Álvarez y Muñoz, 2016).

El rendimiento académico fue predominantemente bueno con 50,5%, sin embargo, el rendimiento académico deficiente estuvo lejos de ser infrecuente (46,8%); al respecto, Álvarez y Muñoz (2016) identificaron en Ecuador un rendimiento bueno en 39,5% de los estudiantes de ciencias de la salud, seguido de 32,0% con rendimiento muy bueno. En contraste, Monterrosa et al., (2014) en Colombia documentó una mayor frecuencia de promedio regular (50,5%) seguido de alto (31,4%).

En la muestra, solo 36,4% indicó haber repetido alguna asignatura en el último año de estudio; mientras Puruncajas (2020) al determinar la calidad del sueño y rendimiento académico en 252 estudiantes de la carrera de Medicina en Ecuador registró una frecuencia de aplazados del 5,95%, cifra notablemente inferior a la reportada en la presente investigación. Al comparar esta situación igualmente con Monterrosa et al., (2014) 14,8% indicó haber reprobado materias durante el último año, siendo resultados menores a nuestro reporte.

Al asociar la edad, el sexo y la carrera con la calidad de sueño de los estudiantes de ciencias de la salud, se demostró relación estadísticamente significativa ($p < 0,050$) con el género, asociándose menor calidad de sueño al sexo femenino. Resultados similares fueron expuestos por Ara et al., (2022) en Chile quienes evaluaron la asociación entre el rendimiento académico, actividad física y calidad de

sueño, en 278 universitarios durante el año 2020, donde las mujeres presentaron peor calidad del sueño respecto a los hombres ($p = .002$); esto podría deberse a diferencias en la arquitectura del sueño en la fase “no-REM” en las mujeres y a las respuestas fisiológicas generadas a partir del ciclo menstrual (Mallampalli y Carter, 2014). No obstante, Monterrosa, et al. (2014), no encontraron diferencias significativas entre la calidad del sueño con respecto al sexo.

Al vincular la procedencia y consumo de sustancias según la calidad de sueño, se evidenció relación estadísticamente significativa ($p < 0,050$) con el consumo de medicamentos para dormir, presentando menor calidad de sueño quienes consumían estos psicotrópicos; esta situación, respecto al estudio de Bugueño et al., (2017) resulta discrepante, pues al determinar la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en 322 estudiantes Chilenos, no apreciaron diferencias estadísticamente significativas en el uso de medicamentos y el sueño de los encuestados. Según Guavativa y Pérez (2017), los estudiantes universitarios, tienden a buscar y adaptarse a nuevas formas que le permitan moldear su ritmo circadiano para el cumplimiento de las diferentes exigencias académicas, como el consumo de cafeína o medicamentos; sin embargo, situaciones a considerar debido a la inesperada asociación entre el consumo de hipnóticos como Benzodiazepinas y la mala calidad de sueño es la adherencia adecuada al tratamiento en caso de estudiantes en control con psiquiatría y la posibilidad de automedicación en esta población.

Curiosamente, los hallazgos demostraron que el rendimiento académico de los estudiantes guardó relación estadísticamente significativa e inversamente proporcional con su calidad de sueño ($p < 0,050$), por tanto, a menor calidad de sueño fue mejor el rendimiento académico; hecho concordante con Ara et al., (2022) quienes evaluaron la asociación entre el rendimiento académico, actividad física y calidad de sueño, en 278 universitarios chilenos durante el año 2020, en los

resultados, aquellos estudiantes que presentaron un peor indicador en la calidad del sueño obtuvieron mejor rendimiento académico.

Al respecto, según Kocak et al., (2021) entre los múltiples factores que se asocian al rendimiento académico se pueden destacar la autoeficacia y la instauración de hábitos de estudio; existiendo una probabilidad, que estudiantes con mayor rendimiento académico son aquellos que permanecieron más tiempo conectados a dispositivos electrónicos, o tal vez, cuentan con una preferencia en horario vespertino de estudio, afectando en paralelo su calidad de sueño. Según Jiménez et al., (2019) la vida universitaria supone una serie de cambios para los jóvenes, al tratarse de un nuevo escenario en el cual se modifican las condiciones de vida y aprendizaje, requiriendo la readaptación de estrategias y formas de aprender, a fin de responder exitosamente a las demandas.

Resulta relevante mencionar que existen tres tipos de variaciones esenciales relacionados con el cronotipo o variantes por ritmos circadianos endógenos, los tipos matutinos y tipos vespertinos, los cuales se subdividen en tipos extremos y moderados, así como tipos neutro porque muestran características intermedias. Los tipos matutino y vespertino difieren en el tiempo de sueño-vigilia y en la activación mental-física durante un período de 24 horas; los tipos matutinos se acuestan y se despiertan temprano y alcanzan su máximo rendimiento mental y físico en la primera parte del día, mientras que los tipos vespertinos se levantan y se retiran más tarde y alcanzan su mejor rendimiento durante la segunda mitad del día, sin embargo, en algunos estudios la vesperticidad se asocia con síntomas depresivos en estudiantes universitarios (Montaruli et al., 2021).

Sin embargo, existen investigaciones contradictorias, como la publicada por Guavativa y Pérez (2017) quienes al abordar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo a octavo semestre de la facultad

de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomas sede Villavicencio, obtuvieron una correlación entre calidad de sueño y rendimiento académico de tipo negativo, pues entre mayor puntuación en el sueño no optimo, menor son las notas obtenidas por los estudiantes. Igualmente, Herrera et al., (2021) al analizar las variables de calidad de sueño y rendimiento académico en 229 universitarios en Colombia encontraron que existió una relación significativa entre tener un problema grave de sueño con no ser un estudiante distinguido, hallazgos diferentes a nuestra investigación; otro artículo colombiano desarrollado por Machado et al., (2015) buscó establecer la prevalencia de somnolencia excesiva diurna y la calidad del sueño, además de evaluar su asociación con bajo rendimiento académico en 217 estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira donde una eficiencia de sueño $< 65\%$ se asoció estadísticamente con pobre rendimiento académico ($p = 0,024$).

Por otro lado, Sáez et al., (2013) no encontró asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de universitarios peruanos ($p=0,865$); otro estudio no congruente, fue realizado por Sánchez et al., (2020) al analizar la relación entre las variables de rendimiento académico, los hábitos y la calidad de sueño de 104 estudiantes universitarios en Colombia, demostrando que no existió relación entre el rendimiento académico y la calidad de sueño de los evaluados.

CONCLUSIONES

- La mayor parte de los participantes eran femeninas con edades comprendidas entre 17 y 21 años, cursantes de la carrera de medicina.
- Hubo similar frecuencia de estudiantes locales y foráneos, quienes consumían alcohol de forma ocasional y café, con poco registro respecto al consumo de cigarrillo, y medicamentos para dormir.
- Para la mayor parte de los estudiantes su calidad de sueño representó un problema médico severo, contando con $5,42 \pm 1,49$ horas de sueño nocturno.
- A pesar de contar con un rendimiento académico bueno en la mitad de la muestra, el rendimiento académico deficiente estuvo lejos de ser infrecuente; sin embargo, la frecuencia de repetición de asignaturas fue baja.
- La calidad del sueño se relacionó con el sexo, el consumo de medicamentos, encontrando problemas del sueño principalmente el sexo femenino y quienes consumían medicamentos para dormir; finalmente el rendimiento académico guardó relación con la calidad del sueño, obteniendo menor desempeño quienes contaban con mejor calidad de sueño.

RECOMENDACIONES

- Debido a la alta frecuencia de mala calidad del sueño, resulta necesario motivar a los estudiantes en la búsqueda de apoyo por parte de especialistas en psiquiatría.
- Promover estrategias para limitar los factores que perturban el sueño, como uso del celular antes de dormir, calambres, pensamientos intrusivos, ansiedad y estrés.
- Desarrollar programas educativos sobre el sueño y sus trastornos dirigidos a los estudiantes de ciencias de la salud en sus distintos niveles académicos; enfatizando la población femenina.
- Al estar relacionado el consumo de medicamentos para dormir con mala calidad de sueño, resulta conveniente evaluar la adherencia al tratamiento en dichos sujetos, además de plantear la posibilidad de automedicación por parte de la población estudiantil; factores de interés para futuras investigaciones.
- A pesar de la mala calidad del sueño no perjudicar el rendimiento académico, es preciso hacer hincapié en su mejora debido a sus repercusiones emocionales, cognitivas y a futuro degenerativas desde un punto de orgánico.
- Continuar esta línea de investigaciones, siendo recomendable la individualización por carreras y/o más específicamente por semestres; ya que pueden jugar un papel importante al momento de descansar al relacionarse con una mayor o menor carga de responsabilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abdulah, D., Piro, R. 2018. Sleep disorders as primary and secondary factors in relation with daily functioning in medical students. *Annals of Saudi Medicine.* 38(1): 57. Disponible en: <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2018.57> [Diciembre, 2023]
- Alfakhri, L., Sarraj, J., Kherallah, S., Kuhail, K., Obeidat, A., Abu, A. 2015. Perceptions of pre-clerkship medical students and academic advisors about sleep deprivation and its relationship to academic performance: a cross-sectional perspective from Saudi Arabia. *BMC research notes.* 8(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/S13104-015-1755-Y> [Diciembre, 2023]
- Almojali, A., Almalki, S., Alothman, A., Masuadi, E., Alaqeel, M. 2017. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health.* 7(3): 169. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/J.JEGH.2017.04.005> [Diciembre, 2023]
- Álvarez, S., Muñoz, E. 2016. Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca durante el periodo lectivo Marzo - Agosto 2015. En línea. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TE SIS.pdf> [Abril, 2024]

- Ara, N., Guzmán, J., Godoy, A., Merellano, E., Uribe, N. 2022. Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, ciencia y deporte*. 17(53): 109-131. [Abril, 2024]
- Araya, S., Espinoza, L., Araya, S., Espinoza, L. 2020. Contributions from the Neurosciences for the Understanding of Learning Processes in Educational Contexts. *Propósitos y Representaciones*. 8(1): 312. Disponible en: <https://doi.org/10.20511/PYR2020.V8N1.312> [Diciembre, 2023]
- Armas, F., Talavera, J., Cárdenas, M., de la Cruz, J. 2021. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*. 24(3): 133-138. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/FEM.243.1125> [Diciembre, 2023]
- Asociación Médica Mundial (AMM). 2017. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos – WMA – The World Medical Association. En línea. Disponible en: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/> [Diciembre, 2023]
- Benavides, P., Ramos, C. 2019. Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Rev Ecuat Neurol*. 28(3): 73-80. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073 [Diciembre, 2023]

- Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López, F., Rivera, G., et al. 2017. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Revista médica de Chile*. 145(9): 1106-1114. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106> [Abril, 2024]
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., Kupfer, D. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*. 28(2): 193-213. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4) [Diciembre, 2023]
- Chipia, J., Camacho, N., Omaña, P., Márquez, R. 2021. Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*. 6(3): 11-26. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083614&info=resumen&idioma=ENG> [Diciembre, 2023]
- Escobar, F., Eslava, J. 2005. Colombian validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Revista de Neurologia*. 40(3): 150-155. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320> [Diciembre, 2023]
- Ferré, A., Rodríguez, I., García, I. 2020. Diagnóstico diferencial del insomnio con otros trastornos primarios del sueño comórbidos. *Atencion Primaria*. 52(5): 345. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2019.11.011> [Diciembre, 2023]

- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., González, A., et al. 2021. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Medicas UIS*. 34(3): 29-38. Disponible en: <https://doi.org/10.18273/REVMED.V34N3-2021003> [Diciembre, 2023]
- Franco, D., Gutiérrez, A., Otaek, A., Rengifo, A. 2021. Incidencia de insomnio en estudiantes de medicina en contexto de la pandemia de SARS-COV2 En línea. Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/9030/dfagaoar.pdf?sequence=1> [Diciembre, 2023]
- Guavativa, J., Pérez Parra, V. (2017). Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomas, sede Villavicencio (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás). En línea. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12370/2017juanguavativa.pdf?s> [Abril, 2024]
- Gutiérrez, M. 2023. Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*. 34(1): 32-39. Disponible en: <https://doi.org/10.20453/RMH.V34I1.4450> [Diciembre, 2023]
- Herrera, A., Domínguez, G., Gutiérrez, V., Redondo, J., Ballestas, C., Calderón, L. 2021. Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de depresión y ansiedad en jóvenes en prácticas clínicas que asisten a la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla-Atlántico 2020-2021. En línea.

Disponible en:
<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10381/1/235045447.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Abril, 2024]

Instituto de Salud para el Bienestar. 2022. Día Mundial del Sueño. Gobierno de México. En línea. Disponible en:
<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es> [Diciembre, 2023]

Jiménez, E., Broche, Y., Hernández, A., Díaz, D. 2019. Funciones ejecutivas, cronotipo y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Educación Superior*. 38(2): e15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000200015&lng=es&tlng=es. [Abril, 2024]

Kocak, O., Goksu, I., Goktas, Y. 2021. The factors affecting academic achievement: A systematic review of meta analyses. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*. 8(1): 454–484 [Abril, 2024]

Machado, M., Echeverri, J., Machado, J. 2015. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 44(3): 137-142. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.04.002> [Abril, 2024]

Mallampalli, M., Carter, C. 2014. Exploring Sex and Gender Differences in Sleep Health: A Society for Women's Health Research Report. *Jornal*

of Women's Health. 23(7): 553–562. Disponible en:
doi:10.1089/jwh.2014.4816 [Abril, 2024]

Miranda, G. 2018. Trastornos del sueño. Revista de Medicina e Investigación UAEMéx. 6(1): 74-84. Disponible en:
<https://medicinainvestigacion.uaemex.mx/article/download/18989/14047> [Diciembre, 2023]

Montaruli, A., Castelli, L., Mulè, A., Scurati, R., Esposito, F., Galasso, L., et al. 2021. Biological rhythm and chronotype: new perspectives in health. Biomolecules. 11(4): 487. [Abril, 2024]

Monterrosa, A., Ulloque, L., Carriazo, S. 2014. Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de Medicina. Duazary. 11 (2): 85 – 97 Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156302003.pdf>
[Diciembre, 2023]

Moreno, M. 2012. Calidad del sueño y salud mental en estudiantes de farmacia de la Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela. En línea. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=36324>
[Diciembre, 2023]

Pesántez, A. 2023. Facultad de Ciencias Médicas Carrera de Medicina y Cirugía (Doctoral dissertation, Universidad de Cuenca). En línea. Disponible en:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/41703/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf> [Abril, 2024]

- Puruncajas, M. 2020. Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja. Tesis previa a la obtención del título de Médico General. En línea. Disponible en: https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23393/1/MiltonSebastian_PuruncajasSandovalin.pdf
- Sáez, J., Santos, G., Salazar, K., Carhuacho, J. 2013. Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico*. 13(3): 25-32. [Abril, 2024]
- Salas, A., Arias, C. 2019. Calidad del sueño por curso académico en estudiantes universitarios de Odontología. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*. 29(84): 33-54 Disponible en: http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/46269/3li_Calidad%20del%20sue%C3%B1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Diciembre, 2023]
- Sanchez, H., Velasco, L., Gamboa, D. 2020. Rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño en estudiantes universitarios. En línea. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/22096b1f-1c58-46dc-8100-bcabdbe127fb/content> [Abril, 2024]
- Sierra, J., Jiménez, C., Martín, J. 2002. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*. 25(6): 35-43. [Abril, 2024]

- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P., Vela, A. 2020. Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Revista de Neurologia*. 71(2): 45-53. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/RN.7102.2020015> [Diciembre, 2023]
- Vibha, J. 2023. The prevalence of sleep loss and sleep disorders in young and old adults. *Aging Brain*. 3: 100057. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/J.NBAS.2022.100057> [Diciembre, 2023]
- Zapata, J., Betancourt, J., Zapata, J., Betancourt, J. 2023. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. *Universidad y Salud*. 25(1): 7-14. Disponible en: <https://doi.org/10.22267/RUS.232501.290> [Diciembre, 2023]
- Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., Vaca, R., 2021. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*. 30(1): 77-80. Disponible en: <https://doi.org/10.46997/REVECUATNEUROL30100077> [Diciembre, 2023]

APÉNDICES

Apéndice A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Calidad de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo Enero – Marzo 2024

Yo, _____, he sido informado del estudio conducido por el Br. Douglas Eduardo Guevara Bermúdez como investigador principal. Que consiste en obtener las características del sueño y como afecta al rendimiento académico en estudiante de medicina, bioanálisis y enfermería.

Cuya finalidad es obtener una perspectiva que contribuya al manejo integral del insomnio y de más alteraciones relacionada con el sueño para así establecer medidas para mejorar los tiempos de estudios y de descanso y con él rendimiento académico.

Consistirá en responder un cuestionario que tomará de 5-10 minutos, con preguntas sencillas para obtener datos sociodemográficos, patrones de sueño y el rendimiento académico, cuyas acciones no representan ningún tipo de riesgo para la integridad de mi persona, que si bien no tendré un beneficio personal comprendo que mi participación es una valiosa contribución al proyecto, y que cuyos resultados van a ser útil para ampliar el conocimientos del tema de estudio y mejorar el manejo integral de otras personas.

Teniendo pleno conocimientos del estudio y en comprensión de los posibles beneficios, doy mi consentimiento voluntario para ser incluido (a) en la investigación además acepto y autorizo que sea analizada la información plasmada en la encuesta y la evaluación que tiene carácter anónimo y confidencial y que para cuya divulgación no se va a hacer uso de mi identidad.

También se me ha informado que puedo retirarme del estudio en el momento que lo desee sin que esto represente algún perjuicio para mí.

Los investigadores no reciben ningún tipo de remuneración por realizar la investigación y este es parte de un proyecto de tesis de grado, siendo requisito parcial para optar por el título de Médico Cirujano en esta casa de estudios.

Contacto de investigadores:

Br. Douglas Eduardo Guevara Bermúdez

Br. María Alejandra García Garrido

Teléfono: +58 416-8924287

Teléfono: +58 4148689556

Correo: douglasangb@gmail.com

Correo: garciamariale31@gmail.com

Al firmar este documento, estoy de acuerdo con todo lo expuesto anteriormente

Investigador

Fecha:

Hora:

Firma del participante

Fecha:

Hora

Apéndice B

FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sección 1:

El siguiente estudio tiene por título:

“Calidad de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo II-2023”

Cuyo objetivo es obtener datos sociodemográficos, patrones de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de medicina, bioanálisis y enfermería, esto a través de un cuestionario sencillo.

Sección 2: Seleccione o escriba (según corresponda) la respuesta correcta:

Sexo:

- Femenino
- Masculino

Edad: _____

¿Consumes bebidas alcohólicas?

- si
- no

¿Con que frecuencia?

- 1 vez al mes
- 2 veces por mes
- 3 o más veces por mes
- Ocasionalmente

¿Consumes usted cigarrillo u otro tipo de tabaco?

- Sí
- No

¿Consumes café u otras sustancias psicoactivas para prolongar el sueño?

- Sí
- No

¿Toma algún medicamento para poder dormir, tales como benzodiazepinas, tales como diazepam, alprazolam, clonazepam o cualquier otro tipo de benzodiazepinas?

- Sí
- No

¿Cuál es tu procedencia?

- Ciudad Bolívar
- Foráneo

¿Con quién vives?

- Residenciado solo
- Residenciado acompañado
- Casa de familiares

¿Qué carrera estás cursando? _____

Actualmente ¿cuál semestre estás cursando? _____

¿Cuál es tu promedio general de notas? _____

¿Has repetido alguna asignatura en el último año de estudio?

- Sí
- No

Apéndice C



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
NÚCLEO BOLÍVAR
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
“Dr. Francisco Battistini Casalta”
DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

Ciudad Bolívar, 2024

Coordinador Académico Universidad de Oriente Núcleo Bolívar

Su despacho:

Espero se encuentre bien y tenga éxitos en las funciones que desempeña. Por medio del presente hacemos de conocimiento la realización del proyecto de investigación titulado: *“Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar. Periodo Enero - Marzo 2024”*.

Que será presentado posteriormente como trabajo de grado, siendo un requisito parcial para optar por el título de Médico Cirujano en esta casa de estudios, por lo que solicitamos: la base de datos de los estudiantes de medicina, bioanálisis y enfermería inscritos en el presente periodo académico con el fin de calcular una muestra representativa de la población. Durante la realización del mencionado trabajo de investigación se contará con la asesoría del Dr. Julio Fernando Barreto Rodríguez médico especialista en Psiquiatría adjunto al departamento de salud mental del Complejo Hospitalario Universitario Ruiz y Páez de Ciudad Bolívar.

Sin otro particular, quedamos de usted atento.

PD: se adjunta copia del proyecto de investigación.

Br. María Alejandra del Milagro García Garrido

Teléfono: +58 414-8689556

Correo: garciamariale31@gmail.com

Br. Douglas Eduardo Guevara Bermúdez

Teléfono: +58 416-8924287

Correo: douglasangb@gmail.com

Apéndice D

UNIVERSIDAD DE ORIENTE
NÚCLEO BOLÍVAR
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
“Dr. Francisco Battistini Casalta”
DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

Ciudad Bolívar, 2024

Dra. Carmen Ruiz

Directora de la Escuela de Ciencias de la salud “Dr. Francisco Battistini Casalta” de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar

Su despacho:

Espero se encuentre bien y tenga éxitos en las funciones que desempeña. Para su conocimiento estamos realizando el proyecto de investigación titulado: ***“Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar. Periodo Enero – Marzo 2024”***.

Que será presentado posteriormente como trabajo de grado, siendo un requisito parcial para optar por el título de Médico Cirujano en esta casa de estudios, por lo que solicitamos los permisos correspondientes para entrevistar una muestra de estudiantes de escuela que usted dignamente dirige. Durante la realización del mencionado trabajo de investigación se contará con la asesoría del Dr. Julio Fernando Barreto Rodríguez médico especialista en Psiquiatría adjunto al departamento de salud mental del Complejo Hospitalario Universitario Ruiz y Páez de Ciudad Bolívar.

Sin otro particular, quedamos de usted atento.

PD: se adjunta copia del proyecto de investigación.

Apéndice E

CARTA DIRIGIDA AL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

Su despacho:

Espero se encuentre bien y tenga éxitos en las funciones que desempeña.

Es un placer saludarle, en esta oportunidad para hacer de conocimiento que estamos realizando el proyecto de investigación titulado: *“Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar. Periodo Enero – Marzo 2024”*.

Que será presentado posteriormente como trabajo de grado, siendo un requisito parcial para optar por el título de Médico Cirujano en esta casa de estudios, cuyo tutor es el Dr. Julio Fernando Barreto Rodríguez médico especialista en Psiquiatría adjunto al departamento de salud mental del Complejo Hospitalario Universitario Ruiz y Páez de Ciudad Bolívar.

En aras de cumplir el rigor de las investigaciones en seres humanos estandarizados internacionalmente a través de los principios Bioéticos con los que se protegen los derechos humanos y la libre participación en investigación. En tal sentido solicitamos la evaluación de los aspectos bioéticos del proyecto para que esta manera se garantice integridad de las personas objeto de estudio; es para nosotros importante contar con la aprobación del departamento que usted dignamente dirige.

Sin otro particular, quedamos de usted atento.

PD: se adjunta copia del proyecto de investigación. Autorizó que se me comunique.

Br. María Alejandra del Milagro García Garrido Br. Douglas Eduardo Guevara Bermúdez

Teléfono: +58 414-8689556

Teléfono: +58 416-8924287

Correo: garciamariale31@gmail.com

Correo: douglasangb@gmail.com

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.

Instrucciones: Las siguientes cuestiones sólo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

- Menos de 15 min
- Entre 16-30 min
- Entre 31-60 min
- Más de 60 min

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

-
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

Si no tiene pareja o compañero de habitación, no conteste las siguientes preguntas:

Pregúntele a su pareja o compañero/a de habitación si usted el último mes ha tenido:

a. Ronquidos ruidosos

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b. Grandes pausas entre respiraciones, mientras duerme

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c. Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d. Episodios de desorientación o confusión mientras duerme

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e. Otros inconvenientes mientras usted duerme; por favor, descríbalos

- Ninguna vez en el último mes
- Una o dos veces a la semana
- Menos de una vez a la semana
- Tres o más veces a la semana

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:

TÍTULO	CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE ORIENTE NÚCLEO DE BOLÍVAR. ENERO – MARZO 2024.
---------------	--

AUTOR (ES):

APELLIDOS Y NOMBRES	CÓDIGO CVLAC / E MAIL
García Garrido, María Alejandra del Milagro	CVLAC: 22.804.230 E MAIL: garciamariale31@gmail.com
Guevara Bermúdez, Douglas Eduardo	CVLAC: 24.183.041 E MAIL: douglasangb@gmail.com

PALÁBRAS O FRASES CLAVES:

Ciencias de la salud, estudiantes, rendimiento, sueño, universitarios.

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:

ÀREA y/o DEPARTAMENTO	SUBÀREA y/o SERVICIO
Dpto. de Salud Mental	Psiquiatría

RESUMEN (ABSTRACT):

El sueño tiene importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación; por ello, es importante la buena calidad del sueño en estudiantes universitarios ya que puede afectar su rendimiento. **Objetivo general:** Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Oriente Núcleo Bolívar en el periodo II-2023. **Metodología:** estudio cuantitativo tipo observacional correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 440 estudiantes de ciencias de la salud que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizó el Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburg, además de una hoja adicional para recolectar información sociodemográfica básica. **Resultados:** 56,1% (n=247) tuvo de 17 - 21 años, el género femenino representó 76,8% (n=338), el 63,9% (n=281) cursaba la carrera de medicina; 53,2%(n=234) eran foráneos; 62,0% (n=273) bebía alcohol, 7,7% (n=34) consumía cigarrillo; 58,2% (n=256) tomó café u otras sustancias psicoactivas; 6,4% (n=28) tomó medicación para dormir; para 73,2% (n=322) el sueño representó un problema médico severo, sin embargo, el rendimiento académico fue bueno en 50,5% (n=222). **Conclusión:** La calidad de sueño se relacionó con el sexo femenino y el consumo de medicamentos; mientras, el rendimiento académico guardo relación con la calidad del sueño, obteniendo menor desempeño quienes contaban con mejor calidad de sueño, sin embargo, el rendimiento académico deficiente estuvo lejos de ser infrecuente.

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:

CONTRIBUIDORES:

APELLIDOS Y NOMBRES	ROL / CÓDIGO CVLAC / E_MAIL				
Dr. Julio Barreto	ROL	CA	AS	TU(x)	JU
	CVLAC:	15.347.645			
	E_MAIL	juliobarreto501@gmail.com			
	E_MAIL				
Dr. Pablo Veliz	ROL	CA	AS	TU	JU(x)
	CVLAC:	9.287.701			
	E_MAIL	pabloramonve@hotmail.com			
	E_MAIL				
Dra. Jessica Acevedo	ROL	CA	AS	TU	JU(x)
	CVLAC:	15.618.910			
	E_MAIL	jearacevedo@gmail.com			
	E_MAIL				
	ROL	CA	AS	TU	JU(x)
	CVLAC:				
	E_MAIL				
	E_MAIL				
	CVLAC:				
	E_MAIL				

FECHA DE DISCUSIÓN Y APROBACIÓN:

2024	06	19
AÑO	MES	DÍA

LENGUAJE. SPA

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:

ARCHIVO (S):

NOMBRE DE ARCHIVO	TIPO MIME
Tesis calidad de sueño y rendimiento académico estudiantes de Csalud UDO núcleo de Bolívar 2024	. MS.word

ALCANCE

ESPACIAL:

Ciencias de la salud. Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar

TEMPORAL: 10 AÑOS

TÍTULO O GRADO ASOCIADO CON EL TRABAJO:

Médico Cirujano

NIVEL ASOCIADO CON EL TRABAJO:

Pregrado

ÁREA DE ESTUDIO:

Dpto. de Medicina

INSTITUCIÓN:

Universidad de Oriente

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:



**UNIVERSIDAD DE ORIENTE
CONSEJO UNIVERSITARIO
RECTORADO**

CU N° 0975

Cumaná, 04 AGO 2009

Ciudadano
Prof. JESÚS MARTÍNEZ YÉPEZ
Vicerrector Académico
Universidad de Oriente
Su Despacho

Estimado Profesor Martínez:

Cumplo en notificarle que el Consejo Universitario, en Reunión Ordinaria celebrada en Centro de Convenciones de Cantaura, los días 28 y 29 de julio de 2009, conoció el punto de agenda **"SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR TODA LA PRODUCCIÓN INTELECTUAL DE LA UNIVERSIDAD DE ORIENTE EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UDO, SEGÚN VRAC N° 696/2009"**.

Leído el oficio SIBI - 139/2009 de fecha 09-07-2009, suscrita por el Dr. Abul K. Bashirullah, Director de Bibliotecas, este Cuerpo Colegiado decidió, por unanimidad, autorizar la publicación de toda la producción intelectual de la Universidad de Oriente en el Repositorio en cuestión.

Comunicación que hago a usted a los fines consiguientes.

UNIVERSIDAD DE ORIENTE
SISTEMA DE BIBLIOTECA
RECIBIDO POR <i>[Firma]</i>
FECHA 5/8/09 HORA 5:20

Cordialmente,

JUAN A. BOLANOS CUNEL
Secretario



C.C: Rectora, Vicerrectora Administrativa, Decanos de los Núcleos, Coordinador General de Administración, Director de Personal, Dirección de Finanzas, Dirección de Presupuesto, Contraloría Interna, Consultoría Jurídica, Director de Bibliotecas, Dirección de Publicaciones, Dirección de Computación, Coordinación de Telesinformática, Coordinación General de Postgrado.

JABC/YGC/maruja

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:



UNIVERSIDAD DE ORIENTE
NÚCLEO BOLIVAR
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
"Dr. FRANCISCO BATTISTINI CASALTA"
COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADO

METADATOS PARA TRABAJOS DE GRADO, TESIS Y ASCENSO:

DERECHOS

De acuerdo al artículo 41 del reglamento de trabajos de grado (Vigente a partir del II Semestre 2009, según comunicación CU-034-2009)

"Los Trabajos de grado son exclusiva propiedad de la Universidad de Oriente y solo podrán ser utilizadas a otros fines con el consentimiento del consejo de núcleo respectivo, quien lo participará al Consejo Universitario "

AUTOR(ES)

Douglas Guevara

Maria Garcia

Br.DOUGLAS EDUARDO GUEVARA BERMUDEZ
C.I.24183041
AUTOR

Br.MARIA ALEJANDRA DEL MILAGRO GARCIA
GARRIDO
C.I.22804230
AUTOR

JURADOS

Julio Barreto

TUTOR: Prof. JULIO BARRETO
C.I.N. 15.347.645

EMAIL: julio.barreto50@gmail.com

Pablo Veliz
JURADO Prof. PABLO VELIZ
C.I.N. 9.287.701

EMAIL: pblorramonte@hofreco2.com

Jessica Acevedo
JURADO Prof. JESSICA ACEVEDO
C.I.N. 15.618.910

EMAIL: Jessicaacevedo@gmail.com

P. COMISIÓN DE TRABAJOS DE GRADO



DEL PUEBLO VENIMOS / HACIA EL PUEBLO VENCEDOR

Avenida José Méndez c/c Columbo Silva- Sector Barrio Ajuro- Edificio de Escuela Ciencias de la Salud- Planta Baja- Ciudad Bolívar- Edo. Bolívar-Venezuela.
EMAIL: trabajodegradodosaludbolivar@gmail.com