



“QUE TAN FRECUENTE SON LAS ALTERACIONES EN EL RITMO CIRCADIANO Y COMO ESTO REPERCUTE EN LA VIDA DEL ESTUDIANTE PROMEDIO “

De león Pérez Diana Montserrath
Médico general en formación
Universidad del sureste UDS campus Comitán
4º semestre

Abstrac

- a) The general objective of this work is to evaluate whether insomnia exists in a sample of students.Methods
- b) It was carried out by spreading a survey through a table, delivered virtually and collected by it.
- c) The search for information arrego that the students, despite presenting stressors, are not linked to suffering insomnia, however, if it presents at least one alteration in some area of their life, but it does not result in further harm to others. areas of your life.
- d) It was concluded that most of the participants suffer or have suffered short-term insomnia but that most of this is overlooked, affecting them both physically, mentally, at work or socially, and yet only nobody goes to a professional for an assessment or helps this problem.
- e) Having established the questions that were used to determine what factor in your life can affect not having a full or restful sleep, even so, it involved answering the questions according to the criteria of the people who were not diagnosed and in addition to declaring that they are knowledgeable the topic is still not completely reliable.

Resumen

- a) El objetivo general de este trabajo es evaluar si existe el insomnio en una muestra de estudiantes.
- b) Se llevó a cabo mediante la difusión de una encuesta a través de una tabla, entregada de manera virtual y recolectada por la misma.
- c) La búsqueda de información arrego que los estudiantes a pesar de presentar factores estresantes no se ven ligadas a padecer insomnio, sin embargo, si presenta por lo menos una alteración en algún ámbito de su vida, pero no es resulta en un daño mayor hacia los demás ámbitos de su vida.
- d) Se concluyó que la mayor parte de los participantes sufren o han sufrido insomnio de corta duración pero que la mayoría de esta pasa por alto afectándoles tanto a nivel físico como mental, laboral o social y sin embargo sólo nadie acude a un profesional para una valoración o ayuda a este problema.

- e) Una vez establecidas las preguntas que se emplearon para determinar en que factor de su vida puede afectar no tener un sueño completo o reparador, aun así, implicaba responder las preguntas según el criterio de las personas que no fueron diagnosticadas y además de declarar que son sabedores del tema aun así no es completamente fiable.

Palabras claves:

Conciliar, Dificultad, descanso, sueño, Insomnio,

Introducción

Son muchas las personas que tienen sufren de una cierta dificultad para conciliar el sueño o permanecer en este estado, o simplemente para conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía que son necesarias para que una persona sienta un estado de descanso y no sea una consecuencia de situaciones adversas,

El problema de tal alteración radica en que muchas personas cursan por este estado sin darse cuenta que puede ser algo más que una noche sin poder conciliar el sueño, es además indispensable no solo determinar si ciertas personas sufren de estado si el tiempo en lo que lo han padecido y si esta situación de la conciliación o la duración sueño se asocia a problemas en los ámbitos laborales, físicos, escolares o sociales.

problema

El insomnio es una patología que tiene una presencia frecuente en la población, estimada de 10 a 15 % e edad adulta, es necesario recalcar que las situaciones por las que es causada varían desde situaciones de estrés crónico, problemas pasajeros, consumo de sustancias que alteran o estimulan el SNS, problemas fisiológicos, o causas externas al paciente, sin embargo, el objetivo de este estudio es determinar si los pacientes sufren insomnio crónico, pasajero o solamente no pudieron conciliar el sueño.

Material y métodos

Se evaluó las interrogantes por medio de un cuestionario organizado en Cuadro #1- Insomnio, donde se enlisto 20 preguntas con respuestas opcionales en sí y no.

Tipo de estudio

se trata de un estudio que recolecta datos en forma numérica entonces se determina por un estudio cohorte retrospectivo, debido a que se utilizaran los dato proporcionados por los pacientes de la conciliación del sueño durante sus noches anteriores al estudio.

Universo

El estudio fue realizado en tiempo retrospectivo, dirigida a un grupo específico de personas que son actualmente estudiantes, de universidad y preparatoria, pero con la similitud de un ciclo circadiano no regular.

Muestra

Se empleó el cuestionario dirigido a personas que cursan por un grado de preparación académica, sin edad específica, y con la colaboración de ambos sexos.

Datos: tabla 1 Insomnio	si	no
¿Conoce usted lo que es el insomnio?	20	0
¿Alguna vez ha sido diagnosticado con insomnio?	3	17
¿considera usted que sufre un trastorno del sueño?	7	13
¿Tiene dificultad para iniciar el sueño?	11	9
¿Tiene dificultad para conservar el sueño?	6	14
¿Despierta frecuentemente durante el sueño?	5	15
¿Tiene problemas para conciliar el sueño después de despertar?	6	14
¿Despierta pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir?	5	15
¿La alteración del sueño le causa malestar clínico?	4	16
¿La alteración del sueño le causa deterioro social?	6	14
¿La alteración del sueño le causa malestar laboral?	2	18
¿La alteración del sueño le causa malestar académico?	10	10
¿La alteración del sueño le causa problemas en su comportamiento?	9	11
¿Esta dificultad del sueño se presenta al menos tres noches a la semana?	10	10

¿Esta alteración del sueño está presente durante un mínimo de 3 meses de evolución?	6	14
¿Esta alteración del sueño se produce a pesar de crear condiciones favorables para conciliar el sueño?	1	19
¿Su ritmo circadiano de sueño-vigilia ha sido constante durante su vida?	9	11
¿sufre usted alguna alteración fisiológica relacionada a esta patología?	0	20
¿Es usted consumidor de algún medicamento, droga o sustancia que mantenga su sistema alerta?	0	20
¿Usted ha realizado o tomado alguna medida para contrarrestar esta situación?	0	20

Material y métodos

Tipo de instrumento

Análisis

En base al estudio realizado, la información recolectada de capturo y organizo a través de un formato grafico en Excel, con base a las 20 personas que participaron se utilizó una base 10 y se representó a través de gráficos en anillos, de ellos 20 organizados de uno en uno por pregunta y con el porcentaje de resultado entre las opciones de sí y no.

Resultados

La primera pregunta reflejo que del 100% de la población eran completamente sabedores de lo que significa y representa el insomnio. Es decir, todos los participantes del estudio son conscientes del tema de estudio.

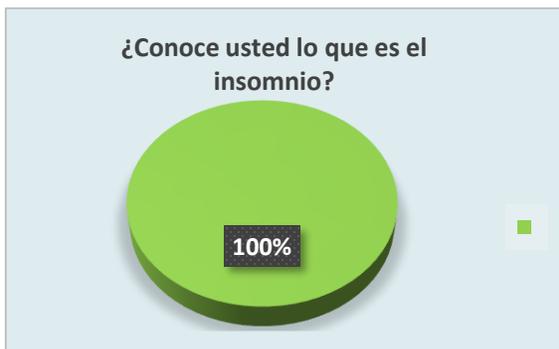


figura 1 Porcentaje de participantes conocedores del insomnio.

La segunda pregunta reflejo cuantas personas de un total de 20 se han tomado la molestia de acudir a algún profesional por la situación de alguna alteración en el ritmo o duración del sueño, y la ves quienes no han sido diagnosticados con este problema.



figura 2 Porcentaje de participantes con Dx de insomnio.

En este grafico se representa el porcentaje de las personas que han sufrido de una mala noche de descanso, una alteración o anormalidad en el ritmo de su ciclo del sueño, que por esta situación se ha considerado con insomnio que es un porcentaje menor, es decir a pesar de haber sufrido alguna alteración en el ritmo de sueño no se consideran con un trastorno del sueño.

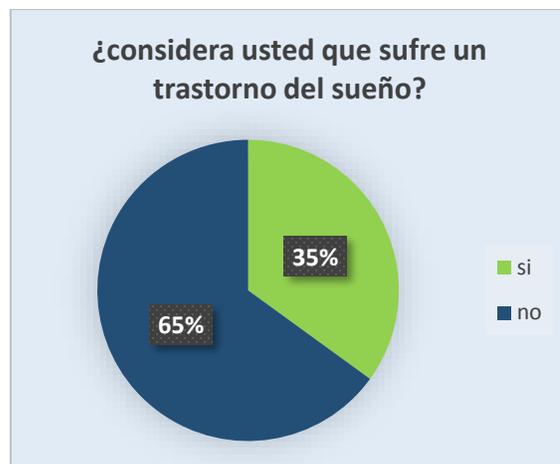


figura 3 Porcentaje de participantes auto considerado con insomnio.

Se representa una diferencia casi igualitaria de acuerdo a la población estudiada que a pesar de no estar diagnosticada tiene dificultad para un buen comienzo del sueño, sin especificar el motivo.



Figura 4 Participantes con dificultad del comienzo del sueño.

Representa el porcentaje de personas que durante por lo menos una noche han tenido la dificultad de conservar de manera satisfactoria una buena duración de esta.



figura 5 Personas con un síntoma de insomnio

Representa el porcentaje menos que durante alguna vez por lo menos se ha despertado de manera súbita sin ser despertados de manera exógena a ellos.



figura 6 Personas que son bruscamente despertadas sin razón aparente.

Representa el porcentaje de del 20 que despiertan súbitamente el 30 de estos no pueden tener un buen descanso a partir de esto.



figura 7 Personas que sin razón aparente no pueden tener un clico de sueño si son despertadas.

En cuanto a la información recolectada reflejo que una minoría de 5 personas presenta un síntoma de insomnio que es el despierta de manera súbita antes del tiempo que de costumbre.



figura 8 Personas que son bruscamente despertadas sin razón aparente, pero son aparición única de manera diurna.

Al englobar la información tan solo 4 personas reflejan que alguna incomodidad en el ciclo el sueño repercute de alguna forma en malestar clínico.



figura 9 Personas que presentan un síntoma clínico a causa del insomnio

Al englobar la información tan solo 6 personas reflejan que alguna incomodidad en el ciclo el sueño repercute de manera negativa en su entorno e interacción social.



figura 10 Personas que presentan dificultades sociales a consecuencia o evolución del insomnio.

Al englobar la información un total de 2 personas que presentan algún malestar en el ciclo el sueño repercute en su trabajo de manera negativa.



figura 11 Personas que presentan dificultades laborales a consecuencia o evolución del insomnio.

Al englobar la información las personas que presentan alteraciones en el ciclo del sueño, considerando que todas estas son estudiantes, se vio reflejado que la mitad de estos se ven afectados en este ámbito.



figura 12 Personas que presentan dificultades académicas a consecuencia o evolución del insomnio.

Al englobar la información un total de 9 personas que presentan alteraciones en el ciclo el sueño repercute en su comportamiento manera negativa, es decir repercute en su comportamiento y satisfacción diaria, así como lo son la irritabilidad



figura 13 Personas que presentan anomalías como consecuencia o evolución del insomnio.

De la población encuestada la mitad declaró que han presentado o cruzado por insomnio por lo menos con un mínimo de 3 veces a la semana por un cuadro de insomnio, que representa por lo menos un criterio para la evaluación del insomnio

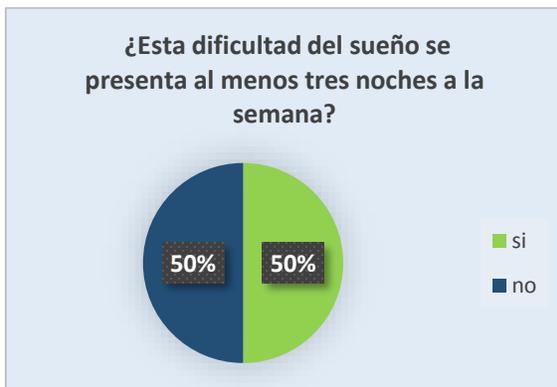


figura 14 Personas que presentan cuadros de insomnio de manera consecutiva a la semana

De la población encuestada tan solo 6 personas declararon que que han presentado o cruzado por insomnio por lo menos con evolución posterior a 3 meses de evolución, es decir que se incluye en un cuadro o punto para el diagnóstico de insomnio.



figura 15 Personas que presentan cuadros de insomnio de evolución no menor a 3 meses que es considerado un criterio para el diagnóstico de insomnio.

De la población encuestada tan solo 1 personas declaró que le toma importancia al no poder conciliar el sueño y toma medidas para contrarrestar esto, es decir poder conciliar el sueño sin embargo este problema es consistencia aun con intervención no profesional.

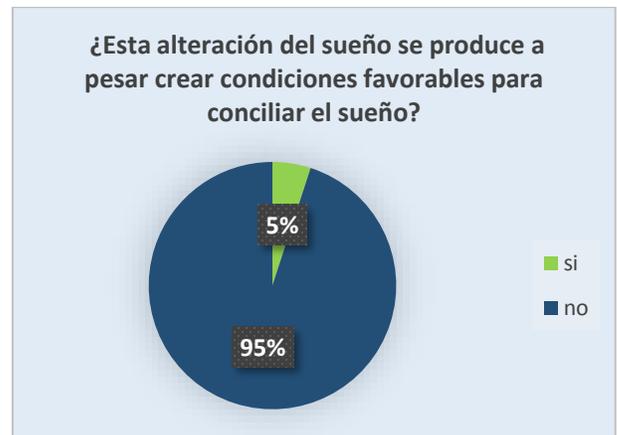


figura 16 Personas que prestan atención e interviene de manera autónoma el insomnio

De la población encuestada considerando que su vida es promedio se evaluó a consideración propia y de acuerdo a su experiencia en el descanso que tanto se altera este ciclo durante su

etapa como estudiante. Que se reflejó en un mayoría de 9 a 11 personas.



figura 17 reflejo del ritmo del sueño de una persona promedio

De acuerdo a la población encuestada, puedo decir que no podemos atribuir alguna causa orgánica al padecer algún cuadro de insomnio



figura 18 Personas que declararon no padecer alteraciones orgánicas que repercuten en el sueño

De acuerdo a la población encuestada, puedo decir que no podemos atribuir al consumo de alguna sustancia o medicamento al cuadro de insomnio



figura 19 Personas que declaran no consumir sustancias activadoras del SNC

De acuerdo a la población encuestada declaro ninguna de estas a pesar de presentar cuadros o malestares físicos, sociales o psicológicos, no han tomado acciones que ayuden a mejorar el sueño, ayudar a prolongar las horas de descanso o cambiar de rutina al dormir para ayudar a la conciliación y duración del sueño.



figura 20 Personas que no han considerado o accionado a pesar de presentar síntomas de insomnio.

Discusión y conclusiones

Se obtuvieron 20 encuestas, realizadas y aceptadas por estudiantes de algún grado de preparatoria o universidad, que fueron usadas para determinar la relación de ser estudiante con la presencia de insomnio y que consecuencias

pueden traer cuadros como estos, a la vez sirvió para determinar que tantas personas de esta población específica, está preocupada o presta importancia a los síntomas relacionados con el insomnio.

Corolario

El hecho de ser estudiante no es determinante a padecer insomnio.

bibliografía

Asociación Americana de Psiquiatría. Copyright © 2014. Guía de consulta de los criterios diagnosticos del DSM-5

Cecilio G, Maria A, Francesca D, Belen A, Odile T, Joaquién S. Pautas de Acción y Seguimiento, Insomnio. 2016

Ministerio de Ciencia e Innovación, Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. 2009.

Olivia M, Olivia M, Yandy B. Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. Abril 2019. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v41n2/1684-1824-rme-41-02-483.pdf>

BUYSSE DJ. CHRONIC INSOMNIA. AM J PSYCHIATRY. 2008 recuperado de:

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2008.08010129>

Sleep education. Insomnia - Overview and Facts recuperado de : <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia/overview-facts>

Leger D, Poursain B. An international survey of insomnia: under-recognition and under-treatment of a polysymptomatic condition. Current Medical Research and Opinion. 2005 recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/7460635_An_international_survey_of_insomnia_Under-recognition_and_under-treatment_of_a_polysymptomatic_condition

Miller CB, Espie CA, Epstein DR, Friedman L, Morin CM, Pigeon WR, et al. The evidence base of sleep restriction therapy for treating insomnia disorder. Sleep Med. Oct 2018 recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24629826/>

Rubrica artículo de revista de su investigación

critorio	Insuficiente	Suficiente	Excelente	sumatoria
Rubrica articulo de revista	0	1	2	
"Titulo de referenciación 50 caracteres negritas" Revista Médica UDS	0	1	2	
Año1 No 1 Fecha Núm. Romanos Año/mes/día	0	1	2	
"TITULO COMPLETO "	0	1	2	
Autor(Apellido nombre)	0	1	2	
Afiliación	0	1	2	
Abstrac	0	1	2	
a) Objectives (70 words maximum)	0	1	2	
b) Methods (70 words maximum)	0	1	2	
c) Results (70 words maximum)	0	1	2	
d) Conclusions (70 words maximum)	0	1	2	
e) Implications (70 words maximum)	0	1	2	
Resumen	0	1	2	
a) Objetivos (70 palabras máximo)	0	1	2	
b) Métodos (70 palabras máximo)	0	1	2	
c) Resultados (70 palabras máximo)	0	1	2	
d) Conclusiones (70 palabras máximo)	0	1	2	
e) Implicaciones (70 palabras máximo)	0	1	2	
Palabras claves:	0	1	2	
Introducción	0	1	2	
problema	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de estudio	0	1	2	
Universo	0	1	2	
Muestra	0	1	2	
Material y métodos	0	1	2	
Tipo de instrumento	0	1	2	
Análisis	0	1	2	
Resultados	0	1	2	
Discusión y conclusiones	0	1	2	
Corolario	0	1	2	
bibliografía	0	1	2	
uso correcto de las reglas APA	0	1	2	
Imágenes y títulos	0	1	2	
Total:				