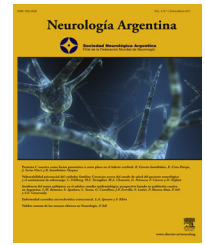




Neurología Argentina

www.elsevier.es/neurolarg



Carta al Editor

Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante



Sleep-wake disorders and quality of sleep in medicine students in Latin America: A disturbing reality

Sr. Editor:

Hemos leído con mucho interés el artículo publicado en su revista: «Trastornos del sueño-vigilia en alumnos de 5.º año de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba y su impacto sobre el rendimiento académico» por Lucero C. et al.¹ que dan a conocer la relación existente entre trastornos del sueño-vigilia y el pobre rendimiento académico de los estudiantes de medicina. Los autores del presente artículo comparan los resultados de trastorno del sueño (usando SLEEP-50) que fue de 42,39% y trastorno de vigilia (usando cuestionario de Epworth) de 55,32% en alguna forma de somnolencia.

La mala calidad del sueño, que además de dormir inadecuadamente durante la noche, también considera sus consecuencias negativas en el nivel de atención para realizar diferentes tareas físicas y mentales diurnas, conlleva a grandes problemas principalmente el aumento de la mortalidad, la morbilidad, los accidentes, la disminución de la productividad, y el deterioro de las relaciones personales y profesionales².

Una mala calidad del sueño, además, en los estudiantes universitarios afectaría tanto el rendimiento motor como el cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos³. Todo esto debido a que en el sueño hay una recuperación física y mental, reorganizándose la memoria e inteligencia, entre otras funciones superiores, repercutiendo en el desempeño de la persona.

Es por eso, que queremos adicionar al estudio de Lucero C et al., estudios similares y factores que intervienen en la calidad de sueño en Latinoamérica.

Estudios realizados en universidades de Lambayeque, Perú⁴ 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. Al buscar

estudios realizados en estudiantes de medicina de diversos países de Latinoamérica, encontramos 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 1](#).

Se observa que el promedio de malos dormidores en estudiantes de medicina 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.

Incluimos 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 superior⁵, 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 una mala calidad del sueño, perjudicando así su rendimiento académico⁵, y que pueden ser motivo para futuras investigaciones.

Por los datos anteriormente expuestos, incluyendo los resultados de Lucero C et al.¹, aparece un dilema, principalmente para los estudiantes, respecto a lo cierto en «¿Dormir menos para aprender más?», ¿Esto conlleva necesariamente a aprender mejor, o conlleva a tener un buen rendimiento académico?

Es urgente implementar o mejorar los programas de prevención y detección temprana de los problemas de salud mental con un control adecuado en la pedagogía y el aprendizaje, pues todas las formas de alteración del sueño-vigilia, ya sea de manera total o parcial, afectan el rendimiento académico, esto debería llevar a la toma de medidas necesarias

Tabla 1 – Calidad del sueño en investigaciones realizadas en estudiantes de medicina y otras carreras de salud en Latinoamérica

Investigación	Población estudiada	Mala calidad del sueño (%)	Uso de hipnóticos	Factores asociados a la mala calidad del sueño
Del Pielago Meoño et al., Perú (2013)	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. Estar en 1.º, 3.º y 6.º año universitario era tener mala calidad del sueño
Granados-Carrasco Z, et al., Perú (2013)	Estudiantes de medicina	89,5	El 6,8% usó hipnóticos	No fueron estudiados
Rivera-Paico M, et al. ^a , Perú	Estudiantes de medicina	82	El 22,5% usó sustancias estimulantes del SNC	No se encontró asociación entre la calidad del sueño y las variables nivel de actividad física, sexo, año de estudios o consumo de sustancias estimulantes
Cabrejos S et al. ^a , Perú	Estudiantes de Medicina	77,8	16,5%	El 87,1% 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 G et al., Lima, Perú (2013)	Estudiantes de medicina	67,5	1,9%	No encontraron asociación con el rendimiento académico, sí se halló la calidad del sueño con el uso de medicamentos
Lezcano H et al., Panamá (2014)	Estudiantes de medicina	67,6	2%	No se encontró asociación entre mayor índice académico y menor promedio de horas dedicadas a dormir
Gómez R et al., Colombia (2011)	Estudiantes de medicina	76,5	No se estudió	El 81,2% de malos dormidores (62,1% de la población) no realizaba actividades relajantes antes de dormir, aunque no se halló asociación estadística entre estas variables
Báez GF et al., Argentina (2005)	Estudiantes de medicina	82,81	9,52%	Uso de estimulantes (cafeína, té) ejercen efecto negativo para la calidad del sueño
Succar N, Perú, (2014)	Estudiantes de psicología	69,1	No se estudió	Un mayor nivel de <i>mindfulness</i> (atención plena a la experiencia presente) se relacionó con una mejor calidad del sueño
Moreno M, Venezuela (2010)	Estudiantes de farmacia	58,33	18,06%	Salud mental alterada tiene 1,83 veces mayor riesgo de ser mal dormidor
Granados-Carrasco Z, et al., Perú (2013)	Estudiantes de enfermería	86,4	14%	No fueron estudiados
Granados-Carrasco Z, et al., Perú (2013)	Estudiantes de psicología	78,8	21,8%	No fueron estudiados
Granados-Carrasco Z, et al., Perú (2013)	Estudiantes de odontología	84,3	18,7%	No fueron estudiados
Adaya DC, México (2013)	Estudiantes de enfermería	68,1	No se estudió	El consumo de bebidas alcohólicas se relacionó con mala calidad del sueño

^a Datos no publicados.

en las universidades, las cuales deben garantizar el desarrollo adecuado en la salud mental de los futuros profesionales, a través de programas que promuevan prevención en uso de hipnóticos, adecuada enseñanza de la duración del dormir, promoción de actividades físicas. Las autoridades universitarias deberán preocuparse por la metodología de enseñanza y buscar estrategias para una enseñanza que exija al alumno, pero no lo prive del sueño, pues como ya hemos visto, no garantiza un rendimiento académico óptimo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Financiamiento

Autofinanciado.

Autoría

Concepción del artículo, redacción, revisión crítica del artículo y aprobación de la versión final: VEFR, TPC y CDV.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lucero C, Federico BC, Perrote FM, Concarí IA, Quevedo P, Passaglia G, et al. Trastornos del sueño-vigilia en alumnos de

- 5.º año de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba y su impacto sobre el rendimiento académico. *Neurol Arg.* 2014;6:184-92.
2. Kyle SD, Morgan K, Espie CA. Insomnia and health-related quality of life. *Sleep Med Rev.* 2010;14:69-82.
3. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev Fac Med (Méx).* 2013;56.
4. Del Pielago-Meño AF, Failoc-Rojas VE, Plasencia-Dueñas EA, Díaz-Velez C. Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Med Peruana.* 2013;30:63-8.
5. Merikanto I, Lahti T, Puusniekka R, Partonen T. Late bedtimes weaken school performance and predispose adolescents to health hazards. *Sleep Med.* 2013;14:1105-11.

Virgilio E. Failoc-Rojas^{a,b,c,*}, Tito Perales-Carrasco^{a,b} y Cristian Díaz-Velez^d

^a Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Perú
^b Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina Humana
 SOCIEM-UNPRG, Perú

^c Sociedad Científica Médico Estudiantil Peruana SOCIMEP, Perú

^d Dirección de investigación, Hospital Regional Lambayeque, Chiclayo, Perú

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: virgiliofr@gmail.com (V.E. Failoc-Rojas).
 1853-0028/© 2015 Sociedad Neurológica Argentina. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.03.004>