

UDS



"PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN"

Valeria Carolina Bautista Navarro
Parcial I.
Diseño experimental.
Dr. Romeo Antonio Molina Roman.
Licenciatura en Medicina Humana.
Semestre 4-A.

Trastornos del sueño en estudiantes de medicina de 3° y 6° Semestre de UDS Comitan de Septiembre - Diciembre del 2025

OG

Identificar y comparar que tan común son los trastornos del sueño, si afecta en el desempeño académico y en la salud de los estudiantes de medicina de 3° y 6° semestre

OE

Analizar si conocen que es un trastorno del sueño

Identificar si conocen algún trastorno del sueño

Describir los principales trastornos del sueño que tiene los estudiantes de 3° y 6°

Comparar a frecuencia que se dan los trastornos del sueño en los estudiantes de 3° y 6°

Analizar si tienen relación con las actividades académicas con la vida cotidiana

Planeamiento del problema

• Descripción de la situación actual

Los datos epidemiológicos de los trastornos del sueño dicen que en Chiapas aprox. El 45% de la población adulta padece mal calidad del sueño y un estudio revelo que el 27.3% de la población mexicana adulta presenta alto riesgo de Apnea obstructiva del Sueño (SAOS). Estudios que se hicieron en facultades de medicina de México y Sudamérica muestran una alta prevalencia de mala calidad de sueño que varia entre el 25% y más del 90%, así como una alta frecuencia de síntomas de insomnio y disfunción diurna

• Describe el panorama de la problemática

Gracias a esta problemática los alumnos sufren por quedarse dormidos en clase, no rendir al momentos de los exámenes o cuando quieren participar en clase

• Justifica la importancia del estudio

Se hace este estudio porque los trastornos del sueño presentan un problema mas a los estudiantes de medicina y pueden desencadenar otros tipos de trastornos como la ansiedad, se hace el estudio para saber que tanta repercusión tiene en el rendimiento académico

• Hipótesis

Esperamos que más del 50% de los alumnos que estamos estudiando van a padecer algún tipo de trastorno del sueño por el estilo de vida que se lleva estudiando medicina y como solución tenemos la estrategia de proponer que contraten a un psicólogo que de una conferencia sobre la importancia de los cuidados el sueño, así como mejorar su estilo de vida por ejemplo hacer ejercicios y de preferencia no consumir estimulantes antes de dormir.