



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.

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.

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

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

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>.

Diego Flores-Flores, Bárbara Boettcher-Sáez, Jasonn 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>