

ARTÍCULO ORIGINAL

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES CON INSOMNIO DEL 4TO Y 5TO
AÑO DE LA CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

Oscar Adolfo Medina¹, Agostina Soledad Domínguez², Alicia Alejandra León³,

Ana Clara Vallejos⁴,

Recibido: 09/ febrero/ 2024

Aprobado: 23/ abril/ 2024

1 Magister en Ciencias de Enfermería Comunitaria y Licenciado en Enfermería por la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE). Actualmente es Profesor Titular en la Facultad de Medicina de la UNNE, impartiendo la asignatura de Enfermería en Cuidados Críticos, Investigación en enfermería II, además se desempeña como Secretario Académico de la misma facultad. Ha liderado y participado en diversos proyectos de investigación financiados por la UNNE, enfocándose en la seguridad del paciente, la calidad de la enseñanza en enfermería y los flujos de conocimiento científico durante la postpandemia, contribuyendo significativamente a la literatura académica en su campo, Argentina, <https://orcid.org/0000-0002-1501-4849>, oscaradolfomedina@yahoo.com.ar

2 CAPS N°1 Barrio San José, breve párrafo de 4 a 6 líneas debe indicar su historial académico universitario y profesional, actividad que desempeña, Argentina, <https://orcid.org/0009-0009-6660-2614>, agostinass15@gmail.com

3 Hospital Pediátrico Dr. Avelino Castelán, enfermera asistencial, Argentina, <https://orcid.org/0009-0005-8653-9836>, ali-1513@hotmail.com

4 Instituto de Cardiología de Corrientes Juana Francisca Cabral, enfermera asistencial, Argentina, <https://orcid.org/0009-0006-9523-4994>, vallejosac19@gmail.com

Caracterización de los estudiantes con insomnio del 4to y 5to año de la Carrera Licenciatura en Enfermería

Resumen:

Los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida. El objetivo fue describir las características académicas, extra académicas y sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to año de la carrera Licenciatura en Enfermería que tienen insomnio. Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional. Se abordaron a través del cuestionario de Oviedo 74 unidades de análisis con insomnio y de una encuesta de elaboración propia, donde académicamente dedican como máximo 6 horas de estudio, 77% trabajan de manera remunerada, el 61% trabaja entre 20 a 30 horas semanales o más, y el 69% respecta al género femenino. Con respecto a las características académicas de los estudiantes con insomnio, se destaca que dedican pocas horas de estudio fuera de la facultad. Se reflejó que existe una mayor frecuencia de estudiantes que trabajan para mantener la economía del hogar, lo cual podría influir en cantidad de horas de estudio como en la conciliación o mantenimiento del sueño generando así un trastorno de insomnio.

Palabras clave: Sueño; Insomnio; Estudiantes de enfermería; Calidad del sueño.

Temimbo'ekuéra 4° ha 5° arygua Ñembokatupyry Tasyñangarekoháragua orekóva kerasy rekochauka

Ñemombyky

Umi kéra moangataharakuéra ha'ehína tekoressâime guarâ peteî apañuái imbaretévêva, ko tekoveaty kuarahyreiképegua apytépe. Pe kerareko porâ ñemomba'eguasú tekotevêtereí ojeguereko haguâ tesâi, avei, upéva rupive ojehupyty haguâicha peteî tekovereko porâ. Mbo'ehaoregua rekochauka ñemombe'uhai, umi mbo'ehaoregua'ÿ ha umi tekoveatyjepapambo'e temimbo'ekuéra 4° ha 5° arygua. Ñembokatupyry Tasyñangarekoháragua orekóva kerasy. Jetypeka papygua, mombe'uhai, hasapáva ha techapyrehaíva. Ojepurukuri poranduhai pyeta, Oviedo mba'eva, 74 atyteî orekóva kerasy rupive ha peteî porandu tembiapojára ojapopyre rupive avei; oñemyesakâ 6 aravo, hetavêrô, oipuruha hikuéi ñemoarandurâ; 77% omba'apoha ñehepyme'êre; 61% omba'apoha 20 térâ 30 aravoita peteî arapokôindýpe ha ikatu hetave avei, ha 69% ko'áva apytépe ha'eha imeña kuñáva. Ojehechávo mbo'ehaoregua rekochauka omyesakáva ko'â temimbo'e orekóva kerasy, ojehechakuaa temimbo'ekuéra oñemoaranduha sa'iete aravo osê rire mbo'ehaovusúgui. Avei ojehecha oíha hetave temimbo'ekuéra omba'apóva omongaru ha oguenohê haguâ tenonde hogayguakuéra virupurukuaa; ko'â mba'eita rupive ikatuva'erâ opyta sa'i aravo chupekuéra ñemoarandurâ, upéicha avei, oke porâ haguâ umi aravoita tekotevêva temimbo'eháicha; ha péicha jeikógui osê pe moangata ha'éva kerasy.

Ñe'êita karaku: Kéra, kerasy, temimbo'ekuéra tasyñangarekoháragua, kéra porâreko.

Characterization of students with insomnia in the 4th and 5th year of the Bachelor's Degree in Nursing

Abstract

Sleep disorders constitute one of the most relevant health problems in Western societies. The importance of good quality sleep is not only essential as a determining factor of health, but also as an element that promotes a good quality of life. Describe the academic, extra-academic and sociodemographic characteristics of students in the 4th and 5th year of the bachelor's degree in nursing who have insomnia. Quantitative, descriptive, cross-sectional and observational study. 74 units of analysis with insomnia were addressed through the Oviedo questionnaire and a self-constructed survey, where academically they dedicate a maximum of 6 hours of study, 77% work for pay, 61% work between 20 to 30 hours weekly or more, and 69% are female. Regarding the academic characteristics of students with insomnia, it stands out that they dedicate few hours of study outside of school. It was reflected that there is a greater frequency of students who work to maintain the home economy, which could influence the number of hours of study as well as the conciliation or maintenance of sleep, thus generating an insomnia disorder.

Keywords: Dream; Insomnia; Nursing students; Sleep quality.

Introducción

Los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida ¹.

Esta calidad del sueño, no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas). Ello hace que sea fundamental estudiar la incidencia de estos trastornos en distintos tipos de poblaciones, así como los factores que los determinan ².

Según Red Informática de Medicina Avanzada (RIMA), citando a la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, pero el insomnio es el más frecuente. El insomnio crónico afecta al 8-10% de la población adulta, y el insomnio transitorio lo sufren alrededor del 40% de la población de cualquier país occidental ³.

Para definirlo, el insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño, tener despertares más temprano de lo deseado o no tener sueño reparador, acompañado de alteraciones al día siguiente, por lo menos tres veces a la semana, en las últimas doce semanas ⁴.

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente en la población general y uno de los motivos más habituales de solicitud de atención médica en las consultas de psiquiatría. Tanto el diagnóstico como el tratamiento de las molestias del sueño son todo un reto; el insomnio suele pasar desapercibido o no tratarse, lo cual contribuye al empeoramiento de las condiciones médicas y psiquiátricas de los que lo padecen ⁵.

Por otro lado, en los adultos jóvenes se estiman altas prevalencias de alteraciones en los patrones de sueño, en especial en población universitaria, en la que se observa cada vez con mayor frecuencia. Es así como en el entorno universitario, la calidad de sueño influye en el rendimiento académico, emocional y social ⁶.

En consecuencia, los estudiantes universitarios están expuestos a padecer con más frecuencia los problemas de sueño, ya que a 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 extra

académicas por ejemplo, trabajar para mantenerse o ayudar a ello, que implican un esfuerzo añadido ⁷.

En relación a lo expuesto, se presentan algunos antecedentes investigativos como el estudio realizado por Chiluisa-Vaca, K. y col. a 28 estudiantes del 2 ciclo de Medicina de la UNIANDES-Ecuador, que evidencio que el 78.57% tienen un período de sueño entre 5 y 7 horas que es menor a lo recomendado, además en estos estudiantes se objetivó que estudian entre 4 a 5, estos autores concluyeron 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 ⁸.

En este sentido, se comprende que los estudiantes de Medicina 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, incluso comparada con estudiantes universitarios de otras carreras consideradas potencialmente estresantes ⁹.

Dentro de este orden de ideas, 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 ¹⁰.

Por su parte, según datos aportados por la Asociación Argentina de Medicina del Sueño (AAMS), un 40% de la población del país padece trastornos para conciliar el sueño. Se estima que el 10 al 15% de la población adulta y el 57% de los ancianos no institucionalizados sufre de insomnio crónico ¹¹.

Por otra parte, es importante distinguir que diversos factores se asocian al insomnio, entre ellos, el sexo, la edad, el estado civil, la ocupación, la sobrecarga horaria y otras enfermedades. Tal el caso de las mujeres, donde tienen mayor riesgo a exponerse a factores externos para iniciar o mantener el sueño, entre los que se encuentran estrés de la universidad, relaciones familiares y actividades sociales ¹².

Según la Revista Unison, habla de las principales diferencias respecto al sueño y descanso entre hombres y mujeres donde los procesos fisiológicos de la menstruación, embarazo y menopausia que pueden alterar el sueño, aunado a que en México las mujeres en comparación con los hombres suelen tener una mayor carga a nivel familiar; se hacen

responsables de gran parte de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos disminuyendo así el tiempo que tienen para el descanso ¹³.

Asimismo, la calidad de sueño también puede verse afectada, por el uso de dispositivos electrónicos, justo antes de dormir. Este factor fue valorado en un estudio de la Facultad de Medicina Humana de una universidad en Perú, en el año 2020. En esta investigación se evidenció que un 73,9% de los estudiantes usaba estos dispositivos todos los días en la hora antes de dormir ¹⁴.

Dentro de este marco de ideas, durante el transcurso de la carrera de Licenciatura en Enfermería se ha observado que, el insomnio es una problemática que se ve manifestada por los estudiantes universitarios, simultáneamente, entre estos estudiantes, se encuentran los que están trabajando en distintos servicios de salud, o tienen familiares a cargo (padre, madre o hijos), factores que podrían estar relacionados al insomnio.

Dado que no se encontraron investigaciones relacionado a los estudiantes de enfermería con insomnio y se desconoce las características académicas, extraacadémicas y sociodemográficas de estos estudiantes, es que se decidió realizar el presente trabajo de investigación.

Objetivo

Describir las características académicas, extra académicas y sociodemográficas de los estudiantes del 4to y 5to año de la carrera Licenciatura en Enfermería que tienen insomnio entre octubre-noviembre del 2023.

Metodología

Se trata de un estudio cuantitativo, observacional, transversal, realizado en la Facultad de Medicina Universidad Nacional del Nordeste, carrera Licenciatura en Enfermería a los estudiantes del 4to y 5to año.

La población total fue de 221 estudiantes (dato obtenido según cantidad de inscriptos en el segundo ciclo de la carrera Licenciatura en Enfermería), que reunieron los siguientes criterios de inclusión: edad entre 21 a 35 años de edad, del 4to y 5to año de la carrera Licenciatura en enfermería que presenten insomnio según el cuestionario de Oviedo. Como criterios de exclusión aquellos estudiantes con patologías que le produzcan insomnio, estudiantes que no deseen ser encuestados y como criterio de eliminación los estudiantes que estaban ausentes el día de la encuesta.

Para calcular el tamaño de muestra se utilizó el programa EPIDAT para conseguir un nivel de confianza del 95% con un margen de error del 5%, se asume que la proporción esperada es del 40%, (según datos aportados por la Asociación Argentina de Medicina del Sueño), y que el tamaño total de la población es de 221, fue necesario incluir 139 unidades de análisis en el estudio.

El error máximo aceptable del 10% que corresponde a unas 66 unidades de análisis como mínimo del tamaño de la muestra.

Como técnica de recolección de datos se utilizó una encuesta, además se trabajó con dos instrumentos, el primero fue el cuestionario de Oviedo que mide el ritmo sueño-vigilia del paciente a través de 15 ítems, el cual ayuda al diagnóstico de insomnio e hipersomnias según los criterios de la Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión, y del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición 11. Se trata de un cuestionario con 15 ítems, 13 de ellos se agrupan en 3 subescalas: satisfacción subjetiva del sueño (ítem 1), insomnio (ítems 2-1, 2-2, 2-3, 2-4, 3, 4, 5, 6, 7) e hipersomnio (ítems 2-5, 8, 9).

El segundo es un cuestionario escrito donde se encuentran expresadas las variables, edad, género, horas de estudio dentro y fuera de facultad, presencia de hijos, trabajo remunerado, número de materias que cursa actualmente, preferencia sobre modalidad de cursado, uso de dispositivos electrónicos, actividad recreativa, actividad física, mantenimiento de la economía.

Para obtener los datos y llevar a cabo este trabajo de investigación, se solicitó el Aval a las autoridades a cargo de la carrera Licenciatura en Enfermería el comité de Bioética correspondientes, ambos de la Facultad de Medicina, se recibió la autorización de la carrera y el comité expidió de forma favorable. Los datos obtenidos fueron tratados bajo total confidencialidad.

Para llevar a cabo el análisis de datos, se empleó una matriz de datos en Microsoft Excel, donde se ingresaron los valores finales de cada variable. En el tratamiento de variables numéricas, se aplicaron medidas de tendencia central, permitiendo obtener una visión precisa de la distribución y centralidad de los datos. Para las variables categóricas, se utilizaron frecuencias absolutas y porcentajes, proporcionando una comprensión detallada de la distribución relativa de las categorías.

Resultados, discusión y análisis

Las variables sociodemográficas mostraron que, del total de la población, el 69% fueron de género femenino. La variable edad, el análisis realizado dio como resultado una mediana de 27 años, donde el 50% tiene una edad entre 27 y 24 años, una edad máxima de 41 años. Según los resultados obtenidos en un estudio realizado en la Universidad de Bocaya (Colombia) en estudiantes de medicina, se encontró una edad promedio de 22 años, en su mayoría mujeres (82,5%)³.

Por otra parte un artículo de la Revista Unison, habla de las principales diferencias respecto al sueño y descanso entre hombres y mujeres donde los procesos fisiológicos de la menstruación, embarazo y menopausia que pueden alterar el sueño, aunado a que en México las mujeres en comparación con los hombres suelen tener una mayor carga a nivel familiar; se hacen responsables de gran parte de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos disminuyendo así el tiempo que tienen para el descanso¹³.

En el análisis de las variables académicas, específicamente las horas de estudio dentro y fuera de la facultad, se destaca un panorama diverso entre los estudiantes del 4to y 5to año de la Licenciatura en Enfermería que experimentan insomnio entre octubre y noviembre del 2023.

En relación con las horas de estudio dentro de la facultad, se observa que el 50% de los estudiantes dedica entre 2 y 4 horas, con un rango que varía desde un mínimo de 2 horas hasta un máximo de 12 horas. Este hallazgo sugiere una distribución equitativa en el tiempo dedicado al estudio en el entorno académico, indicando que una proporción significativa de estudiantes se compromete activamente con sus responsabilidades académicas.

Por otro lado, al explorar las horas de estudio fuera de la facultad, se identifica que el 50% de los participantes le dedica entre 1 y 3 horas, con un rango que fluctúa entre 1 hora y un máximo de 6 horas. Este resultado revela una variabilidad en los hábitos de estudio fuera del campus, destacando la importancia de considerar no solo el tiempo invertido dentro de la facultad, sino también las prácticas de estudio independientes.

En términos de interpretación, estos hallazgos sugieren que, aunque existe un compromiso académico generalizado, la variabilidad en las horas de estudio puede influir en la calidad del sueño de los estudiantes. La identificación de patrones específicos en los hábitos de estudio podría ser crucial para abordar el insomnio y mejorar la salud académica y bienestar general de los estudiantes de enfermería. Asimismo, esta información puede orientar estrategias

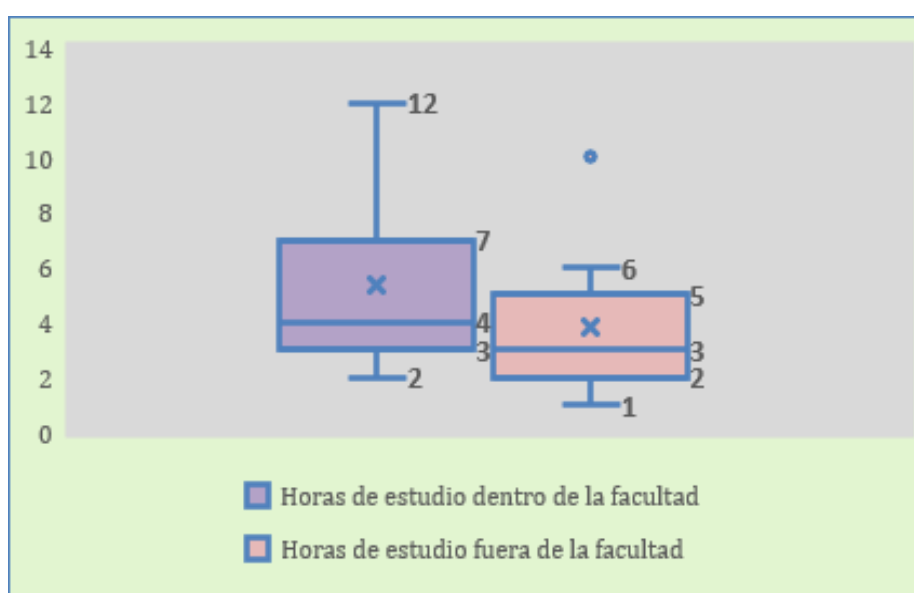
de apoyo y gestión del tiempo para optimizar el rendimiento académico y la calidad del sueño en esta población estudiantil.

Por otra parte, al comparar este resultado con un estudio realizado en estudiantes del segundo ciclo de Medicina en Ecuador 8, logró evidenciar que, Ambos estudios proporcionan perspectivas valiosas sobre las horas de estudio y su posible relación con la calidad del sueño entre los estudiantes de enfermería. Aunque las metodologías difieren ligeramente, permiten observar tendencias significativas. En el estudio realizado en estudiantes de Medicina en Ecuador, se destaca que el 78.57% de los encuestados dedica entre 4-5 horas al estudio, el 21.43% entre 2-3 horas, y ningún estudiante reporta dedicar menos de 1 hora al estudio. Se sugiere que existe una relación entre las horas de estudio y las horas de sueño, indicando que, al dedicar más tiempo al estudio, los estudiantes tienden a reducir las horas de sueño y descanso.

La comparación revela convergencias en la relación entre el tiempo dedicado al estudio y las horas de sueño. Ambos estudios sugieren que, en términos generales, existe una correlación entre una mayor inversión de tiempo en el estudio y una potencial disminución en las horas de sueño. Esta asociación podría tener implicaciones importantes para la salud y el bienestar de los estudiantes de enfermería, destacando la necesidad de equilibrar eficazmente las demandas académicas con la gestión del tiempo y el descanso adecuado.

Gráfico 1:

Distribución de los estudiantes según de las horas de estudio dedicadas dentro y fuera de la facultad. (n=74)



Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes del segundo ciclo de la carrera

El análisis de variables extraacadémicas ofrece una visión completa de posibles factores vinculados al insomnio entre estudiantes de 4to y 5to año de la Licenciatura en Enfermería. Destaca que el 34% de los estudiantes asume la responsabilidad de cuidar hijos, lo que podría generar una presión adicional sobre sus patrones de sueño al gestionar múltiples responsabilidades. Este hallazgo resalta la importancia de considerar los roles familiares como un factor relevante en la calidad del sueño de los estudiantes, ya que las demandas adicionales pueden afectar directamente su bienestar.

Adicionalmente, el 77% de los participantes se encuentra empleado, indicando una carga laboral extracurricular significativa. La combinación de responsabilidades académicas, familiares y laborales puede generar un ambiente estresante, afectando negativamente el descanso nocturno y contribuyendo al insomnio. La carga laboral extracurricular podría influir en la gestión del tiempo para el estudio y descanso, exacerbando posiblemente la incidencia de trastornos del sueño.

En consecuencia, estos resultados resaltan la importancia de abordar no solo las demandas académicas, sino también las responsabilidades familiares y laborales al diseñar estrategias de intervención para mejorar la calidad del sueño en estudiantes de enfermería. Este enfoque integral podría contribuir a la implementación de medidas específicas y personalizadas que aborden los diversos desafíos que enfrentan estos estudiantes en su jornada diaria.

El análisis del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir revela un dato significativo: el 91% de los estudiantes de enfermería participantes en este estudio utiliza estos dispositivos. Esta alta prevalencia sugiere una exposición generalizada a la luz azul, la cual ha sido asociada con alteraciones en la calidad del sueño. Este hallazgo destaca la necesidad urgente de promover prácticas saludables en el uso de dispositivos electrónicos entre los estudiantes de enfermería, considerando su impacto potencial en la calidad del sueño y, por ende, en su rendimiento académico y bienestar general.

Es relevante señalar que estos resultados encuentran respaldo en un estudio realizado en la Facultad de Medicina Humana de una universidad en Perú en el año 2020 ¹⁴. En dicho estudio, se observó que un 73.9% de los estudiantes utilizaba dispositivos electrónicos diariamente en la hora previa al sueño. Esta consistencia en los hallazgos refuerza la importancia del fenómeno y destaca la necesidad de implementar estrategias educativas y de concientización sobre los potenciales efectos adversos del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

La discusión de estos resultados apunta a la relevancia de abordar el uso de dispositivos electrónicos en el contexto académico, reconociéndolo como un hábito arraigado que puede influir negativamente en la calidad del sueño de los estudiantes. El diseño e implementación de intervenciones específicas pueden contribuir a modificar estos comportamientos y mejorar así la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

La relación entre la actividad física y el insomnio muestra un equilibrio delicado, ya que el 57% participa en actividad física. Aunque el ejercicio puede ser beneficioso para el sueño, la proporción moderada sugiere áreas de mejora en la promoción de estilos de vida activos.

Además, el 86% de los estudiantes se involucra en el mantenimiento de la economía, sugiriendo una carga financiera importante que podría contribuir a niveles elevados de ansiedad y, por ende, al insomnio.

La combinación de estos factores extra académicos destaca la complejidad del escenario que enfrentan los estudiantes de enfermería y sus posibles repercusiones en la calidad del sueño. La gestión efectiva del insomnio en este contexto requiere estrategias holísticas que aborden no solo los aspectos académicos, sino también las responsabilidades familiares, laborales y económicas. Las intervenciones diseñadas para mejorar la calidad de sueño deben considerar la diversidad de estas experiencias y ofrecer enfoques personalizados que aborden las necesidades específicas de los estudiantes de enfermería. En la tabla 1 se puede observar la distribución de la respuesta de los estudiantes respecto a las actividades extra académicas.

Tabla 1

Distribución de las características extra académicas de los estudiantes de 4to y 5to año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina. Corrientes 2023 (n=74)

	SI		NO	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Presencia de hijos	25	34%	49	66%
Trabajo Remunerado	57	77%	17	23%
Actividad recreativa	31	42%	43	58%
Uso de dispositivos electrónicos	67	91%	7	9%
Actividad Física	42	57%	32	43%
Mantenimiento de la economía	64	86%	10	14%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes del segundo ciclo de la carrera

Con respecto a la variable cantidad de horas que trabaja semanalmente el 61% de los estudiantes trabaja entre 20 horas y más de 30 horas por semana (ver tabla 2). En el caso de los estudiantes universitarios están expuestos a padecer con más frecuencia los problemas de sueño. 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 añadido⁴.

Probablemente la necesidad de mantener la economía del hogar, o bien el sustento de gastos propios que implican el cursado de una carrera, puede llevar a los estudiantes a realizar labores asistenciales u otros, tiempo que posiblemente repercute en el descanso y sueño generando somnolencia o insomnio.

Tabla 2:

Cantidad de horas que trabajan semanalmente y Medida en que contribuye en el mantenimiento de la economía del hogar los estudiantes de 4to y 5to año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina. Corrientes 2023

Variables	Indicadores	%
Horas de trabajo semanales	Menos de 10 horas	16%
	Entre 20 y 30 horas	20%
	Mas de 30 horas	41%
Mantenimiento de la economía	Mínimamente	16%
	Moderadamente	34%
	Sustancialmente	36%

Fuente: Encuestas realizadas a estudiantes del segundo ciclo de la carrera

Reflexiones finales y/o conclusiones

Con respecto a las características académicas de los estudiantes que presentan insomnio, estos dedican pocas horas de estudio fuera de la facultad y la modalidad presencial sigue siendo de elección más frecuentes entre los encuestados.



Acerca de las características extraacadémicas, reflejó una mayor frecuencia de estudiantes que trabajan para mantener la economía del hogar, además, el 41% de ellos trabaja más de 30 horas semanales, lo cual podría influir en cantidad de horas de estudio, y estar afectando en la conciliación o mantenimiento del sueño generando así un trastorno de insomnio.

La relación entre las horas de trabajo y la contribución económica revela la complejidad de las responsabilidades extracurriculares de los estudiantes de enfermería. Esto destaca la importancia de considerar la carga laboral de los estudiantes en el contexto de sus responsabilidades financieras, ya que ambos factores pueden influir en la calidad del sueño y, por ende, en su rendimiento académico y bienestar general.

Otro dato destacable fue el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir donde el 91% de los estudiantes lo utiliza. La exposición de luz azul de los dispositivos electrónicos antes de dormir puede afectar la producción de melatonina, una hormona clave para regular el sueño. Este hábito podría alterar el ritmo circadiano natural.

El género femenino se destacó con un 69% en las encuestas, por otra parte, del total de los encuestados el 66% no presenta hijos.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar no solo las implicaciones académicas, sino también las económicas y laborales entre otras, al diseñar estrategias de apoyo y programas de intervención. La gestión efectiva del insomnio y la promoción de la salud mental en estos estudiantes deberían considerar la variabilidad en la carga laboral y la contribución económica, proporcionando un enfoque más holístico para abordar las complejidades de su situación.

Referencias

1. Martínez Hernández O. Montalván Martínez O. Betancourt Izquierdo Y. Trastorno de Insomnio. Consideraciones Actuales. Rev. Med. Electrón. [Internet] 2019 [25 de abril de 2023] vol. 41 (2); Disponible en: scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200483
2. RIMA| Red de Informática de Medicina Avanzada <https://ssl.rima.org/noticia.aspx?idnota=3013>
3. Corredor Gamba S., Polania Robayo A. Calidad De Sueño En Estudiantes De Ciencias De La Salud, Universidad De Boyacá (Colombia). Med. [Internet] Enero – marzo 2020 [25 de abr. de 23] Vol. 42 (1) 8-18; Disponible en: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>

4. Suardiaz-Muro M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M.A. Ruiz, MA., Martin-Plasencia, P., Vela-Bueno, A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Rev Neurol [Internet]. 2020 [citado el 10 de agosto de 2023];71(2):43–53. Disponible en: <https://svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>
5. Gállego Pérez-Larraya J., Toledo J.B., Urrestarazu E., Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2007 [citado 2023 Abr 25]; 30(Suppl 1): 19-36 Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003&lng=es.
7. Monterrosa Castro A, Caamaño U, Carriazo Julio S. Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Rev. Duazary [Internet] 2014 [05 de junio de 2023] vol. 11 (2) 85-97 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4949416.pdf>
8. Chiluisa-Vaca K; Chicaiza-Guayta E; Alfonso-Gonzales I. El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de Medicina. Rev. Arbitraria Interdisciplinaria de Ciencias de la salud, SALUD Y VIDA [Internet] 2022 [citado 2023 Dic 01]; Vol. 6 N° 3. Edición especial. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>
9. Armas-Elguera F, Talavera J, Cárdenas M, de la Cruz-Vargas J. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2021 [citado 2023 mayo 15]; 24(3): 133-138. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005&lng=es.
10. RIMA| Red de Informática de Medicina Avanzada <https://ssl.rima.org/noticia.aspx?idnota=3013>
11. Álvarez-Aguirre A, Blancarte-Fuentes E, Tolentino-Ferrel, M. Sueño y descanso en mujeres estudiantes de salud. Sanus [revista en Internet]. 2021 dic [citado el 2023 Jun 05]; 6: e193. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942021000100301&lng=es. Epub 04-oct-2021. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>
12. Mancha Flores, J; Vela Ruiz, J. Estilo de vida, un factor determinante en la salud de los jóvenes universitarios. Rev Médica de la Universidad de Costa Rica. [Internet]. Costa Rica 2020 [citado el 2023 jul. 26] Vol. 15, N°. 2, 2021, págs. 100-104. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8134005>

13. Silva-Cornejo M.A. Calidad de sueño en estudiantes de la facultad ciencias de la salud en una universidad pública peruana. Rev. Medica Basadrina. [revista en Internet]. 2021. [Citado el 10 de junio de 2023]. Disponible en: [http://file:///C:/Users/EQUIPO2020/Downloads/Art.+3+-+Maria+del+Carmen+Silva-Cornejo%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/EQUIPO2020/Downloads/Art.+3+-+Maria+del+Carmen+Silva-Cornejo%20(1).pdf)
14. Mancha Flores, J; Vela Ruiz, J. Estilo de vida, un factor determinante en la salud de los jóvenes universitarios. Rev. Médica de la Universidad de Costa Rica. [Internet]. Costa Rica 2020 [citado el 2023 jul. 26] Vol. 15, N.º. 2, 2021, págs. 100-104. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8134005>