



## **Evaluación de la Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina**

Pablo F. C. Alves

Vitória C. M. Bratek

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan

Caballero

Tutoría: Marcia Elizabeth Moran Vargas

02 de febrero de 2024

Trabajo Final de Grado presentado en la Carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Central del Paraguay – Filial Pedro Juan Caballero, como requisito para la obtención del título de médico.

## **Evaluación de la Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina**

### *Evaluation of Sleep Quality in Medical Students*

Pablo F. C. Alves

Vitória C. M. Bratek

Tutoría: Marcia Elizabeth Moran Vargas

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay,

Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay

### **Resumen**

El sueño, un estado fisiológico vital que se repite cíclicamente, desempeña un papel fundamental en el funcionamiento del cuerpo humano. Los estudiantes de medicina, debido a la abrumadora carga académica, la escasez de tiempo y el agotamiento físico y mental derivado de noches prolongadas de estudio, se ven particularmente afectados en su calidad de sueño. Esta investigación busca abordar la siguiente pregunta derivada de la literatura y estudios previos: ¿Cuál es la calidad del sueño de los estudiantes de medicina? El objetivo principal es evaluar la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Central del Paraguay en el año 2023. El método de investigación consistió en la aplicación de encuestas individuales a través de Google Forms, dirigidas a los estudiantes de Medicina de la mencionada institución. Los datos recopilados fueron tabulados y se usó el Índice de Sueño de Pittsburgh (ICSP) para obtener una evaluación integral. Este estudio pretende arrojar luz sobre la calidad del sueño en esta población específica, proporcionando información valiosa para comprender y abordar posibles problemas relacionados con el descanso y el bienestar. Fue llegado a la conclusión de que este grupo enfrenta una prevalencia significativa de mala calidad de sueño, con un alarmante 78,74% (n=81) de los participantes afectados. Se observaron 3 puntos principales que influyen en la mala calidad del sueño en los estudiantes: La latencia del sueño de al menos 30 minutos, la sensación de calor durante la noche, así como el despertar durante la noche o temprano para cumplir con responsabilidades laborales o académicas.

**Palabras clave:** estudiantes de medicina, sueño, trastornos, privaciones.