



” ¿Una mala noche? O  
insomnio” Revista Médica UDS

AÑO1 No 1 Fecha: 30/05/2020

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

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

## Resultados

La primera pregunta refleja 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.

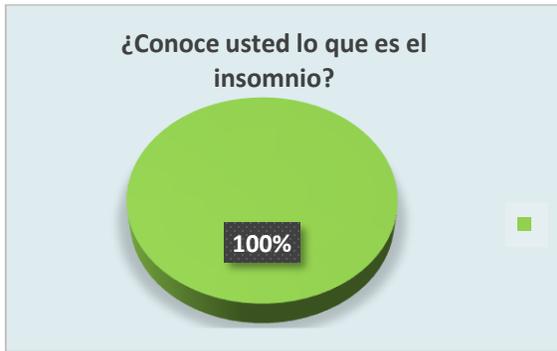


figura 1 Porcentaje de participantes conocedores del insomnio.

En este gráfico 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.

La segunda pregunta refleja 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 vez quienes no han sido diagnosticados con este problema.



figura 2 Porcentaje de participantes con Dx de 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.

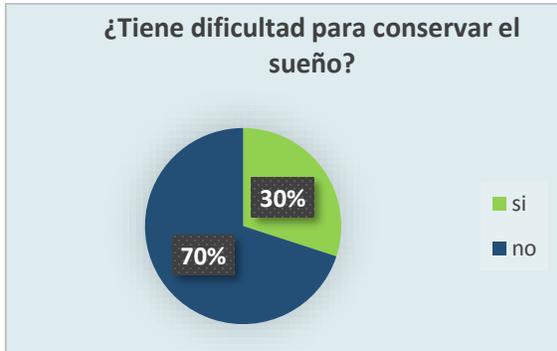


figura 5 Personas con un síntoma de insomnio

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.

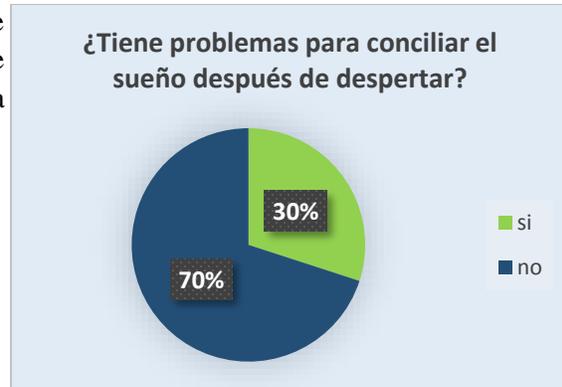


figura 7 Personas que sin razón aparente no pueden tener un ciclo de sueño si son despertadas.

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.



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 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

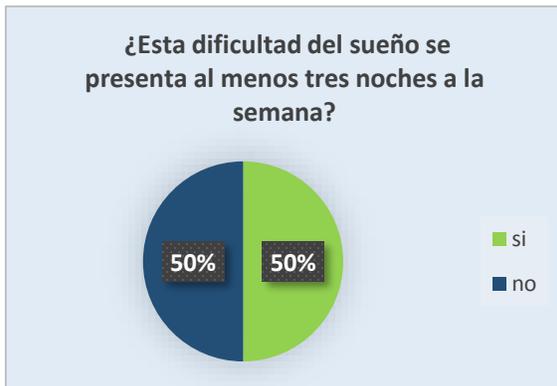


figura 14 Personas que presentan cuadros de insomnio de manera consecutiva a la semana

De la población encuestada tan solo 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.

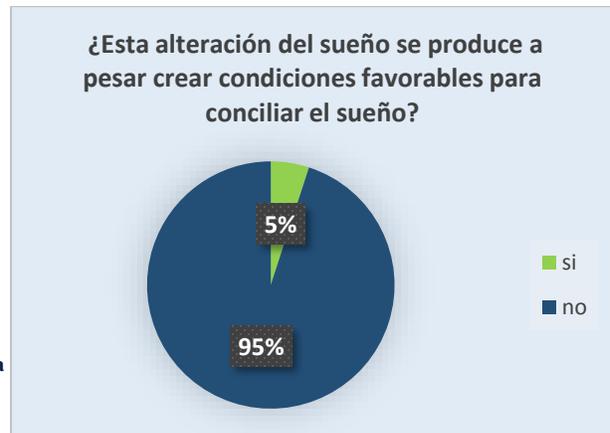


figura 16 Personas que prestan atención e interviene de manera autónoma el insomnio

De la población encuestada 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.

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

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

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

