



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**CAMPUS COMITÁN**



**PROYECTO DE TESIS:**

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE SUEÑO EN  
ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA”**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**PRESENTA:**

**MÓNICA MONSERRAT ANZUETO AGUILAR**

**ASESOR:**

**LIC. MARÍA VERÓNICA ROMAN CAMPOS**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CALIDAD DE  
SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA”**

## INTRODUCCIÓN

El sueño es el estado fisiológico y rítmico perteneciente al ciclo circadiano de sueño y vigilia, se llevan a cabo procesos imprescindibles para el aprendizaje y el metabolismo, como: consolidación de la memoria, integración de la información almacenada, termorregulación corporal, entre otros. Un buen dormir tiene beneficios como los antes mencionados y fisiológicos, reflejados en la regulación y restauración de la energía. Por el contrario, una privación del sueño, a corto plazo, puede provocar somnolencia, fatiga, alteración cognitiva y, en consecuencia, puede afectar el desarrollo académico, las desviaciones de los patrones conducen a una mala calidad de vida, estados de estrés, ansiedad, depresión y disminución del aprendizaje, con el tiempo, repercutirán en el comportamiento, ánimo, memoria, capacidad de atención y cognición del individuo, incluyendo la velocidad de procesamiento y raciocinio.

Es importante decir que el estrés por sí mismo, dificulta la conciliación del sueño, las descargas adrenérgicas estimulan los estados de vigilia activa. La calidad del sueño puede verse afectada por distintos factores tales como la cantidad total y real del tiempo que se duerme, la latencia del sueño, el tiempo que demora un sujeto en dormirse, eficacia del sueño o relación del tiempo que duerme con el que permanece acostado. Existen factores individuales que pueden afectar la calidad de sueño, como enfermedades que pueden ser, depresión, ansiedad y trastorno bipolar. También se ve asociado con el abuso de alcohol y fármacos. O las variables biológicas. Pese a que se reconoce la importancia de promover una adecuada calidad del sueño, en la educación superior, específicamente, medicina humana, existen factores como la carga académica, que acortan el tiempo de sueño y afectan la comprensión, memoria y capacidad de análisis de información. Por lo anterior, el estudio de la dimensión de la calidad del sueño cobra relevancia que se ve influenciado por prácticas de comportamientos que apoyan los ritmos naturales de sueño- vigilia.

Al explorar literatura existente en el ámbito de la educación superior han reportado evidencias de la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios de medicina humana. En un estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, en Chile, se encontró que estos presentan una peor calidad de sueño que otros estudiantes y que la falta de sueño tiene un mayor impacto en su calidad de vida. En otro estudio, se encontró que el 58% de los estudiantes de Ciencias de la Salud, en su mayoría mujeres, tenían mala calidad de sueño. Se ha observado que los estudiantes con buenos resultados son los que poseen una mejor calidad del sueño, destacando que el grupo de mejor rendimiento académico posee una hora promedio de inicio y finalización del sueño en los días de semana y fin de semana. Y comparados con otras carreras presentan una peor calidad de sueño y un mayor impacto de la falta de este en la calidad de vida, por un mayor tiempo de estudio, menor ansiedad y menor satisfacción con resultados académicos obtenidos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sueño es un estado fisiológico donde existe una pérdida gradual de la conciencia, recurrente y reversible, en respuesta del medio ambiente (García 2016).

La mala calidad de sueño es un tema frecuente hablando a un nivel general en la población (Perotta, 2021), por lo cual, en estudiantes de nivel superior, en este caso, particularmente de los estudiantes de medicina humana, se ve implicado el aumento de las demandas y responsabilidades que se agregan a este nivel del curso, el estrés, agotamiento, mala regulación emocional y comorbilidades. Esto lleva a que el riesgo a desarrollar problemas de sueño sea elevado, como: dificultades para conciliar el sueño, despertarse frecuentemente, alteraciones diurnas e incluso pesadillas.

No es un tema que haya surgido recientemente ya que constituye a uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales, considerando que los trastornos del sueño han demostrado una alta prevalencia (Carrión-Pantoja, 2022), según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40% de la población duerme mal. Un estudio realizado en el grupo de edad desde los 15 a 18 años de Noruega, se les aplicaron los criterios diagnósticos del DSM-IV, obteniendo los siguientes resultados: la mitad tenían insomnio primario; el 27% cursaba con insomnio en relación a otra enfermedad psiquiátrica, 12% estaba relacionado con el abuso de sustancias y en un siete por ciento el insomnio se relacionaba con otra enfermedad médica. Si bien esto no quiere decir que todos tengan un trastorno severo del sueño, sí tienen alguno de sus ingredientes, así lo explica Stela Estelles, médica neuróloga y jefa del Servicio de Neurofisiología de INEBA. Sin embargo, si es verdad que ha ido cobrando cada vez más relevancia a nivel mundial, no solo en el área de desempeño académico sino también como elemento propiciador de una buena calidad de vida y en otras esferas como la salud física y mental, pudiendo presentar complicaciones como obesidad, ansiedad, estrés, depresión y mayor consumo de hipnóticos y estimulantes. Los estimulantes de tipo anfetamínico (ETA) son sustancias con estructura feniletilamina sustituida y son las drogas sintéticas más utilizadas a nivel mundial, la feniletilamina por sí misma desbloquea el potencial neuronal del cerebro para la estimulación máxima, incrementando el estado de agudeza mental, atención y energía, si bien la su prescripción está sujeta a control de psicotrópicos, su potencial de riesgo de abuso y dependencia es realmente elevado por el uso no médico que se ha visto principalmente en los estudiantes universitarios. En el análisis de estudios que describen el consumo de estas sustancias en diversas carreras incluyendo medicina humana (MH) se ha visto una alta prevalencia en su consumo: 62% de medicina, 24% de odontología y 14% de enfermería (Licona 2022).

Actualmente, se han demostrado que los bajos niveles de bienestar se asociaron significativamente entre sí (Stores al 2023), con lo que podría decirse

que el sueño también es un indicador de un malestar psicológico (Capri y Vestri, 2022).

La National Sleep Foundation y la American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society recomiendan que los adultos jóvenes duerman de 7 a 9 horas. Sin embargo, al menos el 60% de los estudiantes universitarios tienen un sueño de mala calidad y duermen, en promedio, menos de 7 horas por noche. Investigaciones anteriores mostraron que hasta el 75% de los estudiantes universitarios reportaron trastornos ocasionales del sueño, mientras que el 15% reportó una mala calidad general del sueño. En otro trabajo, entre una muestra de 191 estudiantes universitarios, los investigadores encontraron que el 73% de los estudiantes exhibían algún tipo de problema de sueño, con una frecuencia mayor entre las mujeres que entre los hombres.

Se puede categorizar el cronotipo que tienen los estudiantes en base al estilo de vida que lleven, dividiéndose en matutino o vespertino, y se encuentra que personas con un cronotipo vespertino podrían tener más alteraciones de sueño (Dinis y Braganca, 2018). Ya que no solo se considera un sueño de calidad solo el dormir bien, también se toma en cuenta un buen funcionamiento diurno, por tanto, se considera importante identificar los factores que lo determinan principalmente. A la hora de evaluar el sueño se consideran principalmente cuatro dimensiones: 1) tiempo circadiano, que es la hora en la que se localiza el sueño, 2) factores intrínsecos del organismo, como edad, sueño, patrones de sueño, 3) conductas facilitadoras e inhibitorias realizadas por la persona y 4) el ambiente en donde duerme, aspectos como luz, ruido, temperatura. Por ejemplo, se encontró que, entre hombre y mujeres, las mujeres presentaban una mayor prevalencia a comparación con los hombres (Montagni, 2020).

Las consecuencias directas de la falta de sueño en los estudiantes incluyen: aumento de la tensión, irritabilidad, depresión, confusión, menor satisfacción vital o bajo rendimiento académico. Como estas complicaciones surgen temprano en la vida de estos estudiantes, pueden convertirse en enfermedades graves a medida que crecen (presión arterial alta, diabetes, accidente cerebrovascular) y, por lo tanto, crear un problema de salud pública aún mayor. En Latinoamérica, los jóvenes de 18 a 24 años, especialmente estudiantes universitarios muestran mayor frecuencia en consumo de drogas, tanto legales como ilegales. Dentro de las más frecuentes se encuentran: alcohol, tabaco, cannabis, inhalantes y estimulantes. La comunidad científica se involucra cada vez más involucrada en identificar factores modificables asociados con el insomnio entre los estudiantes universitarios que podrían ayudar a impulsar contramedidas o diseñar intervenciones en el estilo de vida para mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios.

Así es como este estudio se centrará principalmente en las conductas inhibitorias que propician la falta de sueño. A menudo la mala higiene del sueño es la responsable de los problemas de insomnio, que hace que la calidad de

sueño sea peor, viéndose más frecuentemente en consumidores de cafeína, alcohol y tabaco, pero también quienes consumen algunos hipnóticos como barbitúricos o benzodiazepinas.

En México el 45% de la población en México tiene mala calidad de sueño (UNAM 2017), lo anterior se refleja en la dificultad que las personas tienen para levantarse, así como en constante somnolencia y cansancio durante las primeras horas de la mañana, así lo señalaron especialistas de la Clínica del Trastornos del Sueño de la UNAM. Y se ha identificado que, dentro de las clínicas del sueño, el insomnio es la principal causa con consultas, yendo en incremento desde el 2016. El insomnio representa un elemento una de las principales afectaciones encontradas, la cual afecta la capacidad para trabajar en precisión e intensidad, causar malestar y se asocia con irritabilidad y hostilidad. En otro estudio realizado en pacientes de 30 a 64 años con insomnio en la Ciudad de México, mediante la escala de Atenas de insomnio, se observó que este era un motivo de consulta común en la atención médica primaria, con gran trascendencia por sus efectos sobre la calidad de vida, resultando con prevalencia de insomnio subjetivo y de comorbilidad de 33.33%, el insomnio y obesidad con 23.08%, insomnio y diabetes mellitus tipo 2 de 14.74% e insomnio e hipertensión con 17.9%. Sin embargo, se ha mostrado que estos patrones de perturbaciones de sueño se producen entre la edad adulta temprana (19 años), pudiendo durar hasta los 60 años de edad (Rebok y Daray, 2016). Los trastornos del sueño son más frecuentes durante la adolescencia y el grupo de jóvenes adultos (Merino, 2013). Se determinó que el sueño afecta muchas facetas de la vigilia, lo cual es de suma importancia dado que facilita la habilidad de pensar, desarrollarnos, sentir e interactuar.

Acorde al DSM-V los trastornos del sueño-vigilia incluyen 10 trastornos del sueño relacionados con la respiración, trastornos del ritmo circadiano de sueño vigilia, trastornos de despertar del sueño no REM, trastorno de pesadillas, trastorno del comportamiento del sueño REM, síndrome de las piernas inquietas y trastorno del sueño inducido por sustancias/medicamentos. Indica también que los trastornos del sueño se acompañan con frecuencia de depresión, ansiedad y cambios cognitivos que deben tenerse en cuenta en la planificación del tratamiento y en su manejo. Además, las alteraciones persistentes del sueño (tanto el insomnio como el exceso de sueño) son factores de riesgo establecidos para el desarrollo posterior de enfermedades mentales y trastornos por consumo de sustancias. También pueden representar la expresión prodrómica de un episodio de enfermedad mental. En mencionado manual se abarca de forma extensa su diagnóstico, principales manifestaciones y cómo puede identificarse de otros trastornos. Dentro de los que destacan:

- **Trastorno de insomnio:** Predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad del sueño, asociada a uno (o más) de los síntomas siguientes:

- Dificultad para iniciar el sueño. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad para iniciar el sueño sin la intervención del cuidador.)
- Dificultad para mantener el sueño, que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. (En niños, esto se puede poner de manifiesto podría dificultad para volver a conciliar el sueño sin la intervención del cuidador.)
- Despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir.

Las consecuencias funcionales del trastorno de insomnio son que pueden producirse problemas interpersonales, sociales y laborales como consecuencia del insomnio, de una excesiva preocupación por el sueño, del aumento de la irritabilidad diurna y de la mala concentración. Es frecuente una disminución de la atención y la concentración que podría estar relacionada con las altas tasas de accidentes que se observan en el insomnio. El insomnio persistente también se asocia a consecuencias a largo plazo, como un mayor riesgo de trastorno depresivo mayor, hipertensión e infarto de miocardio, un mayor absentismo y una menor productividad en el trabajo, menor calidad de vida y más problemas económicos.

- **Trastornos del ritmo circadiano de sueño-vigilia:** Patrón continuo o recurrente de interrupción del sueño que se debe principalmente a una alteración del sistema circadiano o a un alineamiento defectuoso entre el ritmo circadiano endógeno y la sincronización sueño-vigilia necesarios según el entorno físico del individuo o el horario social o profesional del mismo.
- La interrupción del sueño produce somnolencia excesiva o insomnio, o ambos.
  - La alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
  - Las consecuencias funcionales pueden ser: somnolencia excesiva al comienzo del día. También es frecuente la dificultad extrema y prolongada para despertarse, con confusión matinal (es decir, inercia del sueño). La gravedad del insomnio y de los síntomas de somnolencia excesiva varía sustancialmente en los distintos sujetos y depende en gran medida de las demandas laborales y sociales del individuo.

Acorde a la etiología del problema relacionado con el sueño debe ser el especialista de la salud con la que la persona debe dirigirse, bien puede ser, un neurólogo, otorrinolaringólogo, neumólogo, si el problema es físico o en consecuencia de una patología base; sin embargo, los de especial interés en este estudio son los de índole psicológica, relacionados con problemas de

tiempo, de estrés, entre otros, en los cuales se recomienda principalmente atención psicológica o psiquiátrica para así tratar la raíz del problema de sueño, como el estrés, la ansiedad o depresión, idealmente, pero la realidad es que la mayoría de las personas que los padecen, en este caso hablando de estudiantes, no acuden a la atención que es requerida, por cuestiones económicas o de nuevo, de tiempo. Acorde a la revista Forbes, el 70% de los mexicanos con problemas de salud mental no recibe ayuda, el 90% de las personas piensan que pueden superar sus problemas solos. Los especialistas señalan que tanto hombres como mujeres padecen de problemas de salud mental casi en la misma proporción, aunque el género femenino es más propenso a sufrir depresión y ansiedad, mientras que el masculino se decanta más por problemas conductuales y de adicciones. La mayoría de los estudiantes (no solo de medicina) atraviesan por burnout en algún punto de la carrera, que equivale a agotar todas las reservas de energía mental y emocional, muchas veces no identifican que lo están cursando, los síntomas pueden ser eludir trabajos o tareas, menos desempeño, síntomas físicos como cefalea, cansancio, y mayor prevalencia en presentar enfermedades.

Diversos estudios han relacionado la deficiencia para conciliar el sueño con diversos factores de riesgo. Entre 2010 y 2011 se llevó a cabo un estudio con 2,854 estudiantes, los cuales tenían mala calidad de sueño y esto se relacionó con el consumo de alcohol ( $p=0.02$ ), refrescos carbonatados con altos niveles azúcar ( $p<0.001$ ) y bebidas con cafeína ( $p<0.001$ ).

Como se ha descrito, este tema cobra cada vez más relevancia, tanto social, como clínica y de investigación, sin embargo, en el estado de Chipas se puede notar una clara falta de atención no solo en la información que se puede encontrar sobre el tema, sino también la falta de preocupación en su atención, ya que, la falta de información no es muestra que no sucede esto en el estado, solo que es un área abandonada, que representa una necesidad que debe ser atendida.

Actualmente la mala calidad de sueño en estudiantes universitarios, dentro de las que destacan principalmente ciertas carreras, con atención a la carrera de medicina humana, representa un problema relevante en la sociedad, no solo se ve relacionado con problemas de rendimiento escolar, psicológicos, sociales, personales, sino también, de salud que pueden verse reflejados en el futuro próximo o a largo plazo. Dado a su relevancia hay múltiples estudios que se enfocan en esta problemática analizando los diferentes factores que se pueden ver implicados. Por tanto, este estudio busca evaluar la calidad de sueño en una población en específico, estudiantes universitarios de la UDS de la carrera de medicina humana, que se encuentran en rangos de edades entre los 18 y 25 años, es decir, no solo la carrera es un factor predisponente, también se encuentran en los rangos de edades con más prevalencia y por otro, analizar los principales factores que se ven implicados y el impacto en la calidad de sueño en su día a día.

## OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores que influyen en la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Cuantificar el número de horas promedio que un estudiante de medicina duerme.
- Comparar el número de horas de sueño con el rendimiento que los alumnos presentan durante las clases.
- Reconocer las desventajas que genera la ausencia de sueño en los alumnos de medicina humana.

## JUSTIFICACIÓN:

¿Cuál es el problema que se investiga?

El problema que se investiga en este estudio son los principales factores que influyen en la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana.

¿Cuál es la emergencia del problema que estudio?

La emergencia de este problema surge a raíz de la evidente prevalencia en la que se presentan estos problemas, y que claramente va en aumento, además de la necesidad de visibilizar las necesidades de atención para las personas que tienen problemas del sueño que tienen de trasfondo una enfermedad mental y dejar de normalizar estos padecimientos.

¿Qué tan viable es la realización de la investigación?

La realización de esta investigación es completamente viable, ya que no solo se cuenta con acceso a estudios previamente realizados analizando la problemática desde diferentes puntos de vista, sino también se cuenta con la participación y apoyo de la institución UDS que facilitaran la cuantificación de este problema en el área.

¿A qué segmento de la población beneficia el estudio?

Este estudio beneficiará principalmente a los estudiantes de la Universidad Del Sureste, para identificar los problemas que se presenten en cada uno de ellos, para así poder determinar y buscar cómo pueden llevar a cabo una mejoría en esta área de su vida, analizando las principales consecuencias que pueden tener ahora o en un futuro.

¿Qué beneficios metodológicos tiene el estudio?

Este estudio cuenta con un enfoque integral, combinando métodos cuantitativos (análisis de la calidad de sueño que presentan) y métodos cualitativos (realizando encuestas a los estudiantes), esto va a permitir una comprensión más completa de los factores que influyen en la calidad de sueño en los estudiantes. Y va a proporcionar una forma de identificar las variables modificables que pueden mejorar su calidad de sueño, no solo a nivel personal, sino también a las personas que tengan problemáticas similares.

¿Qué beneficio personal, profesional o disciplinario se obtendrá al realizar el estudio?

A nivel personal y profesional, este estudio permitirá profundizar en los factores que intervienen en la calidad de sueño de los estudiantes de medicina, que representa un campo de investigación amplio y en crecimiento. La investigación contribuirá a desarrollar estrategias para tener una higiene de sueño más sana, además de resaltar las consecuencias que se tienen por “no dormir bien”.

## HIPÓTESIS:

Los factores que influyen la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana son principalmente negativos, que afectan significativamente en su desempeño académico y a nivel personal y también traen consecuencias en cuestiones de salud ya sean a corto o largo plazo.

Hipótesis alternativa:

Los factores que influyen en la calidad de sueño de los estudiantes de medicina humana son directamente proporcionales a su rendimiento escolar y las desventajas que genera la ausencia de sueño en otras áreas de su vida.

Hipótesis alternativa:

No hay relación significativa entre el número de horas que duermen los estudiantes de medicina humana ni la calidad de sueño que tenga con su desarrollo y desempeño escolar y personal.

## PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuáles son los factores que influyen en la calidad de sueño en estudiantes de medicina humana?

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Diana Laura Ortega Paniagua, José de Jesús Hernández Salvador, Kendrick Jasiel Zuñiga Ayala, Lidia Jaqueline Rodríguez Hernández, Lizzet Berenice Vázquez Elizarraraz, Perla Sarai Guerrero García, Moserrat Fernández-Moya, Osmar Antonio Jaramillo-Morales. (s.f.). *Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios*. Obtenido de XXVIII Verano de la Ciencia: <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/download/4107/3590/13428>

Diego Flores-Flores, Bárbara Boettcher-Sáez, Jason Quijada-Espinoza, Roberto Ojeda-Barrientos, Ignacio Matamala-Anaconda, Alexis González-Burboa. (06 de agosto de 2021). *Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile*. Obtenido de Universidad Andrés Bello Facultad de medicina : <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v34n3/1794-5240-muis-34-03-29.pdf>

Dirección General de Comunicación Social, UNAM. (22 de marzo de 2017). *45% de la población en México tiene mala calidad de sueño: UNAM*. Obtenido de Fundación UNAM: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/45-de-la-poblacion-en-mexico-tiene-mala-calidad-de-sueno-unam/>

Edgar Garcia Rojas, Rosa del Carmen Castillo Gamboa, Alma Gloria Chan Rojas, Yessica de la Cruz Navarro. (2016). *Insomnio y estrés percibido en estudiantes de medicina*. Obtenido de Universidad del Valle de México, Campus Villahermosa, Villahermosa, Tabasco, México.: <https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2016/10/RevMexNeu-No-4-Jul-Ago-2016-26-36-CO.pdf>

*Feniletilamina*. (2024). Obtenido de LUMITOS: <https://www.quimica.es/enciclopedia/Feniletilamina.html>

FLORES-FLORES, Diego et al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Medicas UIS* [online]. 2021, vol.34, n.3, pp.29-38. Epub June 22, 2022. ISSN 0121-0319. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>.

Mbous, P. V. (septiembre de 2022). *Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students*. Obtenido de US Centers for disease control and prevention : [https://www-cdc-gov.translate.google.com/pcd/issues/2022/22\\_0060.htm?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=The%20National%20Sleep%20Foundation%20and,sleep%20per%20night%20\(2\)](https://www-cdc-gov.translate.google.com/pcd/issues/2022/22_0060.htm?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=The%20National%20Sleep%20Foundation%20and,sleep%20per%20night%20(2)).

Ricardo Lara Pérez, Debanhi Samantha Cobos Flores , Leslie Rangel Rosas. (marzo.abril de 2024). *CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA GENERAL*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/10712/15784/>

Shu Hui Cheng, C.-C. S. (2012). *A study on the sleep quality of incoming university students*. Obtenido de ELSEIVER: <https://en.smrc-sa.com/wp-content/uploads/2014/12/Sleep-Quality-of-Incoming-Students.pdf>

Sierra, Juan Carlos; Jiménez Navarro, Carmen; Martín Ortiz, Juan Domingo. (02 de diciembre de 2002). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño*. Obtenido de Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>

Sonia Muñoz V, Natalia Riveros, Sergio Ruiz. (2022). *Estimulantes de tipo anfetamínico en Estudiantes de Medicina Latinoamericanos. Una revisión*. Obtenido de SciELO- Revista chilena de neuro-psiquiatría: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272022000400479](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272022000400479)

*Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial duerme mal*. (20 de enero de 2020). Obtenido de infobae: <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>