

# Calidad del Sueño en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro

## Sleep Quality in Nursing Students at the Universidad Autónoma de Querétaro

Cristina Olguín-Martínez<sup>a</sup>, Fabiola Santos-Arroyo<sup>a</sup>, Gloria Ruíz-Morales<sup>a</sup>, Valeria Mauricio-Tovar<sup>a</sup>, Erasto Carballo-Santander<sup>a</sup>, Silvia Leticia Ramírez-Coss y León<sup>a</sup>

### Resumen

**Introducción.** La calidad del sueño es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, desempeñando un papel crucial en su rendimiento académico y en su vida cotidiana. Para los estudiantes, en particular, el sueño adecuado es esencial, ya que influye directamente en su capacidad para concentrarse, retener información y afrontar las demandas académicas. **Objetivo.** Identificar la calidad del sueño en estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro. **Método.** Estudio cuantitativo-observacional-descriptivo – trasversal. Se aplicó el cuestionario del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, que consta de 19 ítems auto-aplicadas. Se calculó el tamaño de muestra con fórmula para población finita obteniendo un total de 127 estudiantes, muestreo no probabilístico por conveniencia. Los datos se procesaron con el software IBM SPSS versión 25. **Resultados.** De 127 estudiantes estudiados, el 86.6% de los participantes obtuvo una puntuación mayor a 5, clasificándolos como “malos dormidores”; las mujeres tienen una calidad de sueño significativamente peor que los hombres, con un 75.6% de “malos dormidores”; un 39.4% de los estudiantes duerme de 5 a 6 horas por noche y un 33.1% duerme menos de 5 horas. **Conclusión.** Existe la necesidad de implementar medidas preventivas e intervenciones tempranas para abordar los problemas de sueño en esta población estudiantil donde predominaron los malos dormidores, con el objetivo de mejorar tanto su bienestar general como su rendimiento académico y futura práctica clínica.

**Palabras clave:** Calidad del sueño, estudiantes de enfermería, latencia del sueño, duración del sueño.

<sup>a</sup>Universidad Autónoma de Querétaro, Facultad de Enfermería, Av. Río Moctezuma 249, Z/O Secc. 8, San Cayetano, C.P. 76807, San Juan del Río, Querétaro, México.

### Abstract

**Introduction.** Sleep quality is a fundamental aspect of people’s health and well-being, playing a crucial role in their academic performance and in their daily lives. For students, in particular, adequate sleep is essential as it directly influences their ability to concentrate, retain information, and cope with academic demands. **Objective.** Identify the quality of sleep in students of the Nursing Degree at the Autonomous University of Querétaro. **Method.** Quantitative-observational-descriptive-cross-sectional study. The Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire was applied, which consists of 19 self-administered items. The sample size was calculated with a formula for a finite population, obtaining a total of 127 students, non-probabilistic sampling for convenience. The data were processed with IBM SPSS version 25 software. **Results.** Of 127 students studied, 86.6% of participants obtained a score greater than 5, classifying them as “bad sleepers”; women have a significantly worse quality of sleep than men, with 75.6% being “bad sleepers; 39.4% of students sleep 5 to 6 hours per night and 33.1% sleep less than 5 hours. **Conclusion.** There is the need to implement preventive measures and early interventions to address sleep problems in this student population where poor sleepers predominated, with the aim of improving both their general well-being and their academic performance and future clinical practice.

**Keywords:** Sleep quality, students, sleep latency, sleep duration.

Correspondencia: Gloria Ruíz Morales.  
Universidad Autónoma de Querétaro.  
Correo electrónico: glooruiz7493@gmail.com

## Introducción

El sueño es considerado como el mejor de los descansos que el organismo puede tener, no solo por la recuperación energética que se realiza, sino por los beneficios a la salud tanto físicos y mentales que se generan a partir de esta actividad. Una mala calidad del sueño, en los estudiantes universitarios puede afectar el rendimiento motor y el cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos; todo en virtud a que en el sueño hay una recuperación física y mental, donde se reorganiza la memoria e inteligencia y otras funciones superiores repercutiendo en el desempeño de la persona<sup>1</sup>.

Estudios evidencian que el problema calidad de sueño interviene bastante durante el aprendizaje, la memoria, conducta, y se asocia la regularidad del sueño como factor que contribuye a un mejor rendimiento académico<sup>2</sup>; algunos otros estudios, demuestran un alto porcentaje de mala calidad de sueño que presentan los estudiantes de educación superior quizá por la alta exigencia académica y la adaptación a la vida universitaria, que caracteriza el ingreso y permanencia en una carrera de educación superior, que parece traer consigo un aumento de responsabilidades para el estudiante que lo predispone a la privación de un sueño de calidad, mayor vulnerabilidad al estrés académico y alteraciones en los hábitos y calidad de vida<sup>3</sup>. Además, se ha informado un aumento de los trastornos del sueño entre los estudiantes de instituciones de educación superior<sup>4</sup>, lo que aumentó los síntomas de ansiedad y depresión también, como el uso de medicamentos para dormir<sup>5</sup>.

Aunque existen investigaciones que han explorado la calidad del sueño en estudiantes de educación superior, es necesario profundizar en este tema, especialmente en grupos específicos como los estudiantes de Enfermería. Estas investigaciones pueden ayudar a identificar patrones de sueño problemáticos y desarrollar estrategias para

mejorar la calidad del sueño y, por ende, el bienestar general de los estudiantes.

Al comprender mejor los factores que influyen en la calidad del sueño de estos estudiantes, se podrán desarrollar intervenciones adecuadas para promover hábitos de sueño saludables. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue identificar la calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro.

## Metodología

La presente investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo, con un diseño observacional descriptivo, de alcance transversal. El tamaño de la muestra se calculó con la fórmula para población finita, considerando una población de 207 estudiantes inscritos obteniendo una muestra representativa de 127 estudiantes de 1° a 10° semestre, ambos sexos y sin distinción cultural, social o religiosa. Se seleccionó una muestra para participar en el estudio utilizando un enfoque no probabilístico basado en conveniencia, siendo los criterios de inclusión el estar inscrito en la licenciatura y firmar el consentimiento informado. Como criterios de exclusión se consideró a estudiantes que no desearan participar y aquellos con estatus irregular, que hace referencia a que recursa una o más materias.

Se analizaron variables sociodemográficas como situación laboral, estado civil, toxicomanías, uso de dispositivos electrónicos y el instrumento utilizado para la evaluación de la calidad del sueño, fue el elaborado por Buysse y cols. llamado "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg" (ICSP), que se compone de 19 ítems que permite obtener una puntuación global acerca de la calidad de sueño en el último mes, a partir de 7 componentes diferentes (calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones

del sueño, uso de medicamentos para dormir, disfunción diurna). De acuerdo a Buysse y cols., una puntuación igual o menor a 5 puntos corresponde a "un buen dormidor", mientras que puntuaciones superiores a 5 corresponden a "un mal dormidor", con graves dificultades en al menos dos áreas, o moderadas en al menos 3 de las 7 exploradas<sup>6</sup>. El análisis de los datos se realizó en el programa IBM SPSS versión 25, llevando a cabo estadística descriptiva como promedios, porcentajes e Intervalos de Confianza.

Esta investigación se basó en los principios bioéticos conformados por la Ley General de Salud<sup>7</sup>, el Código de Núremberg<sup>8</sup>, la Declaración de Helsinki<sup>9</sup> y los principios bioéticos<sup>10</sup>. La presente investigación se consideró sin riesgo, con lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación, ya que no se manipularon ni modificaron aspectos de la conducta del individuo (fisiológicos, psicológicos y sociales) durante el desarrollo del estudio<sup>7</sup>; y se aplicó el instrumento con previo conocimiento y firma del consentimiento informado.

## Resultados

Se estudiaron un total de 127 estudiantes quienes aceptaron participar en la investigación y firmaron consentimiento

informado, la mayoría de los participantes son jóvenes, con una edad promedio de 21 años (mínima de 17 y máxima de 44). Predomina el sexo femenino en un 84.3%.

En la esfera sociodemográfica se identificó que el 38.6% de los estudiantes cuenta con un empleo. Dentro del estado civil el 89.8% se encontraba soltero al momento del estudio. (Ver tabla 1)

El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir fue común, con el 86.6% de los estudiantes, predominando el uso de dispositivos celulares en un 71.7%. (Ver tabla 2)

Se identificaron algunas toxicomanías en los estudiantes de enfermería predominando el consumo de alcohol en un 14.2% seguido de un 10.2% el consumo de cafeína. (Ver tabla 3)

La duración del sueño fue un tema preocupante, ya que la mayoría de los estudiantes dormía menos de 7 horas por noche (94.5%). (Ver tabla 4)

El análisis de puntuación global del ICSP indicó que la gran mayoría de los estudiantes (86.6%) obtuvo un puntaje mayor a 5, lo que los clasifica como "malos dormidores". (Ver tabla 5)

Además, se observaron diferencias notables en la calidad del sueño entre hombres y mujeres, con un claro predominio de problemas de sueño en el grupo de mujeres. (Ver tabla 6)

Tabla 1. Estado civil.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Mínimo	Máximo
Soltero	114	89.8	84.50	95.10
Casado	7	5.5	1.50	9.50
Unión Libre	6	4.7	1.00	8.40
Divorciado	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia. IC 95%, n= 127.

Tabla 2. Dispositivos que utilizan antes de dormir.

Dispositivos	Frecuencia	Porcentaje	Mínimo	Máximo
Celular	91	71.7	63.90	79.50
Televisor	6	4.7	1.00	8.40
Videojuegos	4	3.1	0.10	6.10
Computadora	9	7.1	2.60	11.60
Ninguno	17	13.4	7.50	19.30

Fuente: Elaboración propia. IC 95%, n= 127.

Tabla 3. Toxicomanías.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Mínimo	Máximo
Alcohol	18	14.2	8.10	20.30
Tabaco	5	3.9	0.50	7.30
Cafeína	13	10.2	4.90	15.50
Ninguna	91	71.7	63.90	79.50

Fuente: Elaboración propia. IC 95%, n= 127.

Tabla 4. Componente de la duración del dormir.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Mínimo	Máximo
> 7 horas	7	5.5	1.50	9.50
6 – 7 horas	28	22.0	14.80	29.20
5 – 6 horas	50	39.4	30.90	47.90
< 5 horas	42	33.1	24.90	41.30

Fuente: Elaboración propia. IC 95%, n= 127.

Tabla 5. Índice global de la calidad de sueño

Índices	Frecuencia	Porcentaje	Mínimo	Máximo
Buenos dormidores	17	13.4	7.50	19.30
Malos dormidores	110	86.6	80.70	92.50

Fuente: Elaboración propia. IC 95%, n= 127.

Tabla 6. Buenos y malos dormidores según el sexo.

Calidad del sueño	Hombre		Mujer	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Buenos dormidores	6	4.7	11	8.7
Malos dormidores	14	11	96	75.6

Fuente: Elaboración propia.

## Discusión

El sueño es una actividad esencial para la salud humana, ya que desempeña roles fundamentales en diversos sistemas del cuerpo, especialmente en el sistema inmunitario, además de influir en el metabolismo, la función cognitiva y el equilibrio emocional<sup>11</sup>. Debido a su capacidad restauradora tanto para el cuerpo como para la mente, la calidad del sueño se refiere a cómo percibe una persona su propio descanso y la profundidad del sueño experimentado. La falta de sueño aumenta la probabilidad de sentir somnolencia durante el día, lo que se manifiesta en episodios de quedarse dormido en momentos inapropiados y dificultad para mantener la atención y responder rápidamente a estímulos externos. Esta falta de sueño afecta negativamente la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, disminuye su rendimiento académico y aumenta el riesgo de desarrollar problemas crónicos de salud<sup>12</sup>.

En este sentido, resultó significativo el hallar que un porcentaje sustancial de los estudiantes (86.6%) se califican como "malos dormidores," resultados que son notoriamente similares a los hallazgos de Santos et al.<sup>13</sup> en su estudio realizado en Brasil en 2019, donde un 86.4% de los estudiantes de enfermería se clasificaron como "malos dormidores" según el mismo instrumento de evaluación, el ICSP. Esta convergencia de resultados entre dos estudios independientes sugiere la universalidad de los desafíos que

enfrentan los estudiantes de enfermería en lo que respecta a la calidad de su sueño.

Respecto a la duración del sueño, se encontró que un 34.4% de los estudiantes informan dormir entre 5 y 6 horas por noche, lo que es consistente con lo reportado por Silva-Cornejo, donde un 43.1% de los estudiantes informaron tener una duración del sueño de 5 a 6 horas<sup>14</sup>. Esto destaca que la duración del sueño inadecuada es un problema generalizado entre los estudiantes de enfermería, independientemente de su ubicación geográfica.

Otro aspecto de gran relevancia fue el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, con un 86.61% de la muestra respondiendo afirmativamente a esta práctica. Estos hallazgos son paralelos a los resultados obtenidos por Chipia et al. en 2021, donde los autores informan que el 100% de los estudiantes de medicina utilizan dispositivos electrónicos antes de dormir<sup>15</sup>. Esta similitud en los resultados de la presente investigación, y la llevada a cabo en Venezuela, resalta la necesidad de abordar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir como un desafío común en la población estudiantil.

## Conclusiones

Este estudio permitió conocer la calidad del sueño en estudiantes de enfermería. Se obtuvo una alta prevalencia de estudiantes clasificados como "malos dormidores". Es

notable que la gran mayoría de los estudiantes informó dormir menos de 7 horas por noche, lo que está por debajo de las recomendaciones mínimas para adultos jóvenes.

Estos datos remarcan la importancia de implementar medidas preventivas y de intervención temprana para abordar los problemas de sueño en la población estudiantil de enfermería. Abordar estas preocupaciones puede tener un impacto positivo no solo en el bienestar general de los estudiantes, sino también en su desempeño académico y futura práctica clínica. En última instancia, la promoción de hábitos de sueño saludables debe ser un componente integral de la formación en enfermería, asegurando que los futuros profesionales de la salud estén equipados para enfrentar los desafíos tanto académicos como de salud que puedan surgir a lo largo de sus carreras.

A partir de estos hallazgos se genera la posibilidad de reevaluar otros aspectos vinculados con el problema estudiado, así como de identificar posibles áreas para futuras investigaciones. Entre estas áreas se podría incluir el explorar la influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico o, su relación con la salud mental; además, de indagar los principales factores que inciden en la calidad del sueño en este grupo demográfico

Aunque el estudio cumplió su objetivo, resulta la limitante de aplicar el instrumento solo una vez durante el semestre, dado que los patrones de sueño pueden variar a lo largo del ciclo escolar de la carrera.

## Referencias

- 1]. Failoc-Rojas VE, Perales-Carrasco T, Díaz-Velez C. Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurol Argent* [Internet]. 2015 [citado 23 de noviembre de 2023];7(3):199–201. [En línea] <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-trastornos-del-sueno-vigilia-calidad-del-S1853002815000506>
- 2]. Suardiaz-Muro M, Morante-Ruiz M, Ortega-Moreno M, Ruiz MA, Martín-Plasencia P, Vela-Bueno A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática [Internet]. 2020 [citado 23 de noviembre de 2023]; 71 (02):43-53. [En línea] <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- 3]. De la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Tabora Chaurra J, Nieto Osorio LS, Universidad de Manizales, et al. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019 [citado el 23 de noviembre de 2023];24(1):84–96. [En línea] <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3592>
- 4]. Hershner S, O'Brien LM. The impact of a randomized sleep education intervention for college students. *J Clin Sleep Med* [Internet]. 2018 [citado el 23 de noviembre de 2023]; 14(03):337–47. [En línea] <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6974>
- 5]. Becker SP, Jarrett MA, Luebke AM, Garner AA, Burns GL, Kofler MJ. Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health* [Internet]. 2018 [citado el 23 de noviembre de 2023];4(2):174–81. [En línea] <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- 6]. Buysse DJ, Reynolds CF III, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* [Internet]. 1989 [citado el 23 de noviembre de 2023]; 28(2):193–213. [En línea] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0165178189900474>
- 7]. Secretaría de Salud. Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud [Internet]. Ley General de Salud. 2014 [citado el 23 de noviembre de 2023]. [En línea] <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>

- 8]. Tribunal Internacional de Nüremberg. El Código de Nüremberg. Centro Interdisciplinario de Estudios en Bioética [Internet]. 1946 [citado el 10 de abril de 2024]. [En línea] <http://www.uchile.cl/portal/investigacion/centro-interdisciplinario-de-estudios-en-bioetica/documentos/76028/el-codigo-de-nuremberg>
- 9]. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2013 [citado el 10 de abril de 2024]. [En línea] <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- 10]. Beauchamp T L, Childress-James F. Principios de ética biomédica. Barcelona: editorial Masson. 1999 [citado el 10 de abril de 2024]
- 11]. Tubbs AS, Dollish HK, Fernandez F, Grandner MA. The basics of sleep physiology and behavior. Sleep Health [Internet]. 2019 [citado el 15 de abril de 2024]: 3-10. [En línea] <http://doi.org/10.1016/b978-0-12815373-4.00001-0>
- 12]. Batten R, Liddiard K, Raynor AJ, Brown C, Stanley M. Cross-sectional survey of sleep practices of Australian university students. Nat Sci Sleep [Internet]. 2020 [citado el 15 de abril de 2024]; 12:39-48. [En línea] <http://doi.org/10.2147/nss.s221472>
- 13]. Santos AF, Mussi FC, Pires CGS, Paim MAS, Silva FMS, Silva RM. Sleep quality of Brazilian nursing students: A cross-sectional study. J Nurs Educ Pract [Internet]. 2019 [citado el 23 de noviembre de 2023];10(1):11. [En línea] <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v10n1p11>
- 14]. Silva-Cornejo M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Revista Médica Basadrina [Internet]. 2021 [citado el 23 de noviembre de 2023] ;15(3):19-25. [En línea] <http://dx.doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- 15]. Chipia J, Camacho-Camargo N, Omaña P, Márquez R. Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. GICOS [Internet]. 2021 [citado el 23 de noviembre de 2023], 11-26. [En línea] <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/17357/21921928520>

**Recibido: 12 de diciembre de 2023.**

**Corregido: 26 de abril de 2024.**

**Aceptado: 8 de julio de 2024.**

**Conflictos de interés: Los autores declaran que no existen conflictos de interés.**