



Nombre del Alumno: Andrea Citlali Maza López

Nombre del tema: Estrés y sueño

Parcial: tercero

Nombre de la Materia: metodología de la investigación

Nombre del profesor: Yasuei Nakamura Hernández

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

Séptimo semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas, 18 de noviembre del 2023

"El Vínculo entre el Sueño y el Estrés en Estudiantes de medicina de la universidad UDS: Un Análisis de sus Interacciones y Consecuencias"

hipótesis:

1. La falta de sueño está directamente relacionada con niveles más altos de estrés en estudiantes de séptimo semestre de medicina.
2. Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés son más propensos a desarrollar problemas de sueño en el séptimo semestre de medicina.
3. Existe una relación bidireccional entre el sueño y el estrés en estudiantes de medicina de séptimo semestre.

objetivos:

1. Evaluar la calidad del sueño en estudiantes universitarios
2. Determinar los niveles de estrés en estudiantes universitarios
3. Analizar la relación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés

justificación

La elección de investigar la relación entre el sueño y el estrés en estudiantes universitarios de medicina se basa en la creciente preocupación por la salud y el bienestar de esta población específica. Los estudiantes de medicina se enfrentan a una carga académica excepcionalmente alta, largas horas de estudio, demandas clínicas y una intensa presión para rendir bien en su formación académica y profesional. Esta presión constante puede afectar significativamente su calidad de vida y su salud mental.

Uno de los aspectos críticos que influyen en el bienestar de los estudiantes de medicina es la calidad del sueño, que se sabe que guarda una estrecha relación con el estrés. La falta de sueño adecuado y la presencia de altos niveles de estrés pueden tener consecuencias perjudiciales para la salud física y mental, así como para el desempeño académico.

Marco teórico

Ser un estudiante de medicina es embarcarse en un riguroso estudio de la anatomía humana. Los estudiantes se sumergen en el conocimiento detallado de la estructura del cuerpo humano, desde la macroestructura de los órganos hasta la microestructura a nivel celular. Esta comprensión anatómica sienta las bases para la posterior comprensión de las funciones fisiológicas normales y las alteraciones patológicas.

Los estudiantes de medicina exploran los mecanismos intrincados que rigen el funcionamiento de los sistemas del cuerpo, desde el cardiovascular hasta el nervioso, comprendiendo cómo estos sistemas trabajan en conjunto para mantener la homeostasis. La aplicación práctica de este conocimiento es fundamental para entender los procesos normales y diagnosticar desviaciones de la salud.

Además, los estudiantes de medicina se sumergen en el mundo de la patología, donde se analizan las causas y los efectos de las enfermedades. El estudio de las enfermedades a nivel molecular, celular y tisular proporciona una base científica para comprender los síntomas clínicos y el impacto en el organismo. La patología clínica se convierte en una herramienta esencial para la identificación y comprensión de diversas condiciones médicas.

Los estudiantes aprenden a utilizar la investigación científica y la tecnología médica para evaluar síntomas, realizar diagnósticos precisos y aplicar intervenciones terapéuticas efectivas. La toma de decisiones clínicas se basa en la interpretación objetiva de datos y la aplicación de principios científicos.

esto implica en última instancia una búsqueda constante del conocimiento basada en la evidencia. Los avances científicos y médicos se integran continuamente en el plan de estudios, exigiendo a los estudiantes mantenerse actualizados en un campo en constante evolución. Esta formación científica rigurosa prepara a los futuros médicos para abordar los desafíos de la atención médica con un enfoque basado en la razón, la lógica y la aplicación práctica de los principios científicos.

por lo que en harás de obtener la mayor cantidad de conocimiento posibles existe mayor probabilidad del desarrollar trastornos del sueño y aumentar los índices de estrés.

El sueño

El sueño es un estado natural de reposo y recuperación que experimentamos de manera cíclica a lo largo de la vida. Durante el sueño, nuestro cuerpo y mente se embarcan en un proceso esencial de restauración y consolidación de la información. Este proceso implica distintas etapas que se repiten en un patrón conocido como el ciclo del sueño.

El ciclo circadiano, por otro lado, es un ritmo biológico que dura aproximadamente 24 horas y regula nuestras funciones fisiológicas y comportamentales a lo largo del día y la noche. Este ritmo influye en nuestro estado de alerta, la temperatura corporal, la liberación de hormonas y, crucialmente, en nuestros patrones de sueño. Nuestro reloj biológico interno, situado en el hipotálamo, se sincroniza principalmente con la luz solar y la oscuridad, lo que ayuda a regular cuándo nos sentimos somnolientos y cuándo estamos más despiertos.

La higiene del sueño es un conjunto de prácticas y hábitos que promueven un sueño saludable y reparador. Esto implica mantener una rutina de sueño constante, crear un entorno propicio para el descanso y evitar factores que puedan interferir con la calidad del sueño. Algunas prácticas comunes de higiene del sueño incluyen mantener un horario regular para acostarse y despertarse, evitar la estimulación antes de dormir (como dispositivos electrónicos), mantener una habitación oscura y silenciosa, y moderar el consumo de cafeína y alcohol, especialmente en las horas previas a dormir.

El ciclo del sueño, el ritmo circadiano y la higiene del sueño están intrincadamente conectados. El ritmo circadiano influye en cuándo experimentamos somnolencia y alerta máxima, y el ciclo del sueño se desarrolla dentro de este ritmo, pasando por distintas etapas, desde el sueño ligero hasta el sueño profundo y el sueño REM (Movimiento Rápido de los Ojos). Mantener una buena higiene del sueño ayuda a

sincronizar el sueño con nuestro ritmo circadiano ya maximizar la eficiencia y la calidad del descanso. En conjunto, estos elementos forman un sistema intrincado que regula nuestro sueño y vigilia diaria. Entender cómo funcionan y cómo se relacionan es fundamental para promover la salud y el bienestar a través de la optimización de nuestro patrón de sueño y la alineación con nuestro ritmo biológico interno.

Por lo que el sueño desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar general, y los estudiantes universitarios, especialmente aquellos inmersos en carreras exigentes como la medicina, a menudo enfrentan desafíos significativos para mantener patrones de sueño saludables. Varios factores contribuyen a las alteraciones del sueño en esta población estudiantil, y comprender estos elementos es esencial para abordar adecuadamente las necesidades de sueño y promover un rendimiento académico y un bienestar emocional óptimos.

Un factor primordial que afecta el sueño en estudiantes es la carga académica. La presión de cumplir con los requisitos del plan de estudios, los exámenes frecuentes y las largas horas de estudio pueden conducir a horarios irregulares de sueño y falta de descanso adecuado. La ansiedad asociada con el rendimiento académico puede generar dificultades para conciliar el sueño y provocar insomnio, creando un círculo vicioso de estrés y privación de sueño.

Además, las distracciones tecnológicas constituyen otro factor significativo. El acceso constante a dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes y computadoras, puede llevar a hábitos perjudiciales antes de acostarse. La exposición a la luz azul de las pantallas electrónicas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el sueño, afectando negativamente la calidad del mismo.

La vida social también impacta en el sueño de los estudiantes. Las actividades sociales, las salidas nocturnas y las demandas sociales pueden provocar una falta de consistencia en los horarios de sueño, lo que resulta en un ritmo circadiano desregulado. La presión social para participar en eventos nocturnos a menudo colisiona con la necesidad biológica de un sueño adecuado.

El estrés y la ansiedad asociados con las demandas académicas y las expectativas profesionales también desempeñan un papel crucial en la alteración del sueño. Los estudiantes de medicina, específicamente, enfrentan desafíos únicos relacionados con la responsabilidad clínica y la toma de decisiones en entornos de alta presión. La preocupación constante por el rendimiento académico y las futuras responsabilidades profesionales puede generar insomnio y otros trastornos del sueño.

Además, factores fisiológicos, como cambios hormonales y ritmos circadianos naturales en esta etapa de la vida, contribuyen a la vulnerabilidad de los estudiantes a las alteraciones del sueño. La falta de conciencia sobre la importancia del sueño y las prácticas de higiene del sueño también pueden agravar estos problemas.

La transición a la vida universitaria conlleva una serie de desafíos, y uno de los aspectos más afectados es la calidad del sueño en los estudiantes. Las alteraciones del sueño pueden dar lugar a diversas patologías que afectan tanto la salud física como mental de estos jóvenes. A continuación, se exploran algunas de las patologías más comunes asociadas con la alteración del sueño en estudiantes universitarios.

1. Insomnio:

El insomnio, caracterizado por la dificultad para conciliar o mantener el sueño, es una de las patologías más prevalentes entre los estudiantes universitarios. La presión académica, el estrés y las preocupaciones sobre el futuro contribuyen significativamente a la aparición del insomnio. La falta de sueño regular puede afectar negativamente el rendimiento académico y la salud mental.

2. Trastorno del Sueño de Fase Retrasada:

Este trastorno implica un desplazamiento en el ritmo circadiano, lo que resulta en una tendencia a quedarse despierto hasta altas horas de la noche y tener dificultades para despertarse temprano por la mañana. Los estudiantes

universitarios, con sus horarios irregulares y presiones académicas, a menudo experimentan este desajuste, afectando la calidad y la duración de su sueño.

3. Apnea del Sueño:

La apnea del sueño, caracterizada por interrupciones temporales en la respiración durante el sueño, también afecta a algunos estudiantes universitarios. Factores como el aumento del estrés y el cambio en los hábitos de vida, como el consumo excesivo de cafeína y la falta de ejercicio, pueden contribuir al desarrollo de este trastorno.

5. Síndrome de Piernas Inquietas (SPI):

El SPI, que se manifiesta con la necesidad incontrolable de mover las piernas, a menudo interfiere con el sueño de los estudiantes. El estrés y la ansiedad asociados con la vida universitaria pueden agravar los síntomas, afectando negativamente la calidad del sueño y contribuyendo a la fatiga diurna.

Por otro lado, el estrés, en el cual profundizaremos más a profundidad su relación con el sueño en este trabajo; es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Es una reacción natural que ha evolucionado como una forma de preparar el cuerpo para enfrentar circunstancias adversas. Cuando nos enfrentamos a un estímulo estresante, ya sea físico o emocional, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, desencadenando una serie de cambios en el organismo.

La etiología del estrés es variada y puede derivar de múltiples fuentes. Estos factores estresantes pueden clasificarse en tres categorías principales:

Estrés Agudo: Este tipo de estrés surge como respuesta a eventos puntuales o situaciones de emergencia, como un accidente, una discusión acalorada o un examen sorpresa. El cuerpo se prepara para la "lucha o huida", lo que impulsa la liberación de energía inmediata.

Estrés Crónico: El estrés crónico se desarrolla a lo largo del tiempo debido a situaciones persistentes, como el trabajo excesivo, problemas económicos, conflictos familiares o problemas de salud crónicos. En este caso, el cuerpo está constantemente en alerta, lo que puede tener graves repercusiones para la salud a largo plazo.

Estrés Traumático: El estrés traumático se origina en experiencias impactantes y menudo traumáticas, como la exposición a la violencia, abusos o desastres naturales. Estas experiencias pueden dejar secuelas emocionales y psicológicas significativas.

Las consecuencias del estrés pueden manifestarse en varios niveles:

Fisiológicas: El estrés prolongado puede tener un impacto negativo en el sistema inmunológico, el sistema cardiovascular y el sistema nervioso, lo que aumenta el riesgo de enfermedades como enfermedades cardiovasculares, trastornos autoinmunitarios y problemas neuropsiquiátricos.

Psicológicas: El estrés crónico se asocia con problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y los trastornos de ansiedad. También puede dar lugar a dificultades para concentrarse, trastornos del sueño y cambios en el comportamiento.

Comportamentales: El estrés a menudo conduce a comportamientos de afrontamiento negativos, como el abuso de sustancias, el consumo excesivo de alcohol y la alimentación poco saludable. Además, puede influir en las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Sociales: Las tensiones prolongadas pueden afectar las relaciones sociales y laborales, lo que a su vez puede agravar el estrés.

La gestión adecuada del estrés es fundamental para prevenir sus efectos negativos. Estrategias como el ejercicio, la meditación, la terapia cognitivo-conductual y el apoyo social pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y promover un bienestar general. Reconocer la etiología del estrés y comprender sus consecuencias es esencial para abordar este desafío omnipresente en la vida moderna.

El estrés y el sueño, dos compañeros ineludibles en la vida de muchos estudiantes universitarios. En este viaje académico, el estrés puede ser un compañero constante, como una sombra que sigue cada paso. Los plazos apremian, las expectativas aumentan y la presión es palpable. Y, como si esto no fuera suficiente, el sueño, esa fuente de rejuvenecimiento y claridad mental, a menudo se convierte en un rehén de la ansiedad y las preocupaciones.

El estrés y el sueño son como los engranajes de un reloj, siempre entrelazados y en constante movimiento. Cuando el estrés aumenta, se desencadena una reacción en cadena. Las preocupaciones se infiltran en la mente, el ritmo cardíaco se acelera y la mente se agita, haciendo que el sueño se convierta en un lujo efímero. Las noches en vela se convierten en un ritual, con pensamientos inquietantes que parecen insaciables.

La relación entre el estrés y los cambios en los patrones de sueño es compleja. A medida que el estrés se intensifica, los estudiantes pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o despertarse temprano por la mañana, como si su mente no pudiera desconectarse. El resultado es una disminución de la calidad del sueño, que es fundamental para el funcionamiento cognitivo, la concentración y la memoria.

Los ciclos de sueño y vigilia se ven trastornados, y los estudiantes pueden sentirse atrapados en una espiral perjudicial. La fatiga se acumula, la concentración disminuye y el estrés persiste, creando un ciclo que puede ser difícil de romper.

No obstante, es importante destacar que esta relación no es un callejón sin salida. Los estudiantes pueden aprender estrategias para manejar el estrés de manera efectiva y, con el tiempo, mejorar sus patrones de sueño. La gestión del estrés a través de técnicas de relajación, la práctica de la meditación y el establecimiento de rutinas de sueño regulares son pasos importantes hacia la recuperación de un sueño reparador.

El estrés puede perturbar el sueño, y la falta de sueño puede aumentar el estrés. Sin embargo, con el conocimiento y las herramientas adecuadas, es posible romper

este ciclo y restaurar el equilibrio necesario para el éxito académico y el bienestar personal. La clave radica en reconocer la importancia de ambos aspectos de la vida estudiantil y buscar un equilibrio armonioso y saludable entre ellos.

recordemos que cuando el estrés se gestiona adecuadamente, puede ser una fuerza motivadora y facilitadora del rendimiento óptimo.