

**The impact of sleep disorders on health and cognitive performance in collage students in Latin America**

**El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina**

**Autores:**

Dr. Silva-Saltos, Harry Steeven, Mg.  
Universidad Estatal del Sur de Manabí  
Docente investigador de la carrera de Laboratorio Clínico  
Jipijapa – Ecuador



[harry.silva@unesum.edu.ec](mailto:harry.silva@unesum.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0000-2255-4766>

Escudero-Sarango, Josselyn Mishell  
Universidad Estatal del Sur de Manabí  
Estudiante de la carrera de Laboratorio Clínico  
Jipijapa – Ecuador



[escudero-josselyn7469@unesum.edu.ec](mailto:escudero-josselyn7469@unesum.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0004-3909-7708>

Avilés-Farfán, Dayse Nahomy  
Universidad Estatal del Sur de Manabí  
Estudiante de la carrera de Laboratorio Clínico  
Jipijapa – Ecuador



[aviles-dayse4998@unesum.edu.ec](mailto:aviles-dayse4998@unesum.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0002-7425-4444>

Fechas de recepción: 21-OCT-2023 aceptación: 10-DIC-2023 publicación: 15-DIC-2023



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

## Resumen

Los trastornos del sueño constituyen uno de los inconvenientes mas relevantes dentro de la sociedad, en la actualidad estos cobran mas importancia en la vida de los estudiantes universitarios. El presente estudio se enfoca en analizar el impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. A través de una investigación descriptiva y exploratoria, bajo un tipo de investigación mixta con un diseño no experimental u observacional, haciendo uso del método de investigación Desh Research, este implica el uso de datos ya existes, a su vez el histórico-lógico, analítico-sintético y documental. Para los criterios de búsqueda se tuvieron en cuenta publicaciones que tuvieron como población a universitarios adolescentes y la evidencia científica sobre el impacto que tiene los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo. Los resultados muestran que los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de América Latina tienen un impacto significativo en su salud, en donde diversos estudios han demostrado que la mala calidad del sueño afecta el rendimiento académico, el estado de ánimo y el desempeño cognitivo de los estudiantes, en muchos casos, la ansiedad y el estrés académico han traído como consecuencias el desarrollo de insomnio como principal trastorno del sueño, a su vez otros caso han sido los cambios en el estilo de vida, como la utilización de dispositivos tecnológicos a la hora de dormir.

**Palabras clave:** Comportamiento; Conducta; Estudiantes universitarios; Insomnio; Rendimiento cognitivo; Trastornos del sueño



## Abstract

Sleep disorders are one of the most relevant problems in society, currently they are becoming more important in the lives of university students. The present study focuses on analyzing the impact of sleep disorders on health and cognitive performance in university students in Latin America. Through a descriptive and exploratory research, under a type of mixed research with a non-experimental or observational design, using the Desh Research method, this involves the use of already existing data, in turn the historical-logical, analytical - synthetic and documentary. For the search criteria, publications that had adolescent university students as a population and scientific evidence on the impact that sleep disorders have on health and cognitive performance were taken into account. The results show that sleep disorders in university students in Latin America have a significant impact on their health, where various studies have shown that poor sleep quality affects academic performance, mood and cognitive performance of students. In many cases, anxiety and academic stress have resulted in the development of insomnia as the main sleep disorder, in turn other cases have been changes in lifestyle, such as the use of technological devices when it comes to sleeping. sleep.

**Keywords:** Behavior; Conduct; University students; Insomnia; Cognitive performance; sleep disorders

## Introducción

La vigilia y el sueño son estados fisiológicos que deben darse de manera regular y cíclica, el priorizar el sueño apoya al proceso de recuperación corporal natural, facilitando la memoria y el aprendizaje, lo que tiene una relación estrecha con el rendimiento académico, si bien el tiempo ideal de sueño promedio es de ocho horas diarias, lo que es un problema en los estudiantes que no pueden dormir de manera adecuada, esto les genera diversas alteraciones, que pueden conllevar ansiedad y estrés, con alteración y modificación de las funciones cerebrales cognitivas (1).

El sueño cumple una función biológica importante para la mayoría de los seres vivos, en donde estudios de fisiología del sueño muestran que durante el sueño se producen varios procesos biológicos muy importantes, como la conservación de energía, la regulación del metabolismo, la consolidación de la memoria, la eliminación de desechos, la activación del sistema inmunológico, entre otros (2). La dificultad para dormir afecta las defensas del cuerpo debilitando el sistema inmune, forzando los órganos, y exponiendo al individuo a un mayor riesgo de contraer enfermedades; además, incide en la fatiga del trabajo diario, baja la concentración; es causa de cefalea, artralgias y depresión (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, si bien el insomnio es el más frecuente, cerca del 40% de la población mundial padece alteraciones del sueño, según la OMS, estos trastornos pueden afectar la salud mental, el rendimiento cognitivo y el bienestar general de los estudiantes universitarios, existe una correlación entre los trastornos del sueño y las enfermedades psiquiátricas, como trastornos del estado de ánimo, ansiedad y problemas funcionales cognitivos, los cuales pueden afectar directamente al desempeño académico (4). Por lo tanto, abordar los trastornos del sueño en estudiantes universitarios es crucial para mejorar su salud y rendimiento académico.

Según Tigrero y Tomalá (3) “los trastornos del sueño no consisten en una enfermedad grave como tal, pero poseen complicaciones en las actividades de la vida diarias, como el cansancio físico, escaso rendimiento, sueño durante el día, dificultad para realizar y cumplir con actividades en el ambiente laboral y social”. Usualmente estos trastornos aparecen como consecuencia de enfermedades existentes, lo que se convierte en factor de riesgo para la aparición de otras patologías.

En América Latina, los trastornos del sueño tienen un impacto significativo en la salud, en países como Brasil, Colombia y México padecen trastornos del sueño, como insomnio, ronquidos, apnea y síndrome de las piernas inquietas, estos trastornos están vinculados a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (5). La falta de sueño o la mala calidad del mismo pueden provocar somnolencia, cansancio, fatiga y problemas de concentración durante el día, y también pueden generar o agravar condiciones de salud preexistentes.

Los autores Torres et al. (6) Latinoamérica ha sido una de las regiones más afectadas ante catástrofes, emergencias y pandemias, en estudios previos, se ha encontrado que los

trastornos del sueño pueden alterar el sistema inmunológico, haciendo a las personas más susceptibles a complicaciones infecto-contagiosas, y que el advenimiento de mayores trastornos del sueño en la población general viene a configurar un problema emergente en salud pública, es por ello, que es indispensable promover campañas de prevención de salud física y mental, dentro de las posibilidades socioeconómicas.

La fatiga, la falta de sueño y la ansiedad están plenamente asociadas a este trastorno, el mayor índice de frecuencia se presenta en los adultos, debido a su mayor consumo de alcohol, sedantes u otros medicamentos de uso diarios, como lo son las pastillas para dormir y asociada a ellas las convulsiones y los trastornos mentales. Los síntomas del sonambulismo incluyen comportamientos agresivos, hablar dormido, caminar mientras duerme, mantener una expresión facial ausente, etc (7).

Frente a esta problemática, el autor Armas (1) en su investigación “*Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes universitarios*” indica que los estudiantes de las universidades de todo el mundo con frecuencia padecen trastornos del sueño, como insomnio o somnolencia, y su prevalencia es mayor en comparación con la población en general, un estudio hecho en Perú en ocho facultades de Medicina encontró que los malos dormidores eran el 78% y que esto era mayor en el primer año (81%) en comparación con el último (71%), y también que ser del sexo femenino aumentaba un 15% las probabilidades de ser mal dormidor, esto es similar en otros países de América Latina. En Panamá, un estudio encontró que uno de cada tres estudiantes alguna vez había tenido alteraciones del sueño y que el insomnio era la más común, en Colombia se comunicó que el insomnio también fue el trastorno más común, en Brasil, el 28% padecía insomnio y las mujeres tenían más dificultad para mantener el sueño con respecto a los varones.

De igual manera, Villavicencio (8) en su investigación “*Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina*” señala que “los trastornos del sueño son comunes entre los estudiantes a nivel de América Latina, independientemente de: su género, procedencia, plan de estudios o cultura, las actitudes y la sobrecarga académica, se han identificado como factores causales de los trastornos del sueño, pero existen otros que no se han investigado lo suficiente, la autoconciencia y el conocimiento general sobre los trastornos del sueño parecen ser insuficientes en muchos grupos estudiados” (pág. 24). Por tanto, aumentar la educación sobre el sueño para los estudiantes universitarios resultaría beneficioso para su salud.

Desde la perspectiva de Bruque (9) en su investigación “*Prevalencia de trastornos del sueño en carrera afines a la salud*” describe que la presencia de trastornos de sueño es atribuible a la demanda académica de estas carreras, reforzada por la percepción de los estudiantes y tiene un impacto académico importante, en lo referente al rendimiento académico, siendo uno de los factores que se ve perjudicado debido a la presencia de alteraciones del sueño. Cabe mencionar que el concepto de subjetividad en estos casos podría ser fácilmente malinterpretado y subestimado, pero sería realmente incorrecto restarle importancia a la percepción de un grupo poblacional vulnerable tomando en cuenta el poder de la influencia psicoemocional en la generación de estrés y el desarrollo de trastornos de sueño.

En Ecuador, en especial en ciudades fronterizas donde la población tiende a ser flotante y en constante rotación, se probabiliza una mayor presencia de esta clase de problemas de trastornos del sueño en la salud de los jóvenes universitarios. Por lo cual, en las universidades ecuatorianas, específicamente de la facultad de ciencias de la salud, se ha aumentado la presencia de múltiples casos de comportamientos que hacen pensar en la presencia de problemas de trastornos del sueño en la salud en los estudiantes, se ha demostrado que la mala calidad del sueño y la prevalencia del insomnio están asociadas con la exigencia académica, el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de medicina y en la población universitaria en general (10). La interacción entre las alteraciones del sueño y la salud mental en los estudiantes universitarios ha sido identificada como una prioridad de salud pública, dado que puede afectar negativamente su bienestar y desempeño académico.

Por lo tanto, los trastornos del sueño son unos de los problemas de salud más notables en la población universitaria, siendo este un factor importante que permite medir la calidad de vida de las personas, por ello el presente estudio se realizó con la finalidad de analizar los trastornos del sueño más frecuentes en los estudiantes universitarios de acuerdo a su clasificación y cómo estos se relacionan afectando el rendimiento cognitivo de los universitarios. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo analizar el impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina.

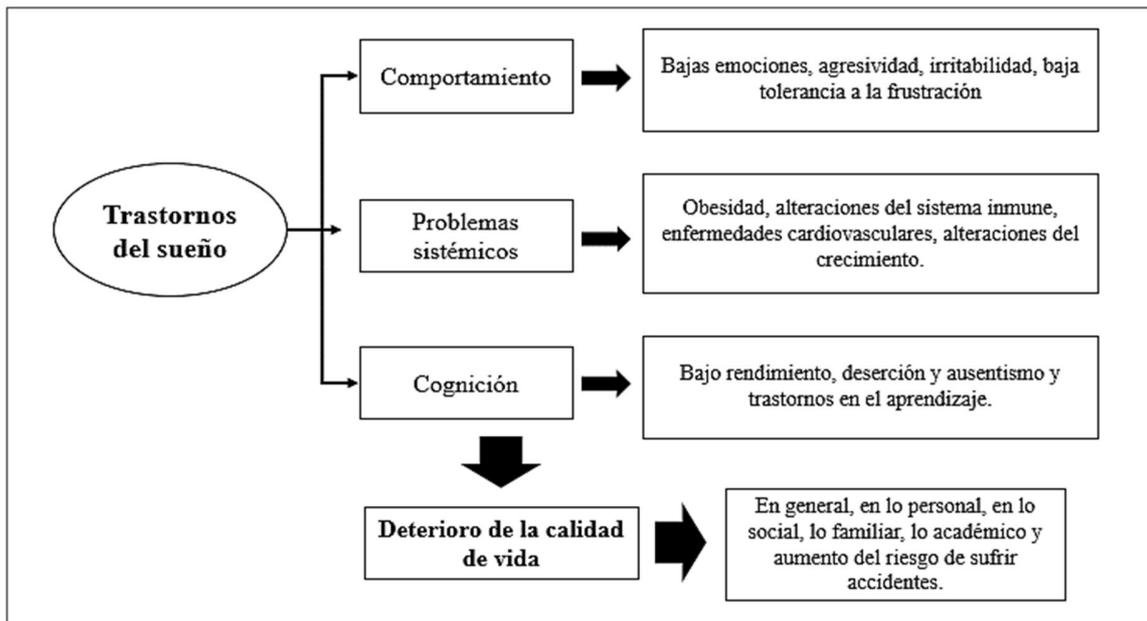
En lo que respecta a los trastornos del sueño, (11) “son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir, pudiendo afectar la salud, seguridad y calidad de vida en general, la falta de sueño puede afectar tu capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud”. Algunos de los signos y síntomas de los trastornos del sueño incluyen somnolencia diurna excesiva, respiración irregular o aumento del movimiento durante el sueño. El sueño está regulado por una serie de neurotransmisores algunos de los cuales se ven alterados en los trastornos del sueño (12).

Algunos de los síntomas que producen los trastornos del sueño se encuentran el agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales, etc. De acuerdo con, Campo (13) al haber diferentes trastornos, hay síntomas específicos de cada uno, estas son las siguientes:

- *Piernas inquietas*: incómodas y dolorosas parestesias (sensación de hormigueo) en el interior de las piernas, movimientos espontáneos e incontrolables.
- *Sonambulismo*: caminar de modo semiinconsciente dormido.
- *Terrores nocturnos*: episodios de terror con gritos y agitación, a veces acompañados de sonambulismo.
- *Insomnio*: dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o fin prematuro del sueño.
- *Hipersomnia*: aumenta un 25% el sueño habitual.
- *Narcolepsia*: crisis reiterada de sueño durante la vigilia.
- *Ronquido y apneas del sueño*: obstrucción de la faringe que no deja pasar el aire.

Entre los síntomas más habituales de los trastornos del sueño corresponden a la imposibilidad para conciliar el sueño, despertar temprano, agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno y dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales, etc. A continuación estas asociaciones antes mencionadas se resumen en la siguiente figura (Figura 1).

**Figura 1**  
Efectos de los trastornos del sueño



**Fuente:** Importancia de los trastornos del sueño. Masalán y Sequeida (14).

En lo que respecta al rendimiento cognitivo, este se refiere a la capacidad y habilidad del cerebro para funcionar y procesar la información recibida de los sentidos, esto incluye aspectos como la memoria, el aprendizaje, el pensamiento y la atención, el estrés, la edad, el estado emocional y otros factores pueden afectar el rendimiento cognitivo, esto se puede mejorar mediante cuidados de salud generales, como estimulación cognitiva, ejercicio, dieta, ejercicio y descanso (15).

Por consiguiente, el autor Manzano (16) indica que “el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios se ve influenciado por diversos factores, incluyendo aspectos cognitivos, emocionales y de estilo de vida, el rendimiento académico puede verse afectado por el uso de estrategias de estudio efectivas, la motivación, la autorregulación, el entorno de aprendizaje y el apoyo social”. Además, la actividad física, la motivación y las habilidades metacognitivas son variables que pueden influir en el rendimiento cognitivo de los estudiantes.

### **Impacto de los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo**

Los estudiantes universitarios están expuestos a padecer con más frecuencia los problemas de sueño [2]. En esta población se añaden algunos factores específicos, por un lado, las

exigencias académicas inherentes a los estudios universitarios, que suponen más dedicación y esfuerzo que en las etapas precedentes, y, por otro, las extraacadémicas (por ejemplo, trabajar para mantenerse o ayudar a ello), que implican un esfuerzo añadido (17). El uso de sustancias psicotrópicas y de algunas tecnologías modernas son también factores a tener en cuenta en la génesis de dichos problemas de sueño.

En este sentido, es importante destacar que los mecanismos de afrontamiento a las tensiones de la universidad son métodos eficaces para manejar el estrés habitual de la vida cotidiana y rendir personalmente, dentro de los sistemas de apoyo que se deben otorgar al estudiante, se encontró que la actividad física deportiva está asociada con una buena calidad de sueño, sin embargo, es fundamental evitar una exigencia excesiva en el deporte para mantener una calidad de vida ideal, teniendo salud mental y una calidad de sueño adecuada (18). En general, un enfoque integral que abarca la salud mental, el sueño y el autocuidado puede tener un impacto positivo en la vida de los estudiantes y ayudar a mejorar su bienestar general.

## Material y métodos

La presente investigación tiene un diseño no experimental u observacional, de tipo mixta pues se vinculan para la recogida de datos tanto métodos cualitativos como de tipo cuantitativo transversal de carácter exploratorio y descriptivo, haciendo uso del método de investigación Desh Research, este implica el uso de datos ya existentes (Joanna y Sutherland, 2018). Se realizó una búsqueda sistematizada de datos estadísticos y artículos relacionados al objeto de investigación en Science Direct, Redalyc, Scielo y Dialnet, ya que contienen revistas con alto fundamento científico, sin embargo, para garantizar la calidad de la búsqueda bibliográfica se utilizó el programa Excel. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo analizar el impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina.

Dentro de los criterios de inclusión de búsqueda y selección de la muestra se utilizó el siguiente procedimiento: la revisión general del contenido se basó en estudios primarios publicados en los últimos 5 años, dada la necesidad de indagar información reciente y actualizada, se revisaron todos los artículos disponibles en idioma español e inglés, donde solo se mencionaron el tema principal de los trastornos del sueño de salud en los estudiantes universitarios.

### Procedimiento

Para los criterios de búsqueda se tuvieron en cuenta publicaciones que tuvieron como población a universitarios adolescentes y la evidencia científica sobre el impacto que tiene los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo, sin importar el modelo teórico y las técnicas utilizadas. Así mismo, se incluyeron únicamente investigaciones de carácter cuali-cuantitativo, no experimental o mixtos que fueran explícitos en las técnicas y pruebas aplicadas.



## Métodos

En la investigación se utilizan los siguientes métodos de investigación.

**Histórico - lógico:** Fue empleado para analizar la evolución y desarrollo de la información y conocimientos relativos sobre el impacto que tiene los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo de los universitarios, por lo cual, se pudo resumir las principales contribuciones a nivel de América latina por otros investigadores en el área de conocimiento abordada.

**Analítico - sintético:** fue adoptado en el análisis concreto de los principales conceptos de las investigación, los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo. De esta manera se pudo abordar con referencias pertinentes y actualizadas en cada temática y área de conocimientos de interés, partiendo de lo general a lo particular.

**Analisis documental:** Fue aplicado en el abordaje de los referentes teóricos de la investigación, así como en los antecedentes mencionados, los cuales fueron los aspectos medulares del trabajo. Las fuentes secundarias de información utilizadas en el trabajo fueron libros de texto, y artículos científicos, que permiten fortalecer la base científica del tema objeto de investigación, así como para estructurar las bases teóricas de la investigación.

## Resultados

Los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de América Latina tienen un impacto significativo en su salud, en donde diversos estudios han demostrado que la mala calidad del sueño afecta el rendimiento académico, el estado de ánimo y el desempeño cognitivo de los estudiantes. Algunos estudios realizados en la región han encontrado asociaciones entre la mala calidad del sueño y problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Además, la falta de sueño puede estar relacionada con un mayor riesgo de suicidio en jóvenes.

Los factores que contribuyen a los trastornos del sueño en estudiantes universitarios incluyen en sus resultados de investigación, según Cornejo et al. (19) :

- Uso excesivo de Internet y falta de sueño.
- Estilo de vida sedentario y falta de actividades físicas.
- Problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.
- Cambios biológicos y ambientales asociados con la adolescencia y la edad universitaria.

Algunos estudios demuestran que los trastornos del sueño y la ansiedad están asociados en estudiantes universitarios de medicina, lo que sugiere que es necesario mejorar la calidad del sueño y abordar la ansiedad para mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. En la investigación de Villavicencio y Hernández (20) titulada “Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina” en sus resultados obtenidos indican datos epidemiológicos sobre los problemas del sueño en estudiantes universitarios y en estudiantes de Medicina para países como: Argentina, Perú, Colombia, Panamá y Paraguay. En México la calidad del sueño de los estudiantes de Medicina, medida

según el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), fue significativamente peor que en una muestra de adultos sanos, en un estudio similar en Paraguay, este índice empeoró a niveles superiores al 50 %; los estudiantes mencionaban haber tenido insomnio, y las féminas tenían mayores dificultades para mantener el sueño que los hombres.

En estos resultados recién mencionados se compara este comportamiento con el de otros países de la región y se aprecia que todos tienen una situación desfavorable. De acuerdo con algunas investigaciones, la falta sistemática de sueño puede aumentar: la propensión a accidentes, las tasas de ausentismo, la cantidad de estudiantes en el aula incapaces de trabajar adecuadamente, las alteraciones neuro-conductuales (que involucran el aprendizaje), así como el riesgo de desarrollar trastornos médicos y psiquiátricos.(16). En Panamá, este índice aumenta al 56 % para las féminas y rebaja al 43 % para los hombres.

En el estudio de Mery y Gavilánez (21) con el tema “*Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*” señala que en estudios recientes en estudiantes universitarios realizados en Latinoamérica encontraron que más del 50% de los participantes tienen niveles bajos de calidad de sueño. Por otro lado, en una investigación realizada en Colombia donde se evaluó a 547 estudiantes, identifica que 77,1 % tienen puntuaciones tan bajas de calidad de sueño que demuestran la necesidad de atención y tratamiento médico. Además, se ha encontrado que la calidad de sueño está asociada a factores como: las variables sociodemográficas, los hábitos previos a dormir, el perfil académico, la ansiedad y la anemia.

En esta investigación el autor incluyó a 234 participantes, de los cuales 72 fueron hombres y 162 mujeres, con edades entre 18 y 30 años, pertenecientes a la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de una universidad de Ambato. En la tabla 1 se presentan los resultados de nivel de calidad de sueño en estudiantes universitarios (21).

**Tabla 1**

Nivel de calidad del sueño en estudiantes universitarios

Calidad del sueño	Frecuencia	% Total
Mala calidad del sueño	174	74,40%
Buena calidad del sueño	60	25,60%

**Fuente:** Estudio realizado por Mery y Gavilánez (21).

De los estudiantes universitarios evaluados se observa que el 74.4% presentan una mala calidad de sueño, mientras que el 25.6% presentan una buena calidad de sueño, estos resultados se deben al estrés académico y al estilo de vida de los estudiantes. Al desarrollar la encuesta en otras investigaciones se estableció cuáles son las horas de sueño que influyen en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Escuela de Trabajo Social, se llega al siguiente resultado, con el 93 % se encuentran a los estudiantes que indicaron la alternativa que el sueño si influye en las conductas de los estudiantes, y el 7% son estudiantes que resaltaron que ésta no influye en la conducta (7). Cabe resaltar que los estudiantes son conscientes que el no tener un descanso adecuado puede ser perjudicial tanto para la salud mental como el ambiente académico.

Referente al estudio de Ordoñez (22) con el tema “Prevalencia y factores asociados a trastornos del sueño en estudiantes de América Latina”, se pudo evidenciar mediante el cuestionario de Monterrey que fue formulado con el uso de la Escala de Likert, tomando cada uno de los trastornos del sueño con la mayor intensidad de los síntomas para determinar la presentación de dicho trastorno en los universitarios, de esta manera el autor presenta los siguientes resultados:

**Tabla 2**

Distribución de estudiantes universitarios según reactivos del cuestionario de Monterrey para trastornos del sueño

Resultados del cuestionario	Síntomatología presente		Síntomatología ausente	
	N	%	n	%
Somnolencia excesiva diurna	160	37	272	63
Insomnio intermedio e insomnio final	132	30,6	300	69,4
Insomnio inicial	126	29,2	306	70,8
Apnea obstructiva	5	1,2	427	98,8
Parálisis al dormir, enuresis y bruxismo	0	0	432	100
Sonambulismo y somniloquia	1	0,2	431	99,8
Roncar	53	12,3	379	87,7
Piernas inquietas y pesadillas	10	2,3	422	97,7
Consumo de medicamentos para dormir	0	0	432	100
Parálisis al dormir	7	1,6	425	98,4

**Fuente:** Formulario de recolección de datos, Ordoñez (22).

Cabe destacar que tras la valoración con el cuestionario de Monterrey y con la salvedad explicada al inicio de este epígrafe, el autor señala que los trastornos del sueño son de frecuente presentación en la población universitaria; en donde la somnolencia excesiva se presentó en el 37% siendo el trastorno más frecuente; en segundo lugar el insomnio intermedio y final con el 30,6% e insomnio inicial con el 29,2%. Los demás trastornos del sueño presentaron frecuencias menores, hay que destacar también que no se presentaron casos de consumo de medicamentos, tampoco de parálisis al dormir (23).

En relación a estudios realizados en universidades del Perú a estudiantes de medicina humana, hallaron que el 79,9% presentan mala calidad del sueño; este resultado fue alarmante pues en estudios previos en el mismo país el porcentaje de mala calidad del sueño no era tan alto. El autor Failoc (24) en su investigación “Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica” al buscar estudios realizados en estudiantes de medicina de diversos países de Latinoamérica, indica que la mala calidad va del 67% al 82%, todos ellos evaluados con el índice de calidad del sueño de Pittsburg. Los factores se observan en la tabla 2.

**Tabla 3**

Calidad del sueño en investigaciones realizadas en estudiantes de medicina y otras carreras en Latinoamérica.

Investigación	País	Población estudiada	Mala calidad del sueño (%)	Uso de hipnóticos	Factores asociados a la mala calidad del sueño
Del Pielago et al., (2018)	Perú	Estudiantes de medicina	79,9	El 12,6% usó medicamentos para dormir	Estudiantes que no practicaban algún deporte o actividad artística tenían mala calidad del sueño. Entre 1, 3 y 6 semestres universitario tienen mala calidad del sueño.
Rivera et al., (2019)	El salvador	Estudiantes de enfermería	82	El 22,5% usó sustancias estimulantes del SNC	No se encontró asociaciones entre la calidad del sueño y las variables nivel de actividad física, sexo, año de estudios o consumo de sustancias estimulantes.
Cabrejos et al. (2017)	Chile	Estudiantes de medicina	77,8	16,50%	El 81% estuvo asociado a un uso excesivo de internet, el 76,5% uso promedio de internet y los primeros años de estudio asociado a mala calidad del sueño.
Sáez et al., (2018)	Perú	Estudiantes de medicina	67,5	1,90%	No encontraron asociación con el rendimiento académico, se halló la calidad del sueño con el uso de medicamentos.
Lazcano et al. (2019)	Panamá	Estudiantes de medicina	67,6	2%	No se encontró asociaciones entre mayor índice académico y menos promedio de horas dedicadas a dormir.
Gómez et al., (2017)	Colombia	Estudiantes de medicina	76,5	No se estudió	El 81,2% de malos dormidores (62% de la población) no realizaba

					actividades relajantes antes de dormir.
Báez et al., (2018)	Argentina	Estudiantes de medicina	82,81	9,52%	Uso de estimulantes (cafeína, té) ejercen efecto negativo para la calidad del sueño.
Succar (2014)	México	Estudiantes de psicología	69,1	No se estudió	Un mayor nivel de meditación (atención plena a la experiencia presente) se relacionó con una mejor calidad del sueño.
Moreno (2020)	Venezuela	Estudiantes de farmacia	58,33%	18,06%	Salud mental alterada tiene 1,83 veces mayor riesgo de ser mal dormidor.
Granados et al., (2019)	Perú	Estudiantes de enfermería	86,4	14%	No fueron estudiados.
Adaya (2019)	México	Estudiantes de enfermería	68,1	No se estudió	El consumo de bebidas alcohólicas se relacionó con mala calidad del sueño.

**Fuente:** Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica (24).

En el estudio se observa que el promedio de malos dormidores en estudiantes universitarios es del 76,33% y de estudiantes de ciencias de la salud (no incluye medicina) fue del 74,17%, es decir, la frecuencia de ambos grupos es muy similar, además factores que perjudican el sueño como: uso de sedantes, adicción a Internet, falta de actividad física. Se incluyó la reducción del número de horas dormidas, factor que ha sido asociado a un deterioro del rendimiento académico, tanto en adolescentes, como en estudiantes de formación superior, como otro factor que influye en la calidad de sueño.

Además, los autores proponen el nivel de desnutrición, que impacta en la capacidad del aprendizaje, carencia de herramientas pedagógicas y/o técnicas apropiadas de estudio, abuso de sustancias tóxicas, impacto del nivel económico de los estudiantes (trabajar y estudiar) que llevaría a los estudiantes a tener trastornos del sueño, perjudicando así su salud y rendimiento académico-cognitivo.

En otros estudios, Mendieta (25) señala que en América Latina existen algunos estudios sobre trastornos de sueño que apoyan los resultados de la nueva publicación. En sus resultados menciona que durante los años los trastornos del sueño han afectado a los estudiantes universitarios. En 2009, investigadores colombianos demostraron que estudiantes

que tienen más horas de estudios es más frecuente encontrar mala calidad de sueño y elevados niveles de psicopatología que en los estudiantes con un horario híbrido. Y en 2015, una investigación sobre el sueño y vigiliadas de estudiantes de medicina de Córdoba, Argentina, fue complementada por investigadores peruanos. Ambos estudios confirmaron el alto porcentaje de mala calidad del sueño entre estudiantes universitarios de Latinoamérica (entre 67% y 82%) lo que lleva a un deterioro de su rendimiento académico, de su productividad y de las relaciones personales y profesionales (20).

En 2018, la Universidad Nacional Autónoma de México también compartió datos de un estudio hecho con 577 estudiantes que reveló que los jóvenes universitarios duermen más durante los fines de semana y que la mayor queja de su somnolencia diurna está relacionada con el ronquido habitual durante el sueño. Mostró también que solo entre el 15% y 20% hacían algún tipo de siesta diurna para recuperar fuerzas (9).

## Discusión

Se han realizado estudios que buscan establecer el impacto que tienen los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo de los estudiantes universitarios de América Latina, los resultados evidencian que los trastornos del sueño tienen un impacto en la salud y a su vez en el rendimiento académico de los universitarios. Dado por cumplimiento al objetivo de analizar el impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina.

En la investigación de Villavicencio (20) señala que los estudiantes universitarios de nivel superior, y en especial los de Medicina, son un grupo de la población que parece ser especialmente vulnerable a la falta de sueño; esta situación ha sido asociada a: la larga duración de la carrera médica, la alta intensidad del estudio y tareas clínicas que incluyen horas de guardia durante la noche, donde pueden ocurrir todo tipo de emergencias; de igual forma, se consideran los hábitos asociados a los estilos de vida actuales.

Por tanto, se reconoce que para poder ejemplar un adecuado rendimiento académico es necesario ser conscientes de que a menudo nuestro un adecuado comportamiento se verá afectado por varios factores que intervienen en nuestro diario vivir. Se debe incrementar estrategias para poder combatir con estas alteraciones que si bien es cierto afecta drásticamente nuestros planes a futuros en lo que respecta al ambiente social como educativo. Por otro lado, según datos obtenidos por los estudios de McNally y Clancy (2018), existen una alta incidencia de parálisis del sueño en personas depresivas, aunque realmente esto no se sabe aún del todo si es causa o consecuencia, asimismo, hay que tener cuenta que la presencia reiterada de parálisis del sueño puede ser un factor predisponente de la depresión. Finalmente, uno de los factores desencadenantes más influyentes que origina y puede agravar los trastornos del sueño es la privación del mismo. Por indicación de Hirshkowitz y Moore (2021), la falta de sueño puede empeorar la parálisis del sueño, tras lo cual el individuo prolonga su insomnio entrando en una espiral de retroalimentación negativa.

El tratamiento de los trastornos del sueño se centra en las características de la enfermedad y puede incluir intervención quirúrgica, farmacoterapia, ayudas complementarias para dormir y psicoterapia basada en evidencia, la intervención psicológica para los trastornos del sueño es un campo relativamente nuevo que se centra en mejorar las habilidades para dormir y reducir la ansiedad asociada a estos trastornos (26).

Lo antes mencionado refleja una gran relación con lo expuesto por Carillo et al. (2) en sus resultados obtenidos hace hincapié a que la frecuencia de diversos trastornos del sueño está aumentando en la población general y más en los universitarios, este aumento de incidencia y prevalencia intervienen varios factores, y está claro que está relacionado con que estas enfermedades están recibiendo cada vez más atención por su importancia médica, pero también está claro que nuestros estilos de vida actuales, que no dudan en sacrificar el tiempo de sueño para aumentar la actividad nocturna, supone un aporte muy importante.

En este sentido es relevante destacar que, en este grupo de edad, la mayor parte de los problemas de sueño son en realidad de origen extrínseco, es decir, generados ambientalmente por malos hábitos o conductas durante el sueño, según Failoc et al. (24). Lo cual pone de relieve la importancia que tiene la información y educación sobre este tema y sus consecuencias en este grupo de edad, como una medida preventiva a largo plazo que les permita disfrutar de una mejor calidad de vida.

Es especialmente preocupante para los adultos jóvenes, donde, además de las exigencias académicas, el uso continuo de diversos dispositivos electrónicos contribuye significativamente a una disminución no sólo de la duración del sueño sino también de su calidad, la principal preocupación surge de la asociación comprobada entre los trastornos del sueño y una variedad de enfermedades crónicas, que pueden tener un impacto importante en la calidad y esperanza de vida de estos jóvenes en el futuro.

## Conclusiones

De esta forma los resultados encontrados de los estudios analizados indican que se ha observado el impacto que tienen los trastornos del sueño en la salud y rendimiento cognitivo en los estudiantes universitarios a nivel de América latina, en muchos casos, la ansiedad y el estrés social han traído como consecuencias el desarrollo de insomnio como principal trastorno del sueño, a su vez otros caso han sido los cambios en el estilo de vida, como la utilización de dispositivos tecnológicos a la hora de dormir.

Por lo cual, se concluye que hoy en día las consecuencias de una mala calidad del sueño que van más allá de un simple malestar, como insomnio o bajo rendimiento académico, factores como la hipertensión, la obesidad, la diabetes, depresión y diversas enfermedades cardiovasculares, son algunas de las patologías que a largo plazo se observan con mayor frecuencia en los universitarios con trastornos del sueño.

Estas dificultades para iniciar el sueño constituyen a una mala calidad de sueño en los estudiantes, como efecto secundario el uso de horas excesivas en los dispositivos

electrónicos, la menor calidad del sueño se hace mas evidente a medida que se avanza en los niveles académicos. Por tanto, es importante fomentar buenas practicas de higiene del sueño, como mantener un horario regular del sueño, crear un ambiente adecuado para dormir y evitar el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir.

### Referencias bibliográficas

1. Armas F, Talavera J, Cárdenas M, De la cruz J. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Revista de la Fundación Educación Médica*. 2021 Junio; 24(3).
2. Carillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: Consecuencias. *Revista de la Facultad de Medicina*. México. 2019 Febrero; 61(1).
3. Lombardo E. Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria. *Acta Pediatr Mex*. 2019 Mayor; 32(3).
4. Organización mundial de la Salud. Trastornos del sueño y afectividad: ¿cuál es la relación? *Red Informática de Medicina Avanzada*. 2022 Abril; 20(2).
5. Philips. Encuesta anual del sueño. [Online].; 2018 [cited 2023 Diciembre 11. <https://www.philips.com.co/healthcare/resources/landing/la-epidemia-silenciosa-que-impacta-a-america-latina>.
6. Molt F, Torres P, Flores V, Valladeras C. Trastornos del sueño en emergencias y desastres. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2021 Septiembre-octubre; 32(5. DOI: 10.1016/j.rmcl.2021.07.003).
7. Villavicencia A, Ordoñez j, Palma A. Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes. *Revista: Atlante, cuadernos de Educación y Desarrollo*. 2019 Abril; 12(3).
8. Villavicencio S, Hernández T, De la Torre Á. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes. *Medicentro Electrónica*. 2020 Julio; 24(3).
9. Bruque A. Prevalencia de trastornos del sueño en carrera afines a la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Tesis. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2021.
10. Tuyani N, Román M, Olmedo R, Amezcua C. Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios. *Revista científica médica*.. 2015 Mayo; 17(2. DOI: 10.15568/am.2015.795.or01).
11. Mendieta A. Trastornos del sueño. *Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas*. 2019 Agosto; 22(1).
12. Guerra M. Trastornos del sueño. *Universidad de Sevilla*. 2018 Junio.
13. Campo A. Clínica Universidad de Navarra. [Online].; 2021 [cited 2023 Diciembre 11. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos->



**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.