

Resumen de tesis de Maestría en Salud Mental

Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de Enfermería de una universidad estatal

Sleep quality in nursing students of a state university

Qualidade do sono em estudantes de enfermagem de uma universidade estadual

Lorena Vega¹

Resumen:

El propósito de este estudio es determinar cuál es la Calidad Subjetiva Global de Sueño (CS) en una población de estudiantes universitarios de Primer Ciclo de la carrera Licenciatura en Enfermería de una universidad estatal, de la ciudad de Montevideo, Uruguay.

El diseño del estudio es descriptivo, de corte transversal.

Se considera como población a los estudiantes matriculados para cursar la carrera de Licenciatura en Enfermería, Plan de Estudios 1993, generación 2016. Se realizó un muestreo por conveniencia, de 230 estudiantes.

Se utilizó la técnica de encuesta: se administró la versión castellana del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh validación colombiana (ICSP-VC). Asimismo, se administró un cuestionario diseñado para el estudio, orientado a recabar datos sociodemográficos, de trabajo (remunerado o no) y sobre actividades académicas y un cuestionario sobre consumo de sustancias estimulantes.

La administración de los cuestionarios se realizó durante el mes de julio de 2016.

Se realizó la construcción de una base de datos y el análisis de los mismos mediante el programa Excel 2010.

Se cumplió con los preceptos éticos sobre investigación en seres humanos enunciados en la Declaración de Helsinki y con lo dispuesto por el Decreto 379/008. La participación en el estudio fue voluntaria y confidencial. Se solicitó a cada encuestado la firma de un formulario de consentimiento informado.

El 66,1 % (152) de los estudiantes encuestados presenta mala calidad subjetiva global de sueño (CS), de acuerdo con el ICSP-VC, tomando punto de corte una puntuación de 6. Esta cifra se desglosa en un 35,7 % (82) que presentó una alteración leve; un 24,3 % (56), moderada y un 6,1 % (14), una alteración severa del sueño.

¹ Magíster· Diplomada en Medicina del Sueño· Diplomada en Psicología de las Organizaciones y el Trabajo· Licenciada en Psicología· Asistente del Área de Psicología de la Escuela Universitaria de Tecnología Médica· Universidad de la República Oriental del Uruguay.

Orcid: 0000-0001-7198-6506

Contacto: 79.lorena@gmail.com

Los resultados obtenidos justifican la necesidad y pertinencia de implementar acciones preventivas y correctivas sobre la higiene de sueño, y de darle continuidad a esta línea de investigación.

Palabras clave:

Calidad de sueño, estudiantes universitarios , Enfermería , ICSP-VC

Abstract:

This study's purpose is to determinate what's the Global Subjective Quality of Sleep (CS) in a university students population of the First Cycle in a stately university course Bachelor of Nursing, from the city of Montevideo in Uruguay.

The study design is descriptive and in a transverse cut.

It is considerate as a population the enrolled students to do the course of Bachelor of Nursing, 1993 Study programme, generation of 2016. Sampling was applied for a convenience with 230 students.

It was used the survey technic: it was applied the castellan version of Sleep Quality Index of Pittsburgh Colombian validation (ICSP-VC). In addition, it was applied a designed questionnaire for the study, focused to gather social-demography dates of work (paid or not) and about academic activities, and a questionnaire about stimulant substances consume.

The questionnaires apply was done during July 2016.

It took place the data base construction and the analyse of them by Excel 2010.

It complied with the ethic precepts about investigation of enunciated human beings by the Helsinki Declaration and under the provisions of Decree 379/008. The participation in the study was volunteer and confidential. It was solicited the signature of an informed agreement form to each respondent.

66,1 % (152) of the respondent students have a bad global subjective quality of sleep (CS), according to the ICSP-VC, taking a cut point a punctuation of 6. This number is disaggregated in 35,7 % (82), which presented a level alteration; 24,3 % (56) moderated and 61,1 % (14) a severe alteration of the sleep.

The obtained results justified the need and pertinent of implementing preventive and corrective actions about the sleep hygiene and giving continuity to this investigation way.

Keywords:

Sleep quality, university students, Nursing, ICSP-VC

Resumo:

O objetivo desta pesquisa é determinar qual é a Qualidade Subjetiva Global do Sono (CS) em uma população de estudantes universitários do Primeiro Ciclo do curso de Licenciatura em Enfermagem de uma universidade estatal da cidade de Montevideú, Uruguai.

O desenho da pesquisa é descritivo e de corte transversal.

Consideram-se como população os estudantes matriculados para fazerem o curso de Licenciatura em Enfermagem, Plano de Estudos de 1993, geração de 2016. Realizou-se uma amostra por conveniência de 230 estudantes.

Utilizou-se a técnica do enquete: administrou-se a versão castelhana do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh validação colombiana (ICSP-VC). Assim, administrou-se um questionário desenhado para a pesquisa, orientado para arrecadar dados sociodemográficos de trabalho (remunerado ou não) e sobre atividades acadêmicas, além de um questionário sobre o consumo de substâncias estimulantes.

A administração dos questionários realizou-se durante o mês de julho de 2016.

Realizou-se a construção de uma base de dados e a sua análise mediante o programa Excel 2010.

Cumpriu-se com os preceitos éticos sobre levantamento em seres humanos enunciados na Declaração de Helsinki e com o disposto pelo Decreto 379/008. A participação na pesquisa foi voluntária e confidencial. Solicitou-se a cada entrevistado a assinatura de um formulário de consentimento informado.

66,1 % (152) dos estudantes entrevistados apresentam má qualidade subjetiva global de sonho (CS), de acordo com o ICSP-VC, tomando como ponto de corte uma pontuação de 6. Este número decompõe-se em 35,7 % (82), que apresentou uma alteração leve; 24,3 % (56), moderada e 6,1 % (14) uma alteração severa do sono.

Os resultados obtidos justificam a necessidade e pertinência de implementar ações preventivas e corretivas sobre a higiene do sono e dar continuidade a essa via de pesquisa.

Palavras-chave:

Qualidade do sono, estudantes universitários, Enfermagem, ICSP-VC.

Introducción

El tema seleccionado es la Calidad de Sueño de los estudiantes universitarios de primer ciclo de la Licenciatura en Enfermería (Lic. Enf.), Plan de Estudios 93, de la Facultad de Enfermería (FENF), que cursan sus estudios en la universidad estatal (UdelaR), en Montevideo, Uruguay, durante el año 2016.

El sueño es considerado por varios autores como una función biológica fundamental y como uno de los factores que más contribuye al bienestar físico y psicológico. Una mala calidad de sueño no solamente repercute a nivel orgánico, sino que afecta el desarrollo y funcionamiento social,

las relaciones interpersonales, la seguridad y el nivel del rendimiento laboral, el desempeño académico y la seguridad vial. La calidad de sueño refiere al hecho de dormir bien durante la noche así como a mantener un adecuado nivel de atención para realizar diferentes actividades durante el día. La buena calidad de sueño constituye un factor determinante de la salud y un elemento propiciador de una buena calidad de vida.¹

De acuerdo a Buysee et al², la Calidad Global de Sueño es un constructo al que se puede acceder mediante la evaluación de siete componentes:

calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Para evaluar este constructo, estos investigadores construyeron y validaron un instrumento en 1989: el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), el cual se tradujo y validó en diferentes contextos, contándose con dos versiones en castellano: la versión española³ (ICSP) y la validación colombiana (ICSP-VC)⁴.

El ingreso a la universidad conlleva modificaciones en el estilo de vida de los estudiantes, que pueden tener repercusiones en distintas áreas. En algunas situaciones, implica el abandono del lugar de procedencia, el traslado a Montevideo para cursar los estudios, ya sea desde distintos departamentos del país, como desde el exterior.⁵

Se han recuperado antecedentes de estudios realizados en otros países como Brasil^{6,7}, China⁸, España⁹, Estados Unidos¹⁰, Etiopía¹¹, Irán¹², Perú¹³ y Taiwán¹⁴, entre otros, sobre el sueño y su calidad en estudiantes, algunos de ellos específicos sobre población universitaria del área salud. Varios de ellos atribuyen una mala calidad de sueño a los estudiantes universitarios de enfermería, pero no se ha encontrado ningún estudio sobre población universitaria de Uruguay.

Como antecedente en Uruguay se encontró un estudio desarrollado en el marco de la Maestría en Epidemiología de la Facultad de Medicina, Universidad de la República, sobre el tema "Calidad del Sueño en el personal de Enfermería de una Institución de Salud", en el cual se determinó que el 54 % de las enfermeras encuestadas presenta una mala calidad de sueño, de acuerdo al Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.¹⁵

Considerando las exigencias académicas y laborales de los estudiantes universitarios de enfermería, se fundamentó la necesidad de conocer si un aspecto tan relevante de la salud y de la salud mental como es la calidad del sueño, se encuentra afectado al inicio de la formación universitaria.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo, de corte transversal, sobre una población de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería Plan de Estudio 1993, sede Montevideo. Constituye la unidad de análisis una muestra por conveniencia de 230 estudiantes.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes de primer ciclo de la Lic. Enf., Plan de Estudios 93 (Gen. 2016) que se encuentren registrados en el Sistema de Gestión de Bedelías.
- De los cuales se cuente con información de contacto (teléfono, correo electrónico).
- Que hayan mantenido alguna actividad académica en el mes anterior a su participación en el estudio.
- Que den su consentimiento libre y voluntario para participar en el estudio.

Como criterio de exclusión se determinó aquellos que no respondan a un ítem o más del cuestionario entregado para el estudio.

El trabajo de campo se realizó en julio de 2016, en el marco de una actividad de asistencia obligatoria para los estudiantes de primer año (Generación 2016 y anteriores), en la ciudad de Montevideo.

Al momento de realizar el trabajo de campo se contaba con el Protocolo de Tesis aprobado y autorización institucional para la realización de la actividad.

Resultados

De los 230 encuestados, el 76,5 % (176) corresponden al sexo femenino y el 23,5 % (54), al masculino. Ningún estudiante encuestado seleccionó la opción "otro".

En cuanto a la distribución de los estudiantes de acuerdo a su edad, para el total de encuestados el rango de edad es de 28 años (siendo sus límites los 18 y los 46 años). La edad más frecuente es 19 años (52 estudiantes) y la media de edad es de 22 años \pm 5,4 años de desviación estándar. El valor de la mediana es de 20 años, con un recorrido intercuartílico de 4 años.

Si se desglosa la variable edad por sexo, para las estudiantes de sexo femenino la media es de 22,3 años, con una desviación típica de \pm 5,46 años. La moda es 19 años, siendo del rango de 28 años y la mediana es de 20 años, con un recorrido intercuartílico de 3 años. En el caso de los estudiantes de sexo masculino, la media para la variable edad es de 21,4 años con una desviación típica de \pm 4,95 años, la moda es de 19 años con un recorrido de 22 años y la mediana es de 19,5 años, con un recorrido intercuartílico de 2 años.

En cuanto al estado civil 86,1 % (198) declara ser soltero/a, 12,2 % encontrarse casado/a o en unión estable (28), un 1,7 % (4) divorciado/a, no registrándose ningún caso de viudez.

Casi dos tercios de los estudiantes encuestados (64,8 %) proceden de departamentos del interior del país, mientras que un 3 % lo hace desde el exterior del mismo. El resto, un 32,2 %, procede de Montevideo.

De los estudiantes encuestados, 11,3 % expresa que tiene uno ó más hijos.

En cuanto al trabajo remunerado, un 38,3 % (88 estudiantes) del total responde que tiene un empleo remunerado. De éstos, el 31,8 % (28)

trabaja hasta 20 horas semanales, el 48,9 % (43) entre 21 y 40 horas semanales, y un 19,3 % (17) más de 40 horas semanales.

Asimismo, existe un porcentaje de estudiantes que dedican parte de su tiempo a la realización de trabajo no remunerado. El 82,3 % (189) de los estudiantes encuestados realiza algún tipo de trabajo, remunerado o no. De éstos, el 47 % (108) le dedica hasta 20 horas semanales, el 15,3 % (35) entre 21 y 40 horas semanales, el 14,3 % (33) entre 41 y 60 horas semanales y el 5,7 % (13) más de 60 horas semanales.

Por otra parte, un 24,4 % (56) de los estudiantes encuestados declara que le insume más de 10 horas semanales el traslado relacionado con la concurrencia a clases, un 36,1 % (83) entre 6 y 10 horas semanales, un 36,5 % (84) menos de 6 horas semanales, y un 3 % (7), no responde.

En cuanto a la procedencia de recursos económicos, del total de estudiantes encuestados, 165 (71,7 %) cuentan con recursos económicos procedentes del aporte familiar. De éstos, 97 (42,2 %) presentan el aporte económico familiar como único recurso, mientras que 32 (13,9 %) complementan este aporte con beca, 35 (15,2 %) con empleo y 1 (0,4 %) con rentas.

20 % (46) de los estudiantes encuestados se sustenta mediante su trabajo como única fuente de ingresos, mientras que un 2,6 % (6) percibe un ingreso mixto que combina trabajo con beca, y un 0,4 % (1), trabajo con renta.

Por último, 3,9 % (9 estudiantes) declara que sus ingresos proceden únicamente de becas, mientras que el 1,3 % (3) restante no especifica la fuente de sus ingresos (otros).

Al encuestarse sobre el consumo habitual de alcohol un 95,7 % (220) de los estudiantes encuestados declara que no lo consume. Del 4,3

% (10) restante, 7 estudiantes declaran consumir una copa al día; 2 estudiantes, dos copas al día y 1, tres copas al día.

Sobre el consumo de tabaco 86,5 % (199) responde que no consume habitualmente esta sustancia, mientras el restante 13,5 % (31), sí. De estos últimos, 7 % (16) consume hasta 5 cigarrillos por día, 3,9 % (9) entre 6 y 10, mientras que el restante 2,6 % (6) declara consumir habitualmente entre 11 y 20 cigarrillos al día.

En cuanto al consumo de café, el 72,6 % (167) de los estudiantes encuestados declara consumirlo habitualmente. De ellos, 140 (60,9 %) consumen 1 ó 2 tazas al día, 24 (10,4 %) consumen 3 ó 4 tazas al día y 3 estudiantes (1,3 %) consumen más de 4 tazas al día.

El 60 % (138) de los estudiantes encuestados expresa que consume yerba mate diariamente, de los cuales 48 (20,9 %) consumen 1 cebadura al día; 53 (23 %), 2 cebaduras al día; 20 (8,7 %), 3 cebaduras al día y 17 (7,4 %) más de 3 cebaduras al día. El restante 40 % (92 estudiantes) no consume yerba mate habitualmente.

De los 138 estudiantes que declaran tomar mate, a continuación se detallan sus preferencias horarias. Cada estudiante pudo optar por uno o más horarios, de acuerdo a su consumo habitual. 73 estudiantes (31,7 %) consumen mate de mañana, 45 estudiantes (19,6 %) en las primeras horas de la tarde, 79 estudiantes (34,3 %) sobre el final de la tarde, 34 (14,8 %) estudiantes en la noche y 7 estudiantes (3 %), de madrugada. El porcentaje se calculó en función de $n=230$.

En cuanto a la Calidad Global de Sueño un 33,9 % (78) de los estudiantes encuestados presenta una buena calidad (sin alteración) de acuerdo al ICSP-VC. El 66,1 % (152) restante presenta mala calidad de sueño: un 35,7 % (82) presenta alteración leve; un 24,3 % (56), moderada y

un 6,1 % (14) presenta alteración severa de la calidad global del sueño.

Al visualizar en detalle las variables que componen el constructo Calidad Global de Sueño, se encuentra que:

- En cuanto a la duración del dormir: 39,6 % (91) de los estudiantes duerme más de 7 horas, 29,6 % (68) entre 6 y 7 horas y el restante 30,8 % (71), menos de 6 horas diarias. De éstos últimos, el 8,2 % (19) duerme menos de 5 horas diarias.
- Sobre la Latencia de Sueño: 15,7 % (36) de los estudiantes tarda en quedarse dormido más de una hora, 36,9 % (85) entre media hora y una hora, 31,7 % (73) entre dieciséis minutos y media hora, mientras que solo un 15,7 % (36) expresa que logra conciliar el sueño en los primeros 15 minutos.
- Un 7 % (16) de los estudiantes encuestados declara presentar disfunción diurna severa, un 33,9 % (78) moderada, y un 41,7 % (96), leve. El restante 17,4 % (40) responde que no presenta disfunción diurna.
- La eficiencia habitual del sueño es inferior al 85 % en el 28,3 % de los encuestados, es decir, para 65 estudiantes. Por su parte, el restante 71,7 % (165) presenta una eficiencia habitual del sueño normal.
- Uso de medicación para dormir: del total de encuestados, el 11,7 % (27) declara haber utilizado medicación para dormir, indicada por un médico o por cuenta propia, en el último mes. De ellos, 8 estudiantes (3,5 %) lo hicieron menos de una vez a la semana, 12 estudiantes (5,2 %) una o dos veces a la semana y 7 estudiantes (3 %) tres o más veces a la semana.

- En cuanto a las alteraciones o perturbaciones del sueño: la perturbación referida con mayor frecuencia por los estudiantes encuestados es el despertar (55,2 %), seguida por la interrupción del sueño causada por la necesidad de levantarse para ir al baño (41,7 %), tener frío (28,3 %), pesadillas (26,1 %), calor (23,9 %), sufrir dolores (19,6 %), tos y/o ronquidos (11,3 %), y dificultades respiratorias (11,3 %). Estas perturbaciones o alteraciones del sueño no son mutuamente excluyentes, por lo que cada encuestado podía seleccionar más de un ítem.
- Sobre la calidad subjetiva de sueño: 63 % (145) de los encuestados declara presentar una buena calidad de sueño, mientras que el restante 37 % (85) percibe que su calidad de sueño es mala.

Se presenta una alteración severa del sueño en 14 estudiantes, de sexo femenino, con un rango del ICSP-VC comprendido entre los 12 y los 17 puntos. La media de edad es de 22,4 años, con una desviación típica de $\pm 6,8$ años. La moda es de 20 años, con un rango de 27 años y la mediana es de 20 años, con un recorrido intercuartílico de 2 años. Dentro de este grupo, 11 estudiantes declaran realizar un consumo habitual de yerba mate (9 de ellas lo realizan hacia finales de la tarde, 3 de las cuales continúan el consumo durante la noche y 2 aún durante la madrugada). Asimismo, 10 estudiantes consumen café, y 3, tabaco. Ninguna declara consumir alcohol. 5 estudiantes definen su calidad de sueño como muy mala, 8 como bastante mala, mientras que en 1 caso la estudiante percibe su calidad de sueño como bastante buena.

Por otra parte, 56 estudiantes presentan alteración moderada del sueño, de los cuales 82,1 % (46) es de sexo femenino y 17,9 % (10), masculino.

Por último, 82 estudiantes presentan una alteración leve del sueño, 80,5 % de sexo femenino (66) y 19,5 % (16), de sexo masculino.

Discusión

Si se comparan algunas características del grupo de estudiantes que conformó la muestra del presente estudio (pertenecientes a la Generación 2016), con la información presentada en el Diagnóstico de Ingreso de la Generación 2014¹, se encuentra que:

- En el Diagnóstico 2014, un 81,4 % de los estudiantes corresponde al sexo femenino, mientras que la muestra del presente estudio se compone en un 76,5 % de personas de este sexo.
- En el Diagnóstico 2014, el 10,5 % de los estudiantes tiene hijos, mientras que en el presente estudio la cifra asciende a un 11,3 %.
- En el Diagnóstico 2014, el 37,57 % de los estudiantes trabaja, mientras que en el presente estudio un 38,3 % presenta un empleo remunerado.
- En cuanto a la distribución de la carga horaria semanal de los estudiantes que trabajan:
 - En el Diagnóstico 2014 un 20 % trabaja hasta 20 horas semanales, mientras que en el presente estudio lo realiza un 31,8 % de la muestra, en forma remunerada.

- En el Diagnóstico 2014 un 61,66 % trabaja entre 21 y 40 horas, mientras que en el presente estudio, lo realiza un 48,9 %.
- En el Diagnóstico 2014, un 18,33 % trabaja más de 40 horas semanales, mientras que en el presente estudio lo realiza un 19,3 %.
- En el Diagnóstico 2014, el 52 % procede del interior del país, mientras que la muestra del presente estudio se compone de un 64,8 % de estudiantes procedentes del interior del país, un 3 % procedente del exterior, y el restante 32,2 % procede de Montevideo.

En cuanto a la Calidad Global de Sueño, 33,9 % (78) presentó una buena calidad (sin alteración) de acuerdo al ICSP-VC, tomando como punto de corte una puntuación de 6.

El 66,1 % (152) restante evidenció padecer una mala calidad de sueño. Esta cifra se desglosa en un 35,7 % (82) de estudiantes con alteración leve; un 24,3 % (56) con alteración moderada y un 6,1 % (14) con alteración severa del sueño.

De los componentes del constructo Calidad Global de Sueño (CS), se destacan los siguientes aspectos: una duración del dormir insuficiente en más de un 30 % de los estudiantes encuestados; 81,9 % del total presentó algún tipo de disfunción diurna (7 % severa, 33,9 % moderada y 41,7 %, leve); 12,6 % evidenció una eficiencia habitual de sueño menor al 75 %; 11,7 % (27) declaró haber utilizado medicación para dormir en el último mes. En cuanto a las alteraciones y perturbaciones del sueño, la perturbación que referida con mayor frecuencia (al menos una vez a la semana) es el despertar

(55,2 %), seguida por la interrupción del sueño causada por la necesidad de levantarse para ir al baño (41,7 %), tener frío (28,3 %), pesadillas (26,1 %), sentir calor (23,9 %), sufrir dolores (19,6 %), y en igual porcentaje la presencia de tos y/o ronquidos (11,3 %), y dificultades respiratorias (11,3 %). Estas perturbaciones o alteraciones del sueño no son mutuamente excluyentes. Su importancia reside en su incidencia en la fragmentación del sueño. Por último un 37 % (85) de los encuestados percibió su calidad de sueño como mala.

De acuerdo al ICSP-VC el 66,1 % de los estudiantes que conforman la muestra presentó mala calidad de sueño (CS). No obstante, la percepción de los estudiantes en cuanto a su Calidad Subjetiva de Sueño (CSS), evaluada por un ítem específico del ICSP-VC (pregunta 9) es disímil a la planteada en los resultados anteriormente presentados. Solamente un 37 % (85) de los encuestados calificó CSS como mala.

La pregunta 9 a la que se hace referencia es la siguiente:

Durante el último mes, ¿Cómo calificaría en conjunto la calidad de su sueño?

Muy buena (0), Bastante buena (1), Bastante mala (2), Muy mala (3).

Esto coincide con las apreciaciones realizadas por Albín (2009) en el mencionado estudio sobre la Calidad del Sueño en el Personal de Enfermería de una Institución de Salud de Montevideo, en el cual también se detectó una percepción menor de la CSS, respecto a la Calidad Global de Sueño (CS). Se visualiza una percepción menor de las dificultades o privaciones de sueño que padecen los estudiantes, por parte de los mismos.

Información aportada por la Unidad Pedagógica, Departamento de Educación, FENF, UdelaR.

La alta prevalencia de las alteraciones del sueño hallada en el presente estudio (66,1 %) se encuentra en consonancia con los resultados obtenidos en diferentes investigaciones mencionadas como antecedentes, realizadas en Brasil, España, Etiopía, Perú y Taiwán, cuyos resultados se encuentran en un rango que va del 30 % al 100 % de mala calidad de sueño. No obstante, es importante destacar que entre los diferentes estudios tomados como antecedentes, si bien se utiliza el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, existen diferencias en las versiones utilizadas, debido los procesos de traducción y validación realizados en diferentes contextos, y variaciones en el punto de corte entre buena y mala calidad de sueño, que oscila entre 5 puntos y 6 puntos (en el presente estudio se tomó como punto de corte un puntuación de 6).

Asimismo, los distintos antecedentes recabados se realizaron en estudiantes universitarios en general en dos casos, en estudiantes de ingreso a la universidad en uno de los casos, en estudiantes universitarios de Enfermería en otro de los casos, en estudiantes de Medicina cursando diferentes grados académicos en varios estudios y en estudiantes de Fisioterapia en una investigación.

Un estudio descriptivo, de corte transversal, con abordaje cuantitativo realizado en Brasil, en la Universidad de Mato Grosso do Sul, en una muestra de 42 estudiantes de enfermería de una universidad pública mediante el test de PSQI mostró que 100 % de los estudiantes tenían mala calidad de sueño o sueño poco reparador.¹

Por otra parte, en un estudio realizado por Sierra et al en España, en la Universidad de Granada, en una muestra de 716 estudiantes universitarios (584 mujeres, 132 varones) los resultados señalan que 30 % de la muestra

presenta una mala calidad de sueño, una excesiva latencia y una pobre eficiencia del sueño.²

Martini et al (2012) en un estudio transversal mediante la administración del ICSP en estudiantes de Fisioterapia de la Universidad Guairacá, Brasil, encontraron que el 51,75 % de los estudiantes presentó mala calidad de sueño.³

Lemma et al (2012), en un estudio realizado en estudiantes universitarios de Etiopía utilizando el PSQI, encontraron una prevalencia de mala calidad de sueño de 55,8 % (1424 estudiantes).

Específicamente en estudiantes de ingreso, Cheng et al (2009) en un estudio realizado en Taiwán en 4318, encontraron que el 54,7 % presentó mala calidad de sueño.

Un estudio realizado por Barrenechea et al (2010) en estudiantes de Medicina de tercer y cuarto año de una universidad peruana encontró mala calidad de sueño en 64,5 % del estudiantado. Asimismo, Rosales (2007) en un estudio realizado en estudiantes de Medicina de sexto y séptimo en una universidad peruana encontraron que 58 % de los encuestados mediante el ICSP presentó mala calidad de sueño.⁴ Por su parte, Del Pielago et al (2013) hallaron una frecuencia de mala calidad de sueño de 79,9 % en estudiantes de Medicina de una universidad peruana⁵.

Se destaca que en el presente estudio el 100 % (14) de los estudiantes que presentan alteración severa del sueño son de sexo femenino, así como el 82,1 % (46) de los que presentan alteración moderada, y el 80,5 % (66) de los que presentan una alteración leve. No obstante, la composición femenina de la muestra es de un el 76,5 %.

En otras palabras, de los 152 estudiantes que presentan mala calidad de sueño, 126 (82,9 %) corresponden al sexo femenino.

De acuerdo al último Censo de Estudiantes de Grado de la Universidad de la República (2012), el 76,5 % de los estudiantes universitarios se declaran como económicamente activos. Como se estableció previamente, en el Diagnóstico de estudiantes de ingreso de la Generación 2014 un 37,57 % de los estudiantes trabajaba, mientras que en el presente estudio, el 38,3 % de la muestra es económicamente activa (88 estudiantes). De los estudiantes que trabajan de forma remunerada, un 31,8 % lo hace con una carga horaria de hasta 20 horas semanales, un 48,9 % entre 21 y 40 horas semanales, y el restante 19,3 % trabaja más de 40 horas semanales. El 20 % de los estudiantes encuestados (46) se sustenta mediante su trabajo como única fuente de ingreso, mientras que un 3 % (7) de encuestados percibe un ingreso mixto que combina trabajo con beca (2,6 % del total de estudiantes) y en un caso (0,4 %), trabajo y renta.

En cuanto al tiempo dedicado al trabajo no remunerado, que comprende, entre otros, las tareas domésticas y el cuidado de personas, el 53,9 % de la muestra (124 estudiantes) declara que realiza algún tipo de tarea que le insume hasta 10 horas semanales, un 10 % (23) entre 11 y 20 horas y un 9,5 % (22) más de 20 horas semanales.

Si tenemos en cuenta un concepto de trabajo que comprenda tanto a los que perciben remuneración como los que realizan actividad no remunerada, es posible afirmar que un 82,3 % de la muestra realiza algún tipo de trabajo.

Si tomamos en consideración el tiempo total dedicado al trabajo (remunerado más no remunerado), por los estudiantes encuestados, un 37,4 % (86) de los mismos trabaja hasta 10 horas semanales, un 9,6 % (22) entre 11 y 20

horas semanales, un 7 % (16) de 21 a 30 horas semanales, mientras que un 28,3 % (65) lo hacen más de 30 horas semanales.

A estas exigencias de trabajo se le adicionan las exigencias académicas.

De las 14 estudiantes que presentan alteración severa del sueño, 11 declaran realizar un consumo habitual de yerba mate. En cuanto al horario de consumo, 9 lo realiza hacia finales de la tarde, 3 lo continúan durante la noche y 2 aún en la madrugada. Este consumo puede ser visualizado como una forma de auxiliarse para permanecer alerta y evitar quedarse dormidas. Asimismo, 10 de estas estudiantes consumen café y 3, tabaco en forma habitual.

Algunos estudiantes declaran consumir bebidas estimulantes para auxiliarse y poder cumplir con su rutina diaria. Está demostrado el efecto del consumo de estas sustancias estimulantes sobre la calidad del sueño, sobre todo si el consumo se realiza en horas de la tarde, noche o madrugada.

Algunos autores han identificado el denominado Síndrome de Sueño Insuficiente, que se caracteriza porque un individuo no duerme la cantidad de horas necesarias, causando privación crónica de sueño y excesiva somnolencia diurna. Este síndrome conlleva el uso de sustancias estimulantes como, por ejemplo, cafeína.

Está claramente demostrado que el uso excesivo de alcohol, cafeína y nicotina provoca alteraciones del sueño: aumento de la latencia, despertares nocturnos, reducción del sueño de ondas lentas, reducción del tiempo total de sueño y pobre calidad subjetiva de sueño.

Los resultados obtenidos en el presente estudio así como los obtenidos por Albín en personal de Enfermería justifican la necesidad de tomar

acciones preventivas y correctivas sobre la higiene de sueño, y de darle continuidad a esta línea de investigación, ya que la mala calidad de sueño es una problemática que está presente desde una etapa inicial de la formación profesional de enfermería, la misma no es percibida o es minimizada en un sector de quienes la padecen, y ya han sido ampliamente establecidas sus consecuencias para la salud, el desempeño profesional y la seguridad del usuario.

Limitaciones del estudio

Los datos utilizados se obtuvieron mediante un muestreo por conveniencia.

La administración de los cuestionarios se realizó por medio de auto informe, lo cual podría no representar con precisión los hábitos de sueño de los estudiantes.

Conclusiones y recomendaciones

La no satisfacción de las necesidades de sueño contribuye a generar un déficit de sueño, el que presenta un costo para la salud. Asimismo, en ocasiones tiende a subestimarse la importancia de mantener hábitos adecuados de sueño, por considerarse esta actividad como una pérdida de tiempo.

Los resultados obtenidos en el presente estudio justifican la necesidad y pertinencia de implementar acciones preventivas y correctivas sobre la higiene de sueño de los estudiantes universitarios de Enfermería desde el inicio de su formación, así como de dar continuidad a esta línea de investigación, en otros niveles de la formación profesional en Enfermería.

Ha quedado claramente demostrado que la mala calidad de sueño es una problemática

que está presente desde una etapa inicial de la formación profesional de Enfermería, que la misma no es percibida o es minimizada en un sector de quienes la padecen, y se han fundamentado ampliamente sus consecuencias para la salud, el desempeño académico, profesional y la seguridad del usuario.

En cuanto a la desvinculación del estudiante de ingreso, uno de los mayores motivos de abandono está relacionado a factores institucionales, incompatibilidad laboral/carga horaria de estudios, por lo que se considera conveniente considerar los resultados del presente estudio como insumo, para adaptar los factores institucionales a las características y demandas de los estudiantes de ingreso.

Asimismo, es necesario contar con otros estudios que identifiquen los distintos factores que inciden en la calidad del sueño, así como diseñar e implementar intervenciones apropiadas para mejorar la calidad de sueño, así como el desempeño académico.

De esta forma se podrá incidir sobre el rendimiento académico, disminuyendo la desvinculación que se sitúa en 30 % en el primer año, mejorando como resultado la retención de estudiantes y la eficiencia terminal.

Por último, se recomienda la ejecución de una serie de acciones:

- Difundir los resultados de este estudio, tanto entre los estudiantes encuestados como a nivel del colectivo universitario en general.
- Implementar talleres sobre higiene de sueño, informando tanto sobre los beneficios de una buena calidad de sueño, como de las repercusiones de un descanso de mala calidad o poco reparador, junto con la promoción de otros hábitos saludables,

destacando la importancia del sueño y de la salud mental.

- Realizar estudios de seguimiento de esta cohorte, así como sobre la calidad de sueño en diferentes Ciclos de la Licenciatura.
- Estudiar otras variables que puedan incidir en la salud mental de los estudiantes de ingreso a la Licenciatura, como ser el alejamiento de sus familias de origen o el uso de medios digitales.
- Se sugiere que para dar continuidad a esta línea de investigación, buscando mayor profundidad en la comprensión del fenómeno, recurrir a enfoques de investigación cualitativos y/o mixtos.

Referencias bibliográficas

1. Sierra J, Giménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 2002; 25:35-43.
2. Buysse D, Reynolds C, Timothy H, Susan R, David J. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psych Res* 1988, 28:193-213.
3. Royuela A. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del Cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*. 1997;9:81-94.
4. Escobar-Córdoba F, Eslava-Schmalbach J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología*. 2005; 40(3):150-155.
5. Universidad de la República. VII Censo de Estudiantes Universitarios de Grado Universidad de la República. Principales características de los estudiantes de grado de la Universidad de la República en 2012. Montevideo: Departamento de Publicaciones. Unidad de Comunicación de la Universidad de la República; 2013.
6. Cardoso H, Bueno F, Mata J, Alves A, Jochims I, Filho I, et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med*. 2009; 33(3):349-55.
7. Coelho A, Lorenzini L, Suda E, Rossini S, Reimão R. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. *Neurobiologia*. 2010; 73(1): 35-9.
8. Suen L, Tam W, Hon K. Association of sleep hygiene - related factors and sleep quality among university students in Hong Kong. *Hong Kong Med J*. 2010; 16:180-185.
9. Sierra J, Giménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 2002; 25:35-43
10. Kloss J, Nash C, Horsey S, Taylor D. The delivery of behavioral sleep medicine to college students. *J Adolesc Health*. 2011; 48: 553-561.
11. Lemma S, Gelaye B, Berhane Y, Worku A, Williams M. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2012; 12:237.
12. Nojomi M, Bandi M, Kaffashi S: Sleep pattern in medical students and residents. *Arch Iran Med* 2009, 12(6):542-549.
13. Barrenechea M, Gómez C, Huaira A, Pregúntegui I, Aguirre M, Rey de Castro J. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *CIMEL*. 2010; 15(2):54-8.

14. Cheng S, Shih C, Lee I, Hou Y, Chen K, Yang Y, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res.* 2012.
15. Albín A. Calidad del Sueño en el personal de Enfermería de una Institución de Salud. [Tesis de Maestría]. Montevideo. Universidad de la República, Facultad de Medicina; 2009.
16. Nunes de Araújo MA, Fabi FW, Bortolon R, Lunardi Filho WD, Ilha S, Martins Alvarenga MR. Patrones de sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal Pública. *Revista Cubana de Enfermería [revista en Internet]*. 2016 [citado 2017 Mar 1];32(2). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/810>.
17. Sierra J, Giménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental.* 2002; 25: 35-43.
18. Martini M, et al. Factores asociados a la calidad del sueño en estudiantes de Fisioterapia. En *Fisioter Pesqu.* 2012; 19(3):261-267.
19. Rosales E, Egoavil M, La Cruz C, Rey de Castro J. Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *An Fac Med Lima.* 2007; 68:150-158.
20. Del Pielago A, Failoc V, Plasencia E, Díaz C. Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Med Per [online]*. 2013; 30(4).

Recibido 20191002

Aceptado 20191029