



TRASTORNOS Y CALIDAD DEL SUEÑO QUE AFECTAN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA UPAEP

CORTÉS JACOBO, JUAN CARLOS 1. ORDUÑA CRUZ, YARIBET 1.

1 FACULTAD DE MEDICINA, UPAEP.

juancarlos.cortes01@upaep.edu.mx

INTRODUCCIÓN

Los trastornos del sueño se presentan mayormente en adultos y esto aumenta conforme a la edad. Se ha puesto especial atención en la detección de este tipo de trastornos en la población joven, debido principalmente a la asociación que estos trastornos muestran con problemas de aprendizaje y bajo rendimiento escolar [1] Una población con tendencia a presentar una baja calidad de sueño, así como trastornos del mismo son los estudiantes universitarios, ya que enfrentan situaciones de estrés, problemas sociales, alimenticios e incluso consumo de bebidas o sustancias que afecten su rendimiento tanto físico como escolar, todas estas situaciones afectan o se ven reflejadas en su calidad del sueño.

Estudios realizados sobre el sueño, han demostrado el interés de relacionar las características del dormir con aspectos como: funciones cognoscitivas, laborales, académicas de los seres humanos, eventos biológicos, afectivos, sociales y cognitivos [2]

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Los trastornos y la calidad del sueño son factores determinantes para el rendimiento académico en los estudiantes de medicina UPAEP?

OBJETIVO

Determinar si los trastornos y la calidad de sueño son factores determinantes para el rendimiento académico en los estudiantes de medicina UPAEP.



MATERIAL Y MÉTODOS

Tipo de estudio: Asociación. Característica de diseño: transversal, descriptivo, observacional, prospectivo de asociación y sin análisis de causa efecto. Universo: Estudiantes de medicina UPAEP. Población: Alumnos de 5to a 8vo semestre. Cálculo: A través de fórmula. Tipo de muestreo: Probabilístico.

ASPECTOS BIOÉTICOS

Los investigadores se comprometen a mantener confidencialidad absoluta de los datos proporcionados y a acatar las disposiciones establecidas en la declaración de Helsinki y en las leyes, reglamentos, normas y procedimientos vigentes en México.

RESULTADOS

Teniendo como instrumentos la escala de Pittsburgh y Epworth se realizaron 226 encuestas a estudiantes de Medicina UPAEP de 5to a 8vo semestre, de los cuales 138 fueron del sexo femenino, mientras que 88 fueron del sexo masculino. Con un promedio y moda de edad de 21 años. De quinto semestre participaron 32, de sexto 66, de séptimo 43 y de octavo 85 estudiantes respectivamente. Obteniendo así una media de 6.8 y una moda de 8. De acuerdo a la escala de somnolencia de Epworth, el 51% de los alumnos evaluados tienen somnolencia, ya sea media o anómala. Por otro lado la escala de Pittsburgh o índice de calidad del sueño; 128 estudiantes refieren una mala calidad del sueño, lo cual representa el 57% de los participantes. De los alumnos evaluados en la investigación y conforme a su promedio escolar el 59% no refiere un buen rendimiento escolar. Con una media de 8.7, moda y mediana de 9. Para responder a la pregunta de investigación sobre si los trastornos y calidad del sueño son factores determinantes para el rendimiento académico en los estudiantes de medicina UPAEP se realizó un coeficiente de correlación de Pearson.

CONCLUSIÓN

Se obtuvo un resultado de .99 que indicó que existe una asociación alta de los trastornos y calidad del sueño con el rendimiento académico.

Palabras Clave: Trastornos del sueño, insomnio, rendimiento escolar.



REFERENCIAS

- [1] Carrillo Mora P. et al. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 2013; Vol 56, pp 5-15.
- [2] National Heart, lung and blood institute. Insomnio. de U.S. Department of Health & Human Services. 2018. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov>
- [3] De la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM. Caracterización De La Calidad Del Sueño Y De La Somnolencia Diurna Excesiva en Una Muestra Estudiantes Del Programa De Medicina De La Universidad De Manizales (Colombia). Archivos de Medicina (1657-320X) [Internet] 2017 Jul [cited 2019 Feb 25];17(2):278–89. Available from: <http://ezproxy.upaep.mx:2048/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=129709735&lang=es&site=eds-live>