



Royer Obed Ramírez López

Protocolo de investigación

Primer Parcial

Diseño experimental

Dr. Romeo Antonio Molina Román

Licenciatura en Medicina Humana

Cuarto Semestre

Trastornos del sueño en estudiantes de medicina de 3° y 6° semestre de la UDS

Comitán con fecha del 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 la frecuencia de los datos de los trastornos del sueño en los estudiantes
- 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 señalan que en Chiapas aproximadamente el 45% de la población adulta padece mala calidad del sueño y un estudio reveló 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 varía 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 en los momentos de exámenes o cuando quieren participar en clase

- **Justifica la importancia del estudio**

Se hace este estudio porque los trastornos del sueño presentan un problema especialmente en estudiantes de medicina y pueden desencadenar otros tipos de trastornos como la ansiedad, se hace el estudio para saber qué 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 del sueño, así como mejorar su estilo de vida; por ejemplo hacer ejercicios y de preferencia no consumir estimulantes antes de dormir

