

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>

El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de medicina

Sleep and its interference in academic performance in medical students

Katherin Chiluisa-Vaca

katherinemcv96@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-2808-4528>

Erick Fernando Chicaiza-Guayta

milenaars47@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-9499-7689>

Iruma Alfonso-González

ua.irumaalfonso@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6866-4944>

Recibido: 15 de junio 2022

Revisado: 10 de agosto 2022

Aprobado: '15 de septiembre 2022

Publicado: 01 de octubre 2022

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación existente entre el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes del 2c de Medicina de la UNIANDES. **Método:** Investigación de tipo descriptivo en estudiantes del 2C de Medicina de Uniandes. La muestra fueron 28 estudiantes. **Resultados y conclusiones:** El 78,57% de los encuestados tienen un periodo de sueño entre 5-7 horas que es lo menor de lo recomendado; 78,57% estudian entre 4-5 horas evidenciando que las horas que los estudiantes no duermen se dedican al estudio, el 89,29% de estudiantes evidencio una falta de concentración, el 64,24% de encuestados tienen una calificación promedio de 7-8 puntos y por último el 89,29% de los encuestados están de acuerdo que el sueño es un factor importante para un buen rendimiento. La mala calidad de sueño guarda una correlación inversa con el rendimiento académico. El bajo rendimiento académico más asociado a mala calidad de sueño fueron los trastornos.

Descriptores: Sueño; desempeño académico; estudiantes de medicina. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between sleep and the academic performance of the 2c Medicine students at UNIANDES. **Method:** Descriptive type research in students of the 2C of Medicine of Uniandes. The sample was 28 students. **Results and conclusions:** 78.57% of the respondents have a sleep period between 5-7 hours, which is the least recommended; 78.57% study between 4-5 hours showing that the hours that students do not sleep are dedicated to study, 89.29% of students showed a lack of concentration, 64.24% of respondents have an average rating of 7 -8 points and finally 89.29% of those surveyed agree that sleep is an important factor for good performance. Poor sleep quality is inversely correlated with academic performance. The poor academic performance most associated with poor sleep quality were disorders.

Descriptors: Sleep; academic performance; Medicine students. (Source: DeCS).

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

INTRODUCCIÓN

El sueño es una parte fundamental para la salud humana, porque está ayuda en diferentes funciones del cuerpo, tales como la memoria la cual es fundamental para estudiantes universitarios en especial en la rama de medicina humana, el estado de ánimo, a las relaciones entre individuos y además permite que el cerebro descanse y se recupere del estrés producido por la jornada diaria. La falta de sueño desencadena varias consecuencias en la persona como es el funcionamiento normal del cuerpo en especial en la parte de la memoria ^{1 2}.

La vida universitaria es una experiencia llena de cambios y nuevas responsabilidades, por la alta exigencia académica que esta llega a presentar para poder permanecer en la misma además de poder egresar de está, la presión que llega a ejercer estudiar una carrera del área de la salud en específico como lo es medicina humana es una carga constante, ya que con lleva varios años de preparación en los cuales llegan a presentar varios trastornos del sueño por que el estudiante descuida su propia salud mental^{2 3}.

El rendimiento académico y su relación con mantener un buen promedio en los estudiantes universitarios es una de sus mayores preocupaciones al momento de ingresar a esta nueva etapa de su vidas, las grandes expectativas de las familias y las presiones que les transmiten en especial en estudiantes de las ciencias de las salud provocan una mayor peso en estos, además de que esta carrera normalmente es muy demandante mentalmente, estos llevan a que los jóvenes se sobre esfuercen con más horas de estudio del necesario, dando como resultado que no tengan las horas de descanso suficiente ni la calidad de la misma para que el cerebro se recuperarse de la jornada extenuante a las que están expuestos durante todo el día ³.

En la actualidad se han realizado diversos estudios en relación a las horas de sueño en los estudiantes universitarios, enfocándose en específico en los estudiantes de la carrera de medicina en relación a otras carreras que no tienen nada que ver con la misma, estableciendo que existe una gran diferencia en las horas de sueño entre los dos tipos de estudiantes, ya que en la carrera de medicina en promedio duermen mucho menos

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

que en otros estudios universitarios, siendo así que por lo general una vez a la semana no duermen causando así algunas alteraciones del sueño como pueden ser el insomnio y la somnolencia ⁴.

En el año del 2017 se realizó una investigación en la Universidad Estatal de Arizona, en la cual se enfocó en las horas de sueño en estudiantes de medicina como de otras carreras en la misma, de los cuales se obtuvo la siguiente información: Se estableció que los estudiantes de medicina dormían alrededor de 6 horas en promedio, en muchos casos de los estudiantes se dio a conocer que varios dormían a las 3 de la mañana e inclusive por lo menos una vez a la semana no llegaban a dormir, en relación a las otras carreras de dicha universidad que los jóvenes llegaban a dormir de 8 horas en adelante ⁵.

Las personas que tienen el más alto índice de trastornos de sueño son los estudiantes universitarios por la sobre carga de horas académicas que esta presenta un ejemplo concreto como los estudiantes del área de salud, en el cual el insomnio y la somnolencia son los más comunes en este tipo de estudiantes, el insomnio puede llegar a provocar complicaciones como la obesidad, ansiedad, estrés, depresión y mayor consumo de hipnóticos y estimulantes para poder conciliar el sueño, ya que este trastorno provoca una gran dificultad para poder dormir, o un ciclo de sueño desordenado haciendo que no pueda tener un sueño de manera corrida, por otro lado tenemos a la somnolencia que esta causa en la persona que la padece en tener constante sueño en el día además de quedarse dormido en momentos poco oportunos o los cuales no son para dormir enfermedades además de las mencionadas anteriormente, afectar al sistema inmunológico y la capacidad de recuperación de cualquier enfermedad ^{6 7}.

El objetivo del presente trabajo es determinar la relación existente entre el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes del 2c de Medicina de la UNIANDES.

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

MÉTODO

La investigación es de tipo mixta pues se vinculan para la recogida de datos tanto métodos cualitativos como de tipo cuantitativo. Se plantea llegar hasta la caracterización de la situación problemática identificada correspondiente a la incidencia que tiene la falta de sueño en el rendimiento académico de los estudiantes de Segundo C de la carrera de Medicina de UNIANDES. Por lo que es de tipo descriptiva. Según el propósito externo es aplicada porque indudablemente ayudará en aporte de soluciones al problema de investigación. Propondrá soluciones para trazar estrategias en beneficio de los estudiantes.

Para ello se utilizan como métodos el análisis de documentos, donde se incluyen como criterios de inclusión los textos científicos depositados en bases de datos científicas y que sean de los últimos tres años para garantizar su actualidad. De igual forma se aplica una encuesta a los estudiantes de Segundo C de la carrera de Medicina de UNIANDES. Por lo que se aplicará al 100% de estos que son 28 estudiantes, coincidiendo la población con la muestra por lo que no se hace cálculo de esta última.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los principales resultados de esta investigación a los que se llega a partir del análisis de documento son los siguientes: el sueño es el eje principal y primordial para la salud del individuo, por su intervención en diferentes aspectos cognitivos en el cerebro humano, el cual podemos destacar el de la memoria, que gracias al sueño permite una mejor retención y concentración el cual es vital para cualquier estudiante universitario, otro aspecto que podemos tomar en cuenta es que ayuda al rendimiento académico ya que cuando el individuo duerme el cerebro puede descansar del estrés producido en el día y así tener un mejor rendimiento.

La vida universitaria y el rendimiento académico juegan un papel muy importante en la vida de un estudiante, independientemente de la carrera la cual estén siguiendo siempre será una constante carga para este, el mantener un promedio alto además de la presión

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

que es ejercida por familiares en especial a estudiantes de la rama de la salud crea en estos un estrés constante, lo que deriva a un estudio excesivo que genera una falta de sueño, siendo así que se forman los trastornos de somnolencia e insomnio, ya que estos descuidan su propia salud mental.

También en relación rendimiento académico podemos decir que es sumamente importante en los estudiantes universitarios de todo tipo de carrera ya que de ello depende su estabilidad emocional pueden tener dificultades en relaciones personales e incluso cambios de humor. Por otro lado, la autopercepción del estrés genera un estímulo en el que nuestro organismo pueda adaptarse a situaciones tantas físicas como psicológicas además aparece en personas que no creen tener las destrezas suficientes para afrontar sus problemas.

De lo anteriormente mencionado podemos destacar que entre las principales problemáticas de los estudiantes del área de la salud en específico de la carrera de medicina son las siguientes: La ausencia de sueño por las extenuantes y largas horas de estudio, sin embargo, en muchos de los casos no logran cumplir las expectativas impuestas sobre ellos, por sus familias y como las puestas por ellos mismos, lo que genera una gran frustración, estrés y trastornos de sueño en dichos estudiantes.

Continuando con lo explicando con anterioridad los trastornos más comunes que en general afecta en el rendimiento académico del estudiante universitario en especial de la carrera medicina son: el insomnio y la somnolencia, en el primer punto el insomnio causado por un sueño intermitente y una mala calidad del mismo provocada por las largas y extenuantes horas de estudio y jornadas académicas, impide que el cerebro pueda relajarse y concentrarse en su jornada de estudios, el segundo punto es la somnolencia que es la constante sensación de sueño en horas inadecuadas, provocada por un inadecuado horario nocturno para que el cerebro pueda relajarse de todo el estrés provocado en el día, los diferentes trastornos por la falta de sueño afectan a su capacidad cerebral como la memoria y la concentración, llegando a impulsar el estrés diario y

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

afectando directamente al rendimiento académico del estudiante de la carrera de medicina.

A partir de la encuesta realizada a los estudiantes de 2c se llegó a los siguientes resultados:

Pregunta 1: Horas de sueño de los estudiantes de 2c de medicina.

Tabla 1.

Respuesta de la pregunta 1.

Número de estudiantes	Horas de sueño	Porcentajes
6	4-5	21.43%
22	5-7	78.57%
0	8	0%
0	Más De 8 Horas	0%
Total: 28 Estudiantes	-----	100%

Fuente: Encuesta aplicada.

Se evidencia en la tabla 1 que el tanto por ciento 78.57% de los encuestados tiene horas de sueño entre 5 y 7 horas, el tanto por ciento 21.43% de estudiantes tienen un sueño de entre 4 y 5 y un tanto por ciento de 0% duermen 8 o más horas, evidenciando que existe una menor cantidad de estudiantes que duermen las horas recomendadas para mantener una salud óptima.

Pregunta 2: Horas dedicadas al estudio de los estudiantes de 2c medicina.

Tabla 2.

Respuesta de la pregunta 2.

Horas de estudio	Número de estudiantes	Porcentajes
4-5	22	78.57%
2-3	6	21.43%
Menos De 1 Hora	0	0%
Total:	28	100%

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

Fuente: Encuesta aplicada.

Se evidencia en la tabla 2 que el tanto por ciento 78.57% de los encuestados dedican entre 4-5 horas al estudio, el tanto por ciento 21.43% de estudiantes dedican entre 2-3 horas al estudio y un tanto por ciento de 0% menos de 1 hora al estudio, evidenciando que existe una relación entre las horas de estudio y las horas de sueño, ya que, al dedicar más horas de estudio, dedican menos horas a dormir y descansar.

Pregunta 3: Evaluación de los niveles de concentración en el aula.

Tabla 3.

Respuesta de la pregunta 3.

Concentración	Número de estudiantes	Porcentajes
Se concentran	3	10.71%
No se concentran	25	89.29%
Total:	28	100%

Fuente: Encuesta aplicada.

Se evidencia en la tabla 3 que el tanto por ciento 10.71% de los encuestados se concentran, el tanto por ciento 89.29% no se concentran, evidenciando que existe una mayor cantidad de estudiantes que no se concentran durante las jornadas de horas de clases y por consecuencia no pueden obtener un buen rendimiento académico.

Pregunta 4: Rendimiento académico de los estudiantes de 2c medicina.

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

Tabla 4.
Respuesta de la pregunta 4.

Reprobados	Número de estudiantes	Porcentajes
Menos De 7	7	25%
7-8	18	64,29%
8.5-9.5	3	10,71%
10	0	0%
Total:	28	100%

Fuente: Encuesta aplicada.

Se evidencia en la tabla 4 que el tanto por ciento 25% de los encuestados tiene un promedio menor a los 7 puntos, el tanto por ciento 64.29% de estudiantes tienen un promedio entre los 7 y 8, un tanto por ciento de 10,71% tienen un promedio de entre 8,5 y 9,5% y por último un tanto por ciento 0% tienen un puntaje de 10 puntos, evidenciando que existe una relación entre el sueño, la concentración y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina.

Pregunta 5: Importancia que se le atribuye al sueño.

Tabla 5.
Respuesta de la pregunta 5.

Importancia	Número de estudiantes	Porcentajes
Poco importante	0	0%
Importante	3	10.71%
Muy importante	25	89.29%
TOTAL:	28	100%

Fuente: Encuesta aplicada, 2022.

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

Se evidencia en la tabla 5 que el tanto por ciento 89,29% de los encuestados creen que es muy importante las horas de sueño adecuadas, el tanto por ciento 10,71% de estudiantes creen que un sueño adecuado es importante y un tanto por ciento de 0% creen en un sueño adecuado es poco importante, evidenciando que existe un pequeño porcentaje que descuida sus horas de sueño, como existe un gran porcentaje que si piensa que sus horas de sueño es importante.

DISCUSIÓN

Se han realizado estudios que buscan establecer la relación entre el sueño con el rendimiento académico, un estudio realizado en la Institución Universitaria de Colegios de Colombia, halló en su investigación que existe una relación entre el rendimiento académico y el sueño, extenuantes jornadas académicas afectan al desempeño estudiantil en estudiantes de medicina, comparándolo con los datos obtenidos en esta investigación coincide con los resultados expuestos en la misma, que existe una estrecha relación entre el sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios ⁸.

En la población utilizada para esta investigación arrojo el siguiente resultado del 89.29% de los estudiantes tienen una gran dificultad de concentración en sus actividades académicas provocando que exista un bajo rendimiento en la universidad, datos similares fueron arrojados por la Universidad Tecnológica de Panamá que demostró en su población que existe un porcentaje del 87% con dificultad de concentración provocada por la falta de sueño y desencadenando que exista un bajo rendimiento académico ⁹.

El resultado principal de la Revista de Neurología nos expresa en su artículo científico que un sueño insuficiente o de mala calidad es la somnolencia y su repercusión sobre las funciones cognitivas afecta activamente el rendimiento académico de los estudiantes, comparándolo con la presente investigación existe una similitud con los datos obtenidos en el mismo, ya que se demostró que una mala calidad de sueño puede provocar la aparición de diferentes trastornos de sueño entre los más comunes es la somnolencia y el insomnio ¹⁰.

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

CONCLUSIONES

La evidencia existente en cuanto a la relación entre el sueño insuficiente por parte de los estudiantes universitarios de medicina incide negativamente en el rendimiento académico. De esta forma los resultados de los estudios realizados indican que prefieren dedicar las horas destinadas al sueño para estudiar, sin embargo, el hecho de no cumplir con las horas respectivas del ciclo de sueño afecta negativamente al rendimiento de los estudiantes universitarios generando trastornos a largo plazo como lo son comúnmente la somnolencia y el insomnio.

Con los datos obtenidos de los estudiantes del 2c de Medicina de la Uniandes se llegó a las conclusiones, los jóvenes de esta carrera duermen en promedio entre 5-7 horas que son menos de las recomendadas para tener una salud optima, afectando a su concentración en su jornada universitaria, por ende, perjudicando de manera considerable a su rendimiento académico, además que la población realizada en la investigación está de acuerdo en la importancia del sueño para un mejor rendimiento estudiantil, dando como conclusión final que existe una estrecha relación entre el sueño y el rendimiento académico, y que puede afectar activamente a esta última.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO.

A los estudiantes de segundo C de la carrera de Medicina pertenecientes a la Universidad Regional Autónoma de los Andes.

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

REFERENCIAS

1. Suardiaz M, Morante M. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. [Sleep and academic performance in university students: Systematic review]. *Rev Neurol* .(2020); 43(53): 2-22. <https://n9.cl/7k8cqqr>
2. Zúñiga A, Coronel M. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. [Correlation between sleep quality and quality of life in medical students]. *REN* (2021); 30(1): 77-80. <https://n9.cl/7k8cqqr>
3. Espinoza R. Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?, [Anxiety and sleep quality in medical students: Is there a relationship with anemia?] *Rev. Habanera de Cienc. Médicas* .(2019); 18(6) :942-956. <https://n9.cl/hw1bo>
4. Villavicencio S., Hernández T. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. [An approach to sleep disorders in medical students]. *MedClin* .(2020); 24(3): 682-690. <https://n9.cl/jck6o>
5. Bravo S. Relación entre el desempeño académico y los trastornos del sueño-vigilia en estudiantes de medicina de la Universidad Regional del Sureste. [Relationship between academic performance and sleep-wake disorders in medical students at the Universidad Regional del Sureste]. *RENEU*. (2021); 43(16): 55. <https://n9.cl/4o7z2p>
6. Armas F. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. [Sleep disorders and anxiety in first and last year medical students in Lima, Peru]. *FEM* .(2021); 24(3): 133-138. <https://n9.cl/3yctp>
7. Ocampo M. La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. [Sleep quality and its relationship with academic performance in medical students]. *UCIMED*. (2022); 6(2): 57. <https://n9.cl/r2p1si>
8. García L. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia-UNICOC, Sede Bogotá. [Sleep quality and its association with the academic performance of the undergraduate programs of the Colegios de Colombia-UNICOC University Institution, Bogotá Campus]. *RESPYN*. (2020); 19(2): 26-35. <https://n9.cl/lmwav>
9. Castillo J. La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. [The relationship between college performance and sleep deprivation]. *RIC*. (2020); 6(2): 53-59. <https://n9.cl/txtah>

Katherin Chiluisa-Vaca; Erick Fernando Chicaiza-Guayta; Iruma Alfonso-González

10. Suardiaz M. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. [Sleep and academic performance in university students: Systematic review.]. *Rev Neurol* . (2019); 71(2): 43-53. <https://n9.cl/u19nt>

2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).