

Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá

Lic. Handskhay Nieto

Universidad Especializada de las Américas
<https://orcid.org/0000-0003-0646-0406>
Correo electrónico: handskhay05@gmail.com

Fecha de recepción: 23-jun.-21

Fecha de aceptación: 05 ago.-21

Resumen

La calidad del sueño es la impresión que posee cada un individuo sobre su desarrollo al dormir, en esta incurren factores como las horas de sueño, expertos refieren un promedio de 7 a 8 horas al día para una buena recuperación del cuerpo. Se efectuó una investigación sobre la calidad de sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre en una universidad oficial de Panamá, con el propósito de determinar el estado del mismo. Se manejó una investigación descriptiva, no experimental de carácter transversal, con una muestra de 81 estudiantes. Para el proceso de recolección de datos se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), el cual evalúa la calidad del sueño y sus alteraciones clínicas durante el mes previo, el cual es importante para cubrir con el objetivo planteado. En los resultados se pudo observar que, en su totalidad los estudiantes presentan mala calidad de sueño, lo que podría ocasionar el desarrollo de trastornos del sueño u otras complicaciones de gravedad.

Palabras clave: calidad del sueño; estudiantes de medicina; estado del sueño; psicología; Panamá.

Abstract

The quality of sleep is the impression that everyone has on their development when sleeping, factors such as hours of sleep incur in this, experts refer an average of 7 to 8 hours a day for a good recovery of the body. An investigation was carried out on the quality of sleep in fifth semester medical students at an official university in Panama, with the purpose of determining its status. A descriptive, non-experimental cross-sectional research was conducted with a sample of 81 students. For the data collection process, the Pittsburgh Sleep Quality Index (ICSP) was used, which assesses the quality of sleep and its clinical alterations during the previous month, which is important to meet the objective set. In the results, it could be observed that all the students have poor quality of sleep, which could lead to the development of sleep disorders or other serious complications.

Keywords: sleep quality; medicine students; sleep state; psychology; Panama.

Introducción

Desde hace unas décadas, el estudio referente a la calidad del sueño ha despertado un gran interés en el mundo de la investigación. A partir de ese momento, el término ha dejado de ser utilizado de manera superficial, para formar parte de una preocupación mundial, en referencia a la salud.

La importancia de un buen descanso no solo es de gran vitalidad en determinación a la salud en general, sino también, un pilar básico en un buen desarrollo de la vida diaria. Sierra, Jiménez y Martín (2002) indicaron en su trabajo el hecho de estudiar la incidencia de los distintos trastornos del sueño en todo tipo de población. Tuvieron como enfoque principal la importancia de cumplir con una buena higiene del sueño. Resaltaron que, debido a la dificultad de realizar una evaluación de polisomnografía en la detección de la calidad del sueño, para cumplir su objetivo, se opta por el uso del

instrumento del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg. Su conclusión les mostró que, aproximadamente 30 % de los estudiantes universitarios que utilizaron como muestra, presenta una mala calidad del sueño, una excesiva latencia y una pobre eficiencia del sueño.

Dicho esto, Escobar y Eslava (2005) , enfocaron su atención en que muchos estudios instauran una alta frecuencia en las alteraciones que presenta el sueño, al dar a conocer que existen un sin número de instrumentos útiles, pero la mayoría con las carencias en evaluación. Sin embargo, destacaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg como el instrumento más idóneo para establecer tan importante relación. Realizaron su estudio con el objetivo de validar la prueba en el territorio colombiano utilizando a expertos para la validación formal y diversos estudios piloto, evaluando la consistencia interna y su validación concurrente. De este modo, al finalizar su estudio, establecieron que el ICSP-VC es una versión válida del ICSP, eficaz para el estudio relacionado a los trastornos del sueño.

Por otra parte, Miró, Cano y Buela (2005), hicieron mención de que los datos que brindan, en su mayoría, los estudios son de tipo correlacional, lo cual, al mezclar distintos mecanismos, no esclarece en qué median los efectos del no sueño, sin embargo, apoyan el hecho del sueño como un beneficioso indicador del estado actual, respecto a la vitalidad tanto física como mental. Se concluyó que, las conductas relacionadas al sueño evocan un papel principal en las rutinas diarias.

De acuerdo con Sáez et al. (2013), la calidad del sueño está estrechamente relacionada con la buena integración de los procesos cognitivos y el bienestar

humano. Con su trabajo orientado al estudio correlacional de la calidad del sueño y el rendimiento académico, en el que contaban como meta principal demostrar la existencia de una relación entre ambas variables en los alumnos del curso de fisiología humana, destacaron que no obtuvieron una asociación representativa entre los ya mencionados.

Dentro del contexto nacional, siendo el único trabajo documentado hasta la fecha con el tema en cuestión, Lezcano et al. (2014), en su investigación bien fundamentada bajo características del sueño, en relación con su calidad, tomaron la iniciativa de establecer dichas particularidades y su calidad del sueño en los estudiantes de medicina de la UP, realizando este estudio todo el mes de noviembre del 2013, al utilizar un método descriptivo de corte transversal y una muestra de 290 estudiantes. De igual forma, la recolección de los datos se realizó mediante el ICSP.

La calidad subjetiva del sueño fue buena en el 48,6 % (141) de los participantes y mala en el 51,3 % (149). Con base en estos resultados, llegaron a la conclusión de que, la mayoría de los estudiantes tenían una mala calidad del sueño

El objetivo principal de esta investigación fue determinar e identificar el estado de la calidad del sueño, así como el distinguir la duración de sueño promedio y establecer la presencia de somnolencia durante la realización de actividades diarias en estudiantes de la carrera de medicina de una universidad oficial de Panamá durante el quinto semestre de 2020.

Marco Metodológico

Esta investigación es de diseño no experimental-cuantitativa, de tipo descriptiva, ya que como lo describieron Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo resulta útil para mostrar con precisión la dimensión de la calidad del sueño en contexto a la población de este estudio; y de carácter transversal por su tiempo de medición.

La población estuvo conformada por 81 estudiantes de quinto semestre de medicina de una universidad oficial dentro del territorio de Panamá. El tipo de muestra estadística utilizada fue probabilístico, junto con la técnica de muestreo aleatorio simple.

La investigación presentó una sola variable denominada "calidad del sueño", donde se detalla a través del siguiente cuadro:

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Valor
Calidad sueño	Determinada como la capacidad de dormir de manera aceptable durante la noche y tener un buen rendimiento durante el día. (Poveda & Rubio, 2015)	Conglomerado propiedades atribuidas sueño, las cuales pueden generar una respuesta perceptiva adecuada o no de este.	Buenos dormilones	Puntuación <5
			Malos dormilones	Puntuación >5

Fuente: elaboración propia

Se utilizó como instrumento de recolección de datos el Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh, el cual evalúa la calidad del sueño durante el mes previo del individuo en cuestión, a la vez provee una puntuación integral de la calidad del sueño en puntuaciones parciales congregadas bajo siete componentes diferentes, estos son: la calidad, la latencia, la duración, la eficiencia y las alteraciones del sueño, además de, el uso de medicamentos para dormir y la disfunción diurna a través de 19 ítems repartidos en 10 preguntas sencillas.

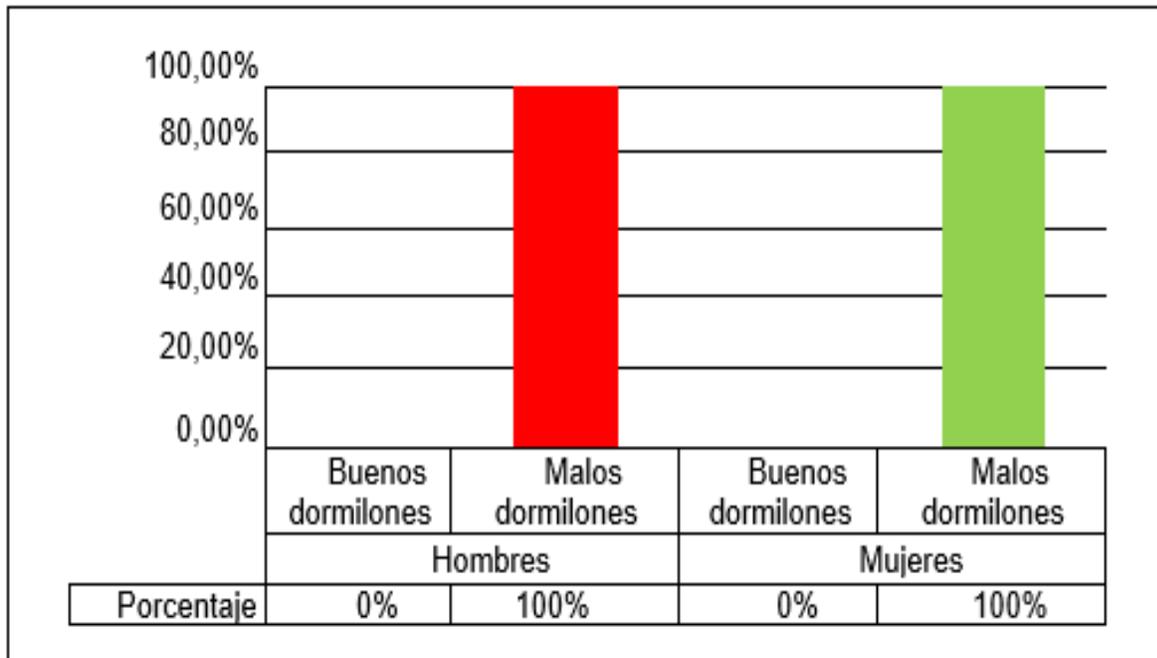
Análisis de Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación fueron recolectados mediante el ICSP, al ser un cuestionario de auto aplicación, se dispuso manera virtual mediante la plataforma digital Google Forms, se respetaron cada uno de los ítems presentados por la prueba original.

Para dar respuesta, tanto al objetivo general como objetivos específicos, se utilizó la estadística descriptiva para el análisis de los datos recogidos gracias al ICSP.

En la Gráfica 1, se demuestra la calidad de sueño presente en la población de estudio designada, al tomar como base el cuestionario implementado, se indicó que el 100 % presenta una mala calidad del sueño, sin encontrarse ninguna diferencia precisa entre el sexo.

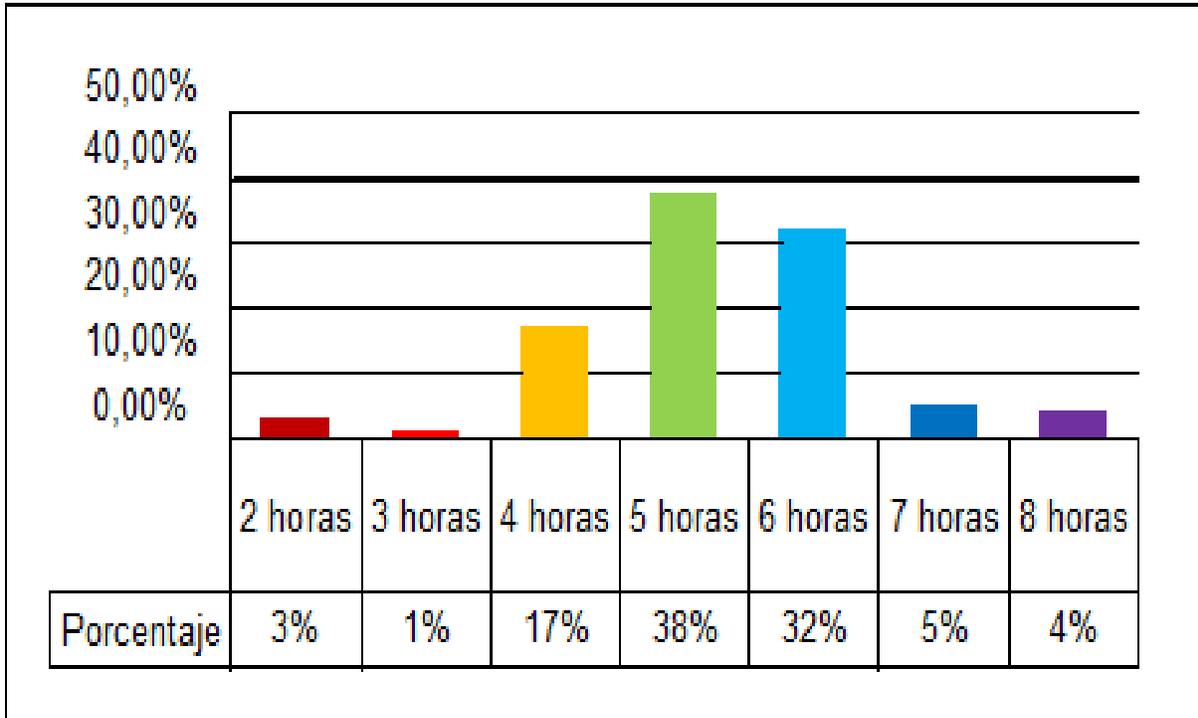
Gráfica 1. Disposición porcentual de la calidad de sueño presentada en la población de estudio.



Fuente: elaboración propia

De esta forma, dentro de los 81 participantes, se encontró que un 38 % estima haber dormido alrededor de 5 horas verdaderamente cada noche durante el último mes (Gráfica 2).

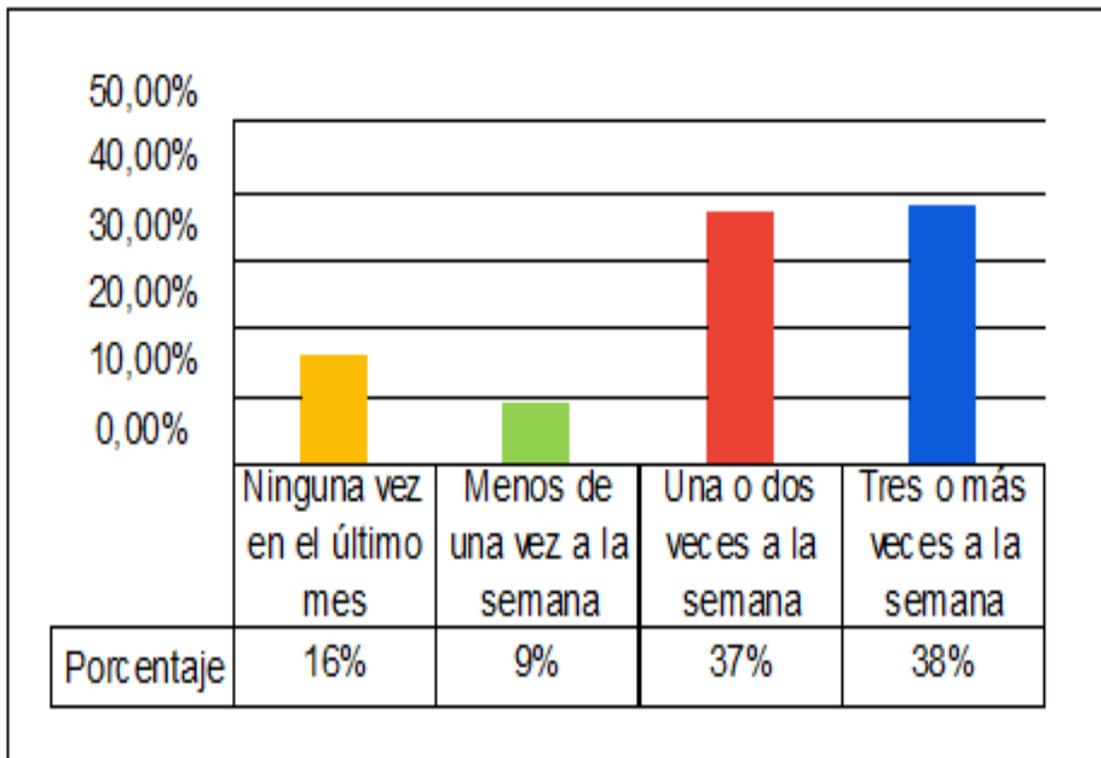
Gráfica 2. Distribución porcentual de horas de sueño durante el último mes en la población de estudio.



Fuente: elaboración propia

Dentro de los componentes relacionados a la calidad del sueño se inquirió sobre la presencia de somnolencia, ante la cual se observó un 38 % de todos los estudiantes participantes expresan haber experimentado somnolencia mientras realizaba alguna actividad durante el último mes (Gráfica 3).

Gráfica 2. Descripción porcentual de presencia de somnolencia mientras realizaba alguna actividad en estudiantes de quinto semestre de medicina.



Fuente: elaboración propia

Conclusiones

Luego de presentar los análisis estadísticos, se llegó a las siguientes conclusiones, al tener en cuenta la evaluación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, se ha demostrado lo siguiente:

- El total de 81 estudiantes de quinto semestre de medicina de una universidad oficial de Panamá, equivalen al 100 % de los evaluados por medio del ICSP, presentaron una mala calidad de sueño debido al incumplimiento de las horas necesarias de descanso, considerándose como “malos soñadores” (Gráfica 1).
- De los 81 estudiantes de quinto semestre de medicina de una universidad oficial de Panamá evaluados mediante el ICSP, se determinó que el 38 % y el 32 % descansan entre 5 y 6 horas respectivamente, en comparación de las 8 horas sugeridas por los expertos (Gráfica 2).
- De los 81 estudiantes de quinto semestre de medicina de una universidad oficial de Panamá evaluados mediante el ICSP, se obtuvo que 30 de los encuestados, representando un 37 % presentan somnolencia una o dos veces a la semana producto del mal sueño; mientras que, otros 31 estudiantes voluntarios que representan un 38 %, muestran somnolencia durante sus actividades diarias tres veces o más en período de una semana (Gráfica 3).

Referencias Bibliográficas

Escobar, F., & Eslava, S. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología, 40*, 150- 155.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.

Lezcano, H., Vieto, Y., Moran, J., Donadio, F., & Carbono, A. (2014). Características del sueño y su calidad en estudiantes de medicina de la universidad de Panama. *Revista Médico Científica, 27(1)*, 1.

Miró, E., Cano, M., & Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología, 14(14)*, 11-27. doi:ISSN: 0121-5469

Poveda, S., & Rubio, L. (2015). *Calidad de sueño e Índice académico de los estudiantes del VI año de Medicina de la UNAN-LEON en el período Marzo-Octubre del 2015*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/5297/1/231008.pdf>

Sáez, J., Santos, G., Salazar, K., & Carhuancho, J. (2013). Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de. *Horizonte Médico, 13(3)*, 25-32. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637130004.pdf>

Sierra, J., Jiménez, C., & Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental, 25(6)*, 35-43

Sobre el autor



Handskhay Niet. Licenciado en Psicología, título obtenido en la Universidad Especializada de las Américas.
Instructor de Saxofón en Centro Educativo Bilingüe Visión del Saber.
Ex miembro del Proyecto STAR Panamá en Formación Pedagógica –Infantil.