

“INFLUENCIA DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO
DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
MEDICINA”

Lizbeth Noelia Estrada Carballo

7 ° “A”

Dra Dulce Melissa Meza López

Comitán De Domínguez Chiapas a 01 de Julio del 2025.

**INFLUENCIA DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA**

La calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por lo que, a mejor calidad de sueño, mejor rendimiento académico que ara que los estudiantes sobresalga y lleven una mejor calidad de vida

MEDICINA HUMANA

LIZBET NOELIA ESTRADA CARBALLO

7ºA"

Camitan De Dominguez Chiapas a 01 de Julio del 2025. 2

Contenido

1.INTRODUCCIÓN.....	5
2.ABSTRACT	5
3.METODOLOGIA	6
4.HIPÓTESIS	7
5.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
6.JUSTIFICACIÓN	8
7.OBJETIVOS GENERALES	10
8.OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
9.MARCO CONCEPTUAL	11
10.MARCO TEORICO	12
10.1 Antecedentes de la Influencia del Sueño en el Rendimiento Académico Médico	12
10.1.1 Prevalencia de Mala Calidad del Sueño	12
10.2 Asociación entre Calidad del Sueño y Rendimiento Académico	12
10.3 Definición de Sueño y Trastornos del Sueño	13
10.3.1 Definición de sueño	13
10.4 Factores de Riesgo en Estudiantes de Medicina	14
10.4.1 Carga Académica y Estrés	14
10.4.2 Salud Mental: Ansiedad y Depresión	15
10.4.3 Hábitos de Vida y Comportamientos	15
10.4.4 Factores Socioeconómicos	15
10.4.5 Alteraciones del Ritmo Circadiano	15
10.4.6 Uso de Sustancias Estimulantes	15
10.5 Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Estudiantes de Medicina	16
10.6 Factores Asociados a los Trastornos del Sueño	16
10.8 Impacto en el Rendimiento Académico	17
10.9 Impacto del estrés en la salud mental	17
10.10 Prevalencia del Estrés en Estudiantes de Medicina.....	17
10.11 Consecuencias Psicológicas del Estrés	17

10.12 Impacto Fisiológico y Psicológico.....	18
10.13 Efectos del rendimiento académico	18
10.14 Usos de sustancias que intervengan en los trastornos del sueño	19
10.15 Consecuencias académicas a partir de los trastornos del sueño	20
10.16 Barreras para buscar ayuda, intervenciones	20
10.17 Intervenciones efectivas	21
10.18 Manejo farmacológico y no farmacológico	22
10.18.1 Manejo farmacológico.....	22
10.18.2 Manejo no farmacológico	22
11.CONCLUSIÓN	24
12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA	26
13. Caso Clínico:	29

1.INTRODUCCIÓN

La calidad y cantidad del sueño son fundamentales para el bienestar físico, emocional y mental de los individuos.

Diversos estudios han evidenciado que el sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria y en la regulación de la atención y el estado de ánimo, aspectos esenciales para el rendimiento académico.

En el contexto de los estudiantes de medicina, quienes enfrentan extensas jornadas de estudio y alta carga académica, es común que adopten hábitos de sueño inadecuados, como dormir menos de las 7 a 8 horas recomendadas para adultos.

Esta privación de sueño puede provocar efectos adversos, incluyendo disminución de la concentración, lapsos de memoria y aumento de la somnolencia diurna, lo que repercute negativamente en su desempeño académico y en su salud general.

Además, la falta de sueño se ha asociado con alteraciones en el estado de ánimo, incremento del estrés y mayor riesgo de desarrollar trastornos como la depresión.

Por lo tanto, resulta esencial investigar cómo la calidad y cantidad del sueño influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, con el objetivo de identificar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables y, en consecuencia, mejoren su desempeño académico y bienestar integral.

2.ABSTRACT

The study will be non-experimental, cross-sectional, and correlational. It is non-experimental because the independent variables will not be intentionally manipulated, but rather the phenomena will be observed as they occur in their natural context.

The topic "Influence of Sleep on the Academic Performance of Medical University Students" was chosen due to the growing concern about the impact that sleep habits have on the overall well-being and academic performance of medical students. Medical training demands a high level of cognitive, emotional, and physical demands, which frequently result in sleep disorders and performance disturbances.

Exploring this issue is relevant to understanding students' subjective experiences and perceptions of how sleep (or lack thereof) influences their academic performance.

Research Approach: Qualitative

A qualitative approach was chosen because it allows us to understand the phenomenon from the students' own perspective, highlighting the experiences, emotions, perceptions, and meanings they attribute to their experiences related to sleep and academic performance.

The qualitative approach was chosen for the following reasons:

Deepening the phenomenon: It allows for a detailed and comprehensive exploration of the context in which students experience sleep deprivation, as well as the strategies they use to address their academic challenges.

Unstructured data collection: Through semi-structured interviews or focus groups, the complexity of the phenomenon can be captured from the participants' perspective, beyond the numbers.

Assessment of personal experiences: This approach facilitates understanding how students perceive the relationship between their sleep, their emotional health, and their performance, allowing for the identification of psychosocial factors that could not be captured through quantitative tools.

3.METODOLOGIA

El tipo de estudio será no experimental, de tipo transversal y correlacional.

Es no experimental porque no se manipularán intencionalmente las variables independientes, sino que se observarán los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural.

El tema “Influencia del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de Medicina” fue elegido debido a la creciente preocupación por el impacto que los hábitos de sueño tienen en el bienestar integral y desempeño

académico de los estudiantes de esta carrera. La formación médica exige un alto nivel de exigencia cognitiva, emocional y física, lo cual frecuentemente se traduce en trastornos del sueño y alteraciones del rendimiento. Explorar esta problemática resulta relevante para comprender las experiencias subjetivas de los estudiantes y sus percepciones respecto a cómo el descanso (o su carencia) influye en su desempeño académico.

Enfoque de investigación: Cuantitativo

Se optó por un enfoque cuantitativo debido a que permite comprender el fenómeno desde la perspectiva de los propios estudiantes, rescatando las vivencias, emociones, percepciones y significados que atribuyen a sus experiencias relacionadas con el sueño y el rendimiento académico mediante revisiones basadas de documentos bibliográficos, revistas y artículos.

El enfoque cuantitativo fue elegido por las siguientes razones:

Profundización del fenómeno: Permite una exploración detallada y comprensiva del contexto en el que los estudiantes experimentan la falta de sueño, así como de las estrategias que emplean para enfrentar sus retos académicos.

4.HIPÓTESIS

Los estudiantes de medicina son más propensos a sufrir trastornos de sueño ya que están en constante presión y estrés a base de un mal método de estudio o mal planificación de estudio, por lo que a mejor calidad de sueño tendrán un mejor rendimiento académico y menos factores de riesgo.

5.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La calidad del sueño es un factor determinante en el bienestar físico y mental de los individuos, influyendo directamente en funciones cognitivas esenciales como la memoria, la atención y el aprendizaje.

En el ámbito universitario, y particularmente entre los estudiantes de medicina, se ha observado una prevalencia significativa de trastornos del sueño y síntomas de insomnio.

El sueño es un proceso fisiológico fundamental que influye directamente en funciones cognitivas como la memoria, la atención, la concentración y el aprendizaje (Curcio et al., 2006).

el caso de los estudiantes de medicina, quienes enfrentan una exigente carga académica, horarios extensos y frecuentes turnos nocturnos, la calidad y cantidad del sueño pueden verse seriamente comprometidas. Esta situación puede traducirse en un deterioro de su desempeño académico y bienestar general.

Además, se ha identificado que factores como el género pueden influir en la relación entre el sueño y el desempeño académico, siendo las mujeres más propensas a experimentar síntomas de insomnio que afectan su rendimiento.

A pesar de la evidencia existente, persiste la necesidad de profundizar en la comprensión de cómo la calidad del sueño impacta en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, con el fin de desarrollar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables y, en consecuencia, mejoren su desempeño académico y bienestar general.

pesar de la evidencia empírica, sigue siendo necesario profundizar en esta problemática para identificar los factores que median esta relación. El planteamiento de este estudio se basa en la necesidad de comprender cómo la calidad del sueño afecta el rendimiento académico, con el fin de diseñar estrategias efectivas que promuevan hábitos de descanso saludables en los estudiantes de medicina.

6.JUSTIFICACIÓN

La calidad del sueño es esencial para el funcionamiento óptimo de las funciones cognitivas, como la memoria, la atención y el aprendizaje.

En el contexto de los estudiantes de medicina, la carga académica intensa y las largas horas de estudio pueden llevar a una disminución en la calidad del sueño, lo que potencialmente afecta su rendimiento académico.

Estudios han demostrado que una mala calidad del sueño se asocia con un menor rendimiento académico en esta población.

Además, la privación crónica del sueño puede tener implicaciones negativas en la salud física y mental de los estudiantes, incluyendo un mayor riesgo de desarrollar trastornos como la depresión y la ansiedad.

Por lo tanto, es fundamental investigar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina, con el objetivo de implementar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables y mejoren tanto su desempeño académico como su bienestar general.

La calidad del sueño es un factor determinante en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina.

Diversos estudios han evidenciado una alta prevalencia de trastornos del sueño en esta población, lo que repercute negativamente en su desempeño académico.

Una investigación realizada en la Universidad Nacional Autónoma de México encontró que el 98.11% de las estudiantes mujeres y el 90.76% de los estudiantes varones percibieron tener una mala calidad del sueño. Además, el 73% de las mujeres y el 66% de los hombres fueron clasificados con insomnio. Se observó que el bajo rendimiento académico se relacionó con síntomas de insomnio leve y moderado en el grupo de mujeres (Ríos et al., 2020, Revista de Investigación Educativa en Medicina, UNAM).

Otro estudio en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, reveló que los estudiantes que dormían menos de 6 horas diarias tenían promedios académicos más bajos en comparación con aquellos que dormían entre 8 y 10 horas diarias.

Asimismo, se encontró una relación directa entre la percepción subjetiva de una pobre calidad de sueño y las bajas calificaciones (Neurología Argentina, 2014).

Además, una revisión narrativa destacó que el 79.9% de los estudiantes de medicina en una universidad de Perú presentaban mala calidad del sueño, y que aquellos que no practicaban algún deporte o actividad artística tenían una peor calidad del sueño (Revista de la Facultad de Medicina Humana, Redalyc.org).

Estos datos subrayan la importancia de abordar los trastornos del sueño en estudiantes de medicina, ya que una mala calidad del sueño y la presencia de insomnio están significativamente asociados con un menor rendimiento académico. Implementar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables podría mejorar tanto el desempeño académico como el bienestar general de estos estudiantes.

7.OBJETIVOS GENERALES

- Analizar la influencia del sueño en lo que es el rendimiento de estudiantes universitarios de medicina para poder identificar los factores de riesgo, los problemas emocionales, estrés y ansiedad en los que los estudiantes están propensos, y la manera en que se verá afectado en su ciclo de sueño.

8.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar factores de riesgo de los estudiantes de medicina.
- Identificar los trastornos de sueño a los que están propensos los estudiantes de medicinas.
- Informar las opciones de tratamiento farmacológico y no farmacológicos para los trastornos de sueño, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina para mejorar la calidad de vida y rendimiento académico.

- Comunicar la importancia del seguimiento del tratamiento en los estudiantes de medicina.

9.MARCO CONCEPTUAL

1. **Alcohol:** Sustancia psicoactiva legal con propiedades depresoras del sistema nervioso central. Su consumo excesivo está relacionado con numerosos problemas de salud física, mental y social. (9)
2. **Drogas:** Sustancias naturales o sintéticas que afectan el sistema nervioso central y pueden modificar el estado de ánimo, la percepción o el comportamiento. Incluye tanto sustancias legales como ilegales. (9)
3. **Estilo de vida:** Conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que afectan la salud y el bienestar general, como la alimentación, el ejercicio, el consumo de sustancias y el manejo del estrés. (9)
4. **Fármacos:** Sustancias utilizadas para prevenir, diagnosticar, tratar o curar enfermedades. Su uso debe ser supervisado por profesionales de la salud para evitar riesgos. (9)
5. **Prevención de drogas o sustancias:** Conjunto de estrategias orientadas a reducir el uso indebido de drogas mediante la educación, políticas públicas y promoción de estilos de vida saludables. (9)
6. **Rendimiento académico:** Indicador del nivel de aprendizaje o desempeño de un estudiante en sus estudios. Se mide mediante calificaciones, exámenes, participación, entre otros. (20)
7. **Sueño:** Estado fisiológico esencial para el funcionamiento del cuerpo y la mente, caracterizado por la suspensión temporal de la conciencia y la disminución de la actividad sensorial y motora. (9)

8. Sustancias tóxicas o ilícitas:

Tóxicas: Sustancias químicas que pueden dañar la salud humana al entrar en contacto con el cuerpo. (9)

Ilícitas: Sustancias cuyo uso, posesión o distribución está prohibido por la ley. (9)

9. **Trastornos del sueño:** Condiciones médicas que afectan la calidad, cantidad o patrones del sueño, como el insomnio, apnea del sueño o narcolepsia. (9)

10.MARCO TEORICO

Como estudiante de medicina, seguramente has experimentado jornadas extensas de estudio, prácticas clínicas y turnos nocturnos. En este contexto, el sueño puede parecer un lujo, pero en realidad, es una necesidad fundamental para tu bienestar y rendimiento académico. En este marco teórico, exploraremos cómo la calidad y cantidad de sueño afectan directamente tu desempeño en la carrera de medicina.

10.1 Antecedentes de la Influencia del Sueño en el Rendimiento Académico Médico

10.1.1 Prevalencia de Mala Calidad del Sueño

Diversos estudios han evidenciado una alta prevalencia de mala calidad del sueño entre estudiantes de medicina:

- En la Universidad Autónoma de Yucatán, se encontró que el 98.11% de las mujeres y el 90.76% de los hombres reportaron mala calidad del sueño.
- En la Universidad de Cartagena, Colombia, el 88.1% de los estudiantes fueron considerados "malos dormidores".
- En la Unidad Central del Valle del Cauca, Colombia, el 95% de los estudiantes presentó mala calidad del sueño, con una mayor prevalencia en mujeres (98%) que en hombres (93%).

10.2 Asociación entre Calidad del Sueño y Rendimiento Académico

La relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico ha sido objeto de análisis en múltiples investigaciones:

- En la Universidad Autónoma de Yucatán, se observó que los síntomas de insomnio leve y moderado se asociaron con un rendimiento académico más bajo en mujeres.
- En la Universidad de Cartagena, se encontró que los estudiantes con insomnio presentaron un rendimiento académico significativamente menor.
- En la Unidad Central del Valle del Cauca, se identificó una fuerte correlación negativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico ($p = -0.846$), indicando que a mayor puntuación en el índice de mala calidad del sueño, menores son las calificaciones obtenidas.
- En la Universidad Nacional de Piura, Perú, durante la pandemia por COVID-19, se halló que la mala calidad del sueño se asoció con una reducción del 72% en el rendimiento académico (Cruz, 2023).

10.3 Definición de Sueño y Trastornos del Sueño

10.3.1 Definición de sueño

El sueño es un estado fisiológico esencial caracterizado por una disminución de la actividad consciente y una reducción de la respuesta a estímulos externos. Durante el sueño, se llevan a cabo procesos fundamentales para la salud física y mental, como la consolidación de la memoria, la regulación hormonal y la restauración del sistema inmunológico.

El sueño se divide en varias etapas que se repiten en ciclos de aproximadamente 90 a 120 minutos:

- **Fase I:** Transición entre la vigilia y el sueño.
- **Fase II:** Sueño ligero.
- **Fase III:** Sueño profundo o de ondas lentas.

- **Fase REM (Movimiento Ocular Rápido):** Etapa en la que ocurren la mayoría de los sueños vívidos y se consolidan las memorias.

10.3.2 Definición de Trastornos del Sueño

Los trastornos del sueño son alteraciones en la cantidad, calidad o patrón del sueño que afectan negativamente la salud y el funcionamiento diario. La Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño (ICSD) los categoriza en tres grupos principales:

- **Disomnias:** Trastornos relacionados con la dificultad para conciliar o mantener el sueño, como el insomnio y la apnea del sueño.
- **Parasomnias:** Comportamientos anormales durante el sueño, como el sonambulismo y los terrores nocturnos.
- **Trastornos del sueño relacionados con trastornos psiquiátricos:** Alteraciones del sueño asociadas a condiciones como la depresión y la ansiedad.

(González, 2021).

10.4 Factores de Riesgo en Estudiantes de Medicina

10.4.1 Carga Académica y Estrés

La exigente carga académica y el estrés asociado son factores predominantes que afectan la calidad del sueño en estudiantes de medicina. Estudios han demostrado que el estrés académico, especialmente durante períodos de exámenes y prácticas clínicas, contribuye significativamente a trastornos del sueño, como insomnio y somnolencia diurna excesiva. Por ejemplo, un análisis conceptual identificó que el estrés académico, las clases en línea prolongadas y las evaluaciones remotas durante la pandemia de COVID-19 aumentaron la prevalencia de trastornos del sueño en estudiantes de ciencias de la salud.

10.4.2 Salud Mental: Ansiedad y Depresión

La salud mental desempeña un papel crucial en la calidad del sueño. La ansiedad y la depresión están estrechamente relacionadas con trastornos del sueño en estudiantes de medicina. Un estudio encontró que la depresión es un factor de riesgo independiente para los trastornos del sueño en esta población, destacando la necesidad de abordar la salud mental para mejorar la calidad del sueño y el rendimiento académico.

(Carabaño, 2024).

10.4.3 Hábitos de Vida y Comportamientos

Los hábitos de vida, como el consumo de cafeína, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir y la falta de actividad física, afectan negativamente la calidad del sueño. Además, la exposición prolongada a pantallas y el sedentarismo se han asociado con un bajo rendimiento académico en adolescentes y jóvenes adultos. (Carabaño, 2024).

10.4.4 Factores Socioeconómicos

La presión financiera y las preocupaciones económicas también influyen en la calidad del sueño. Estudiantes que experimentaron dificultades económicas reportaron una mayor incidencia de trastornos del sueño en comparación con aquellos cuya situación financiera no cambió. (Carabaño, 2024).

10.4.5 Alteraciones del Ritmo Circadiano

Los trastornos del ritmo circadiano, como el retraso en la fase del sueño, son comunes entre los estudiantes de medicina debido a horarios irregulares y turnos nocturnos. Estas alteraciones pueden llevar a una disminución en la calidad del sueño y, en consecuencia, afectar negativamente el rendimiento académico.

10.4.6 Uso de Sustancias Estimulantes

El uso de sustancias como la cafeína y, en algunos casos, medicamentos estimulantes para mantenerse despierto durante períodos de estudio intensivo, puede alterar los patrones de sueño y reducir su calidad. Aunque estas

sustancias pueden proporcionar una mejora temporal en la vigilia, su uso prolongado puede tener efectos adversos en la salud del sueño y el rendimiento académico.

(Alhamed, 2023)

10.5 Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Estudiantes de Medicina

Los trastornos del sueño son altamente prevalentes entre los estudiantes de medicina a nivel mundial. Una revisión sistemática y metaanálisis que incluyó 109 estudios con más de 59,000 participantes estimó que el 57% de los estudiantes de medicina presentan una mala calidad del sueño, y el 33% experimentan somnolencia diurna excesiva. Además, se observó que estos estudiantes duermen en promedio 6.5 horas por noche, lo que indica que al menos el 30% duerme menos de las 7–9 horas recomendadas.

En un estudio realizado en la Universidad Umm Al-Qura en Arabia Saudita, el 73.8% de los estudiantes de medicina reportaron al menos un trastorno del sueño. Los trastornos más prevalentes fueron la narcolepsia (51.6%), el insomnio (31.5%) y los trastornos del ritmo circadiano (22.4%).

(Velarde 2022)

10.6 Factores Asociados a los Trastornos del Sueño

Diversos factores contribuyen a la alta prevalencia de trastornos del sueño entre los estudiantes de medicina. Entre ellos se incluyen:

- **Carga Académica y Estrés:** La intensa carga académica y el estrés asociado afectan negativamente la calidad del sueño.
- **Uso de Dispositivos Electrónicos:** El uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir se ha relacionado con una mayor incidencia de insomnio.

10.7 Factores Socioeconómicos: Estudiantes de entornos desfavorecidos presentan una mayor prevalencia de sueño de mala calidad. (Vignau, 2014)

10.8 Impacto en el Rendimiento Académico

Los trastornos del sueño tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. Una revisión sistemática y metaanálisis encontró que la mala calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva se asocian con un rendimiento académico inferior.

(Vignau, 2014)

10.9 Impacto del estrés en la salud mental

El estrés académico es un fenómeno ampliamente documentado entre los estudiantes universitarios, especialmente en los de carreras altamente exigentes como medicina. Durante los últimos años (2020–2025), diversos estudios han demostrado que el estrés no solo afecta la salud mental, sino también el rendimiento académico, la calidad del sueño y la calidad de vida en general.

10.10 Prevalencia del Estrés en Estudiantes de Medicina

El estrés académico afecta a la mayoría de los estudiantes de medicina a nivel mundial. En un estudio reciente realizado en México por Hernández-Sánchez et al. (2023), se encontró que el 98.4% de los estudiantes de medicina presentaban algún grado de estrés académico, siendo un 73.1% con nivel moderado y un 19.6% con estrés severo. Estos datos reflejan la magnitud del problema, ya que casi la totalidad de los encuestados reportaron sentir algún tipo de tensión o presión relacionada con sus estudios. (Ramírez, 2021).

10.11 Consecuencias Psicológicas del Estrés

El estrés crónico tiene efectos negativos importantes sobre la salud mental. Según el estudio de Ramírez et al. (2021), el 51% de los estudiantes de medicina experimentan altos niveles de ansiedad, y un preocupante 64% reportan síntomas de depresión. No obstante, solo el 12% recibe atención psicológica profesional. (Ramírez, 2021).

“El nivel de depresión y ansiedad en estudiantes de medicina es superior al de la población general. Lamentablemente, muchos no buscan ayuda por temor a ser juzgados o por falta de tiempo” (Ramírez, 2021).

El estrés afecta además las relaciones interpersonales, disminuye la motivación para estudiar y, en casos graves, puede desencadenar trastornos de salud mental mayores como el síndrome de burnout. (Ramírez, 2021).

10.12 Impacto Fisiológico y Psicológico

Desde el punto de vista fisiológico, el estrés afecta el sistema inmunológico, provoca alteraciones en el ciclo del sueño y puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares (Mora-Corral et al., 2020).

“El estrés constante genera respuestas neuroendocrinas que afectan el metabolismo, el ritmo circadiano y el equilibrio emocional” (Mora 2020).

En el plano psicológico, se ha demostrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés presentan peor desempeño académico, mayor riesgo de abandono y más trastornos del sueño. (Mora 2020).

10.13 Efectos del rendimiento académico

La calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, quienes enfrentan una carga académica intensa y exigencias cognitivas elevadas. Diversos estudios realizados entre 2020 y 2025 han evidenciado cómo la privación y los trastornos del sueño afectan negativamente las capacidades cognitivas esenciales para el aprendizaje y el desempeño académico.

En un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Yucatán, se encontró que el 98.11% de las mujeres y el 90.76% de los hombres percibieron tener una mala calidad de sueño. Además, se observó que los síntomas de insomnio, especialmente en mujeres, se asociaron significativamente con un bajo rendimiento académico.

Estos resultados ponen en evidencia que la mala calidad del sueño no debe subestimarse, ya que afecta el funcionamiento académico y puede contribuir al desgaste emocional y cognitivo de los futuros profesionales de la salud. Promover rutinas saludables de sueño, implementar programas de educación del sueño y ofrecer apoyo psicológico puede ser clave para

mejorar el rendimiento académico en esta población tan exigida (López 2021).

10.14 Usos de sustancias que intervengan en los trastornos del sueño

El uso de sustancias que interfieren con los trastornos del sueño ha sido un tema de creciente interés en el ámbito académico, especialmente en la carrera de medicina, donde los estudiantes enfrentan altas exigencias cognitivas y horarios extensos. (Arrieta 2020).

En un estudio realizado por Arrieta-Reales y Arnedo-Franco (2020) en universidades de Barranquilla, Colombia, se encontró que el 30% de los estudiantes de medicina y enfermería consumían sustancias inhibitoras del sueño, siendo la cafeína la más común, seguida por bebidas tipo cola y energizantes. Además, el 72.86% de los encuestados indicaron que habían obtenido mejores resultados académicos debido al consumo de estas sustancias. Sin embargo, los autores advierten que este multiconsumo pone en riesgo la salud integral de los estudiantes. (Arrieta 2020).

En un estudio más reciente, se observó que el 71.5% de los estudiantes de enfermería consumían café y bebidas energizantes para mejorar su rendimiento académico. Sin embargo, muchos reportaron efectos secundarios como insomnio y ansiedad. A pesar de estos efectos adversos, una parte significativa de los estudiantes cree que los psicoestimulantes mejoran su rendimiento académico, aunque el apoyo familiar varía. Los autores concluyen que el consumo de diversas sustancias con el objetivo de mejorar el rendimiento académico es una práctica común entre los estudiantes, influenciada por factores personales y sociales. (Arrieta 2020).

Estos hallazgos sugieren que, aunque algunos estudiantes perciben beneficios académicos en el consumo de sustancias que interfieren con el sueño, existen riesgos significativos para la salud física y mental. Es esencial que las instituciones educativas implementen programas de concientización sobre los efectos adversos de estas prácticas y promuevan estrategias saludables para mejorar el rendimiento académico.

(Arrieta 2020).

10.15 Consecuencias académicas a partir de los trastornos del sueño

Los trastornos del sueño representan un desafío significativo para el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, quienes enfrentan cargas académicas intensas y horarios exigentes.

En un estudio realizado por Silva-Saltos (2023), se encontró que los trastornos del sueño afectan significativamente la salud y el rendimiento cognitivo de los estudiantes universitarios en América Latina. La mala calidad del sueño se asoció con un rendimiento académico deficiente, estado de ánimo alterado y desempeño cognitivo reducido. Además, se identificó que la ansiedad y el estrés académico contribuyen al desarrollo de insomnio, exacerbando los problemas de sueño y afectando aún más el rendimiento académico.

En otro estudio, se observó que el 94% de los estudiantes presentaron alteraciones en la calidad del sueño, con un puntaje promedio en el PSQI de 10. Las principales causas de interrupción del sueño fueron el estrés e interrupciones fisiológicas nocturnas. Aunque se determinó una relación positiva débil entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, no fue estadísticamente significativa. (Silva-Saltos, 2023)

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar los trastornos del sueño en estudiantes de medicina, ya que afectan directamente su rendimiento académico y bienestar general. Implementar estrategias para mejorar la calidad del sueño podría tener un impacto positivo en su desempeño académico y salud mental.

(Silva-Saltos, 2023)

10.16 Barreras para buscar ayuda, intervenciones

- **Estigmatización de los Problemas de Sueño y Salud Mental:** Muchos estudiantes de medicina perciben los trastornos del sueño como una señal de debilidad o falta de resiliencia. Esta percepción puede llevar a la negación del

problema y a evitar buscar ayuda profesional, perpetuando el ciclo de insomnio y bajo rendimiento académico.

- **Falta de Conciencia sobre la Importancia del Sueño:** A pesar de su formación médica, algunos estudiantes subestiman el impacto del sueño en su rendimiento académico y bienestar general. Esta falta de conciencia puede resultar en la adopción de hábitos de sueño inadecuados y en la no búsqueda de soluciones efectivas.
- **Carga Académica y Horarios Exigentes:** La intensa carga académica y los horarios irregulares, incluyendo guardias nocturnas y prácticas clínicas, dificultan la implementación de rutinas de sueño saludables y la participación en programas de intervención.
- **Acceso Limitado a Servicios de Apoyo:** En algunas instituciones, la disponibilidad de servicios de salud mental y programas de apoyo para trastornos del sueño es limitada, lo que representa una barrera significativa para los estudiantes que buscan ayuda.

10.17 Intervenciones efectivas

- **Programas de Educación sobre Higiene del Sueño:** Implementar talleres y cursos que eduquen a los estudiantes sobre la importancia del sueño y estrategias para mejorar su calidad puede ser beneficioso. Estos programas deben adaptarse a las necesidades específicas de los estudiantes de medicina y considerar sus horarios exigentes. (Cruz, 2023)
- **Terapias Cognitivo-Conductuales (TCC):** La TCC ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de trastornos del sueño, ayudando a los estudiantes a identificar y modificar pensamientos y comportamientos que afectan negativamente su descanso. (Cruz, 2023)

- **Asesoramiento Psicológico Individualizado:** Proporcionar acceso a servicios de asesoramiento psicológico puede ayudar a los estudiantes a abordar problemas subyacentes, como la ansiedad y el estrés, que contribuyen a los trastornos del sueño. (Cruz, 2023)
- **Modificaciones en el Currículo Académico:** Revisar y ajustar el currículo para reducir la carga académica excesiva y permitir horarios más flexibles puede facilitar la adopción de hábitos de sueño saludables entre los estudiantes. (Cruz, 2023)

10.18 Manejo farmacológico y no farmacológico

10.18.1 Manejo farmacológico

El uso de medicamentos para tratar trastornos del sueño entre estudiantes de medicina es una práctica observada, aunque no exenta de riesgos. Un estudio realizado en la Universidad de Cuenca reportó que el 21,52% de los estudiantes de medicina encuestados consumían medicamentos para dormir, de los cuales el 27% lo hacía de forma regular. Entre los fármacos más utilizados se encuentran los hipnóticos y ansiolíticos, como el clonazepam y el lorazepam. Sin embargo, su uso sin prescripción médica puede conllevar efectos adversos significativos, incluyendo dependencia y alteraciones cognitivas. (Redalyc.2021)

Además, durante las temporadas de exámenes, algunos estudiantes recurren a sustancias estimulantes como el metilfenidato y las anfetaminas para mantenerse despiertos y mejorar la concentración. Aunque estos fármacos pueden ofrecer beneficios temporales, su consumo sin supervisión médica está asociado con efectos secundarios como insomnio, ansiedad y problemas cardiovasculares. (Redalyc.2021)

10.18.2 Manejo no farmacológico

Las intervenciones no farmacológicas han demostrado ser efectivas y con menos riesgos asociados en el tratamiento de los trastornos del sueño. Entre las estrategias más destacadas se encuentran:

- **Higiene del Sueño:** Implementar hábitos saludables, como mantener horarios regulares de sueño, evitar el consumo de cafeína antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso, puede mejorar significativamente la calidad del sueño.
- **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):** La TCC es una intervención psicológica que ayuda a modificar pensamientos y comportamientos negativos relacionados con el sueño. Estudios han demostrado su eficacia en el tratamiento del insomnio en estudiantes universitarios .
- **Mindfulness y Técnicas de Relajación:** La práctica de la atención plena y ejercicios de relajación, como la respiración profunda y la meditación, puede reducir el estrés y la ansiedad, factores que contribuyen a los trastornos del sueño.
- **Educación y Concientización:** Programas educativos que informen sobre la importancia del sueño y las consecuencias de su privación pueden motivar a los estudiantes a adoptar hábitos más saludables. (Redalyc.2021)

Un estudio realizado en estudiantes de enfermería encontró que la somnolencia diurna excesiva y el insomnio eran los trastornos del sueño más prevalentes, afectando negativamente el rendimiento académico. Los autores sugieren que intervenciones no farmacológicas pueden ser efectivas para mejorar la calidad del sueño y, por ende, el desempeño académico. (Redalyc.2021)

El abordaje de los trastornos del sueño en estudiantes de medicina requiere una combinación de estrategias farmacológicas y no farmacológicas. Si bien los medicamentos pueden ser útiles en casos específicos y bajo supervisión médica, las intervenciones no farmacológicas ofrecen alternativas efectivas y con menos riesgos. Es esencial que las instituciones educativas promuevan programas de concientización y proporcionen recursos adecuados para apoyar la salud del

sueño de sus estudiantes, con el fin de mejorar su bienestar y rendimiento académico.

(Redalyc.2021)

11.CONCLUSIÓN

La presente investigación sobre la influencia del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de medicina permite concluir que existe una relación directa, significativa y multifactorial entre los hábitos de sueño y el desempeño académico en este grupo poblacional. A lo largo del análisis se identificó que la calidad, cantidad y regularidad del sueño son factores determinantes que impactan tanto en la capacidad cognitiva como en el estado emocional y físico de los estudiantes, afectando su concentración, memoria, nivel de atención, habilidades para la resolución de problemas, así como su motivación y bienestar general.

El sueño no debe entenderse únicamente como una función biológica pasiva, sino como un proceso activo y restaurador que participa de forma esencial en la consolidación de la memoria, la regulación emocional, el metabolismo cerebral y la recuperación fisiológica.

Sin embargo, diversos factores presentes en la vida universitaria —como las largas jornadas de estudio, las guardias clínicas, el estrés académico, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de educación sobre higiene del sueño— contribuyen a un patrón de sueño irregular, insuficiente y de mala calidad. Esto genera una serie de consecuencias adversas como fatiga diurna, deterioro en la atención sostenida, disminución de la productividad, cambios de humor, irritabilidad y, en casos extremos, depresión o ansiedad, lo cual interfiere de manera directa en el rendimiento académico y en la salud general del estudiante.

En este contexto, es necesario replantear la cultura académica en las escuelas de medicina, promoviendo el autocuidado, la salud mental y los estilos de vida saludables como pilares del éxito académico. Las instituciones educativas deben

fomentar programas de educación para la higiene del sueño, ofrecer apoyo psicológico, flexibilizar horarios cuando sea posible y promover un equilibrio entre el estudio, el descanso y la vida social. De igual manera, los estudiantes deben asumir un papel activo en la gestión de su tiempo, estableciendo rutinas de sueño constantes, reduciendo el uso de pantallas antes de dormir, evitando estimulantes en horas nocturnas y priorizando el descanso como parte integral de su formación profesional.

En definitiva, la influencia del sueño sobre el rendimiento académico de los estudiantes de medicina es innegable y multidimensional. Dormir bien no es una pérdida de tiempo, sino una inversión en el aprendizaje, en la salud y en el futuro desempeño profesional. Abordar esta problemática desde una perspectiva preventiva, educativa e institucional representa no solo un acto de responsabilidad académica, sino también un compromiso con la formación de profesionales de la salud física y mentalmente preparados para enfrentar los desafíos del entorno clínico y social. Por tanto, es imperativo continuar promoviendo investigaciones, intervenciones y políticas que reconozcan el sueño como un factor clave en la excelencia académica y en el bienestar integral del estudiante de medicina.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

1. **American Psychiatric Association.** (s.f.). *¿Qué son los trastornos del sueño?*
2. **Álvarez, H., & Jiménez, U.** (2020). *Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada.*
3. **Carabaño, I., & Ballester, Á.** (2024, diciembre 11). *Dormir poco y comer mal afectan a las notas de tu hijo.*
4. **Cruz, L., et al.** (2023). *Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería.*
5. **Gobierno de México.** (2021). *Activa tu modo saludable.*
6. **González, M., & Pérez, L.** (2021). *Trastornos del sueño y ansiedad en estudiantes de Medicina. Revista de Medicina y Salud.*
7. **González, M., et al.** (2022). *Efecto del programa de salud SAFiAl en el rendimiento académico de estudiantes de preparatoria.*
8. **lhamed, S.** (2023). *Sleep Disturbances in Health Professional Students During the COVID-19 Pandemic: A Concept Analysis. Journal of Advanced Nursing.*
9. **López, A., et al.** (2024). *Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería.*
10. **López-Medina, L. A., Borges-Osuna, A. M., Aranda-Camacho, G. A., Gómez-Castro, F. D., & Reyes-Paredes, M. M.** (2021). *Trastornos del sueño en estudiantes de medicina y su impacto en el rendimiento académico.*
11. **Martínez, J., et al.** (2021). *Relación entre los trastornos del sueño y el consumo de sustancias.*
12. **Mora-Corral, M., Jiménez, L., & Peña, R.** (2020). *Alteraciones fisiológicas del estrés en estudiantes de ciencias de la salud.*
13. **National Institute of Child Health and Human Development.** (s.f.). *Sueño: Información sobre el estado.*

14. **Organización Mundial de la Salud.** (2024).
15. **Organización Panamericana de la Salud.** (s.f.). *Uso de sustancias.*
16. **Redalyc.** (2021). *Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad de Cuenca.*
17. **Rodríguez, M., et al.** (2020). *Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad del Rosario.*
18. **Silva-Saltos, H. S.** (2023). *El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina.*
19. **Universidad Nacional Autónoma de México.** (2021). *Manual de trastornos del sueño.* UNAM.
20. **Vela-Bueno, A.** (2020). *Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios.*
21. **Velarde-García, J. F., et al.** (2022). *Sleep disturbances among medical students: A global perspective. Journal of Clinical Sleep Medicine.*
22. **Vignau, J., et al.** (2014). *Trastornos del sueño-vigilia en alumnos de 5.º año de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba y su impacto sobre el rendimiento académico.*



CASO CLINICO

INFLUENCIA DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA

El caso clínico presenta a José Manuel Estrada Carballo, un estudiante de tercer año de Medicina de 21 años, que consulta por fatiga constante, dificultad para concentrarse y bajo rendimiento académico. A pesar de no presentar enfermedades crónicas ni antecedentes médicos relevantes, sus hábitos de vida revelan factores que afectan negativamente su salud, particularmente su calidad de sueño.

MEDICINA HUMANA

LIZBET NOELIA ESTRADA CARBALLO

7° "A"

13. Caso Clínico:

Influencia del Sueño en el Rendimiento Académico de Estudiantes de Medicina

Ficha de Identificación

Nombre: José Manuel Estrada Carballo

Edad: 21 años

Sexo: Masculino

Escolaridad: Estudiante de Medicina, tercer año

Estado civil: Soltero

Lugar de residencia: Ciudad universitaria

Fecha de atención: 5 de junio de 2025

Antecedentes Heredofamiliares

Padre de 40 años aparentemente sanos.

Madre de 38 años aparentemente sanos.

Antecedentes Personales No Patológicos

Habita en una residencia estudiantil, de materiales duraderos, el departamento es un cuarto pequeño con baño propio, refiere contar con servicios de luz, drenaje y agua potable, niega zoonosis, cuenta con una dieta regular, con omisión frecuente de desayuno, su dieta es escasa en frutas y verduras, tiene una ingesta de café de (2 a 3 tazas al día), actividad física escasa, higiene de sueño deficiente: uso del celular antes de dormir, horarios variables, siestas diurnas largas, niega toxicomanías

Antecedentes Personales Patológicos

Niega enfermedades crónicas degenerativas, niega alergias, niega transfusiones.

Motivo de Consulta

Paciente masculino de 21 años, estudiante universitario de medicina que acude por presentar fatiga persistente, dificultad para concentrarse, somnolencia diurna excesiva y disminución progresiva de su rendimiento académico, síntomas que se han intensificado en los últimos meses por lo cual decidió acudir al nosocomio en el área de urgencias

Descripción del Caso

José Manuel Estrada Carballo, estudiante de medicina de 21 años, consulta por fatiga persistente, dificultad para concentrarse y disminución notable de su rendimiento académico en los últimos dos semestres. Reporta somnolencia diurna excesiva, sueño no reparador y episodios de irritabilidad.

Refiere dormir entre 4 y 5 horas por noche durante los días de semana, aumentando a 10-12 horas los fines de semana. Ha intentado compensar el cansancio con consumo elevado de cafeína y micro siestas durante el día. Reconoce acostarse con el celular, estudiar hasta altas horas de la noche, y no tener una rutina fija de sueño.

En la exploración física no se encuentran alteraciones significativas. El test de Epworth muestra una puntuación de 14 (somnolencia diurna moderada).

Se aplica el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, arrojando una puntuación de 12 (calidad de sueño deficiente).

En entrevistas posteriores, se identifican síntomas compatibles con privación crónica de sueño secundaria a hábitos inadecuados y sobrecarga académica.

Manejo del Caso

Sí requiere manejo.

Se implementa un plan de intervención no farmacológica centrado en:

1. Educación sobre higiene del sueño:

Dormir y despertar a la misma hora diariamente.

Eliminar uso de pantallas una hora antes de dormir.

Ambiente adecuado (luz, temperatura, silencio).

2. Psicoeducación sobre ritmo circadiano y su influencia en la memoria y el rendimiento.

3. Técnicas de relajación y manejo del estrés (respiración profunda, meditación guiada).

4. Reducción del consumo de cafeína después de las 16:00 horas.

5. Seguimiento psicológico si se identifican signos de ansiedad o depresión.

6. Se recomienda evaluar después de un mes para valorar evolución.

Conclusión del Caso Clínico

El paciente presenta una clara alteración en el patrón de sueño que ha impactado negativamente en su rendimiento académico y bienestar general. Se concluye que el mal manejo del sueño, típico en estudiantes de medicina por la carga académica y hábitos poco saludables, puede ocasionar deterioro cognitivo, emocional y funcional.

El caso clínico de José Manuel Estrada Carballo ejemplifica de forma clara y preocupante la interacción entre la mala higiene del sueño y el deterioro del rendimiento académico en estudiantes de medicina, en un contexto donde los factores personales, académicos y ambientales confluyen para agravar una condición que, aunque común, suele estar normalizada y desatendida. A través de la evaluación clínica y la aplicación de herramientas como el test de Epworth y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, se evidenció una alteración significativa en el patrón de sueño, compatible con privación crónica de sueño secundaria a malos hábitos y sobrecarga académica.

Desde el marco teórico se comprende que el sueño no es simplemente un proceso biológico pasivo, sino una función neurofisiológica activa, indispensable para la consolidación de la memoria, el equilibrio emocional y el mantenimiento del funcionamiento cognitivo óptimo. El paciente, al presentar fatiga constante, somnolencia diurna, irritabilidad y deterioro en su concentración, representa el cuadro típico descrito en múltiples estudios que demuestran cómo la mala calidad del sueño repercute negativamente en el rendimiento académico, particularmente en contextos de alta exigencia como la carrera de medicina.

De acuerdo con la literatura revisada, factores como el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, horarios irregulares, consumo excesivo de cafeína y una rutina académica demandante, son determinantes en la alteración del ciclo sueño-vigilia. Estos factores están presentes de forma destacada en la vida del paciente, reforzando los hallazgos clínicos. Tal como se establece en los estudios citados, más del 70% de los estudiantes de medicina presentan algún grado de insomnio o mala calidad del sueño, lo cual se relaciona directamente con menores calificaciones, déficit de atención sostenida y mayor incidencia de síntomas depresivos.

Además, el marco teórico enfatiza que el estrés académico y la salud mental juegan un papel crucial en esta problemática. José Manuel no solo enfrenta cargas académicas prolongadas, sino también una rutina alimentaria deficiente, baja actividad física y aislamiento social, factores que agravan el cuadro clínico y lo predisponen a un estado de agotamiento físico y mental crónico. Esta correlación se sustenta en estudios que reportan que hasta el 98% de los estudiantes de medicina manifiestan algún grado de estrés académico, el cual a su vez se asocia a trastornos del sueño y afectaciones emocionales como ansiedad o depresión.

El manejo no farmacológico propuesto para el paciente, basado en educación sobre higiene del sueño, reducción del uso de cafeína y técnicas de relajación, se alinea con las intervenciones recomendadas por investigaciones recientes, que destacan la efectividad de estrategias conductuales y educativas para

restaurar la calidad del sueño y, con ello, mejorar el rendimiento académico. Es clave subrayar que el abordaje de esta problemática no debe limitarse al tratamiento sintomático, sino que requiere una intervención integral que contemple también modificaciones institucionales y culturales en el ámbito educativo.

Este caso clínico refuerza la urgencia de visibilizar y atender el impacto de la mala calidad del sueño en la salud integral de los estudiantes de medicina. Instituciones académicas deben asumir el compromiso de generar programas de concientización, brindar apoyo psicológico accesible y promover rutinas compatibles con el bienestar del estudiante. De igual manera, es imprescindible fomentar en el alumnado una cultura de autocuidado, donde el descanso no sea considerado un lujo, sino una necesidad fisiológica fundamental.

En síntesis, José Manuel es el reflejo de una realidad silenciosa que afecta a miles de estudiantes: el sueño deficiente como factor determinante del fracaso académico, emocional y funcional. La prevención, educación y detección oportuna deben convertirse en ejes prioritarios para garantizar la formación de médicos no solo competentes, sino también saludables, conscientes y resilientes. Dormir bien no es perder el tiempo; es invertir en el futuro profesional y en la calidad de vida.