

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO, APRESENTAÇÃO DE RESUMO E TRABALHO COMPLETO

Universidade:	Universidad Nacional del Este
Faculdade/Centro/Instituto:	Facultad de Ciencias de la Salud
Autor/es:	Carlos Fernando Giménez Maciel, Sandra Mariela Almada Gonzalez, Tutores: Dr. Seidel Guerra López, Bioq. Andrea Giménez
Título do trabalho:	Calidad del sueño de estudiantes de Medicina y Enfermería de la FACISA-UNE
Núcleo Disciplinario / Comitê Acadêmico / Comissão Permanente:	Salud Humana
Email:	fertotti777@gmail.com
Palavras claves (Máximo 3):	Trastornos del sueño, PSQI, ESE.
Tem interesse em fazer apresentação oral do seu trabalho? (X) SIM () NÃO	
*Esta preferência está sujeita a alteração em função da disponibilidade.	

Introdução

Dormir es una necesidad neurobiológica que alterna en un patrón más o menos predecible con estados de vigilia. Se han señalado más de 80 factores que producen alteraciones del sueño, de la vigilia o de ambos. La somnolencia deteriora variables funcionales psicomotoras y neurocognitivas, como el tiempo de reacción y la atención. Estas alteraciones pueden traer aparejados trastornos como accidentes de tránsito para los conductores de vehículos o accidentes de trabajo para los operadores de maquinarias potencialmente peligrosas.

La pérdida del sueño es acumulativa y conduce al déficit de sueño, que resulta en la tendencia a dormirse, lo cual se denomina somnolencia. Cuando esto sucede en circunstancias en la que la persona debería estar despierta, se denomina excesiva somnolencia diurna (ESD). En estudios realizados en distintos países, la somnolencia es un problema frecuente cuya prevalencia están alrededor del 15%. En los estudiantes de las carreras de Medicina y Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Este (FACISA-UNE) se observa una disminución en el nivel de atención, un aumento de estrés, somnolencia en los días cercanos a una evaluación y en las post guardias. Dichos comportamientos pueden llevar a ciertos problemas, tanto en lo social como en lo académico. El sueño juega un papel importante en la recuperación general del organismo, por lo que su alteración es una de las causas de estos comportamientos; es decir, la carencia del sueño puede acarrear trastornos del sueño.

Ya que existen otros factores que pueden desencadenar las mismas reacciones, esta investigación se centró en la alteración del ciclo del sueño y en la somnolencia.

Conocer la importancia del buen dormir y el buen descanso para un eficiente rendimiento durante el día y una mejora en cuanto a lo académico, complementando un plan nutricional adecuado,

ejercicios diarios y ocho horas de descanso aproximadamente como lo recomiendan los profesionales. El suficiente descanso no sólo cumple un rol a nivel corporal, si no también ejerce un papel importante en nuestras emociones, como dijo alguna vez el padre del psicoanálisis Sigmund Freud: "las emociones enterradas en la superficie subconsciente suben a la superficie consciente durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños pueden ayudar a destapar las emociones y los recuerdos enterrados, lo que significa que un buen descanso se correlaciona de manera directa con el centro emotivo y de la memoria...con el centro del todo."

Objetivos

Objetivo General:

Conocer la calidad de sueño de los estudiantes de las carreras de Medicina y Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Este.

Objetivos específicos:

- Identificar la cantidad de horas promedio de descanso de los estudiantes de Medicina y de Enfermería de la FACISA-UNE.
- Determinar la calidad de sueño de los estudiantes de Medicina y de Enfermería de la FACISA-UNE.
- Determinar el nivel de somnolencia de dichos estudiantes.

Material e Métodos

El trabajo fue observacional, descriptivo y de corte transversal.

La muestra (n=57) está constituida por la totalidad de los estudiantes inscriptos en el 3er. año de la carreras de Medicina y en el 2do. año de la carrera de Enfermería de la FACISA-UNE.

Criterio de inclusión:

Alumnos inscriptos en el 3er. año de la carrera de Medicina y en el 2do. año de la carrera de Enfermería de la FACISA-UNE.

Criterios de exclusión:

Alumnos que no estuvieron presentes en el día de la encuesta o que no desearon participar del estudio.

Procedimientos:

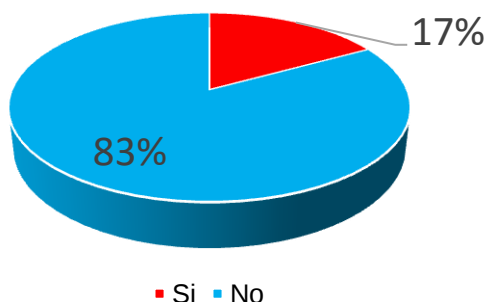
Los instrumentos utilizados fueron el PSQI y ESE, aplicados de manera autoadministrada. Una vez terminada la etapa de recolección de los datos, se procedió al análisis estadísticos descriptivo de los datos.

Se procedió a clasificar a los encuestados en 2 grupos, según la calidad del sueño: los que presentan una "buena calidad de sueño" y los que presentan "algún tipo de disturbio". Con relación a la somnolencia, se distribuyó a los sujetos según su grado de somnolencia: "leve", "moderada" y "severa".

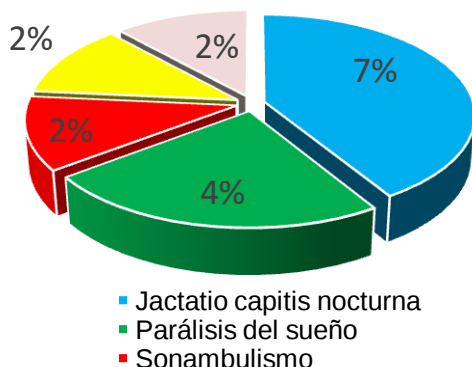
Resultados y Discusión

Con 57 encuestados (23% mujeres y 77% varones) se obtuvieron los siguientes resultados:

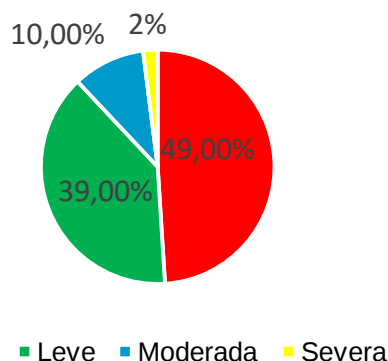
Proporción de los trastornos del sueño en estudiantes de medicina y enfermería n=57



Distribución según tipo, de los Trastornos del sueño en estudiantes (n=57)



Grados de Somnolencia de los estudiantes (n=57)



Hora de levantarse	06:15hs.
Hora de acostarse	00:00 hs.
Horas de descanso	06:15hs

Horarios de clases variables, largas horas de jornada y de estudios son muy comunes en la práctica cotidiana de los estudiantes de la Salud. Estas exigencias conducen a pérdida del sueño, disrupción del ritmo circadiano y fatiga. Se ha documentado entre el personal médico que la privación del sueño causa déficit en la atención, concentración, reacción y/o memoria, que podrían poner en riesgo a los pacientes. La pérdida del sueño y largas horas de estudio nocturnos tienen consecuencias en el área de la salud mental. Se ha descrito cambios en el humor, depresión, incremento del estrés y aumento del consumo de alcohol. Asimismo, están documentadas repercusiones en la vida familiar y social, así como efectos negativos en las relaciones personales y disminución del tiempo que se pasa con la familia. Por otro lado, existe información sobre el impacto negativo en la salud física, como quejas somáticas, incremento de complicaciones en el embarazo, incremento en el riesgo de accidentes vehiculares e impedimentos para el aprendizaje. Finalmente, se ha observado que luego de una privación del sueño de 24 horas, el rendimiento psicomotor disminuye en las primeras horas de la mañana, de manera similar o peor al producido por una intoxicación alcohólica con niveles de concentración en sangre mayor de 0,10%. Actualmente, existe gran controversia en la comunidad médica respecto a la magnitud y significado de la disminución del rendimiento causado por privación del sueño. Las diversas opiniones sobre la reducción de horarios de trabajo están influenciadas por el impacto de éste sobre la economía, pues habría que contratar más personal para cubrir horarios y de esa manera garantizar la continuidad y calidad del cuidado de los pacientes.

En el presente estudio, los encuestados, que fueron estudiantes de Medicina y Enfermería, llevaban diferentes mallas curriculares pero de igual manera coincidían en que la carga horaria de clases y de estudio es bastante extensa. El promedio de descanso fue de 6 horas y 15 minutos por día, habiendo también estudiantes que colocaron menos de 6 horas, lo que conlleva a una privación crónica del sueño. Análogamente, más de la mitad fueron 'malos durmientes'. Ello concuerda con nuestro hallazgo de una asociación negativa entre cantidad de horas de sueño y el puntaje PSQI, y que el dormir 6 horas o menos está relacionado con mayores puntajes en dicha escala. Algunos estudiantes además mencionaron que cuando presentan cansancio y somnolencia no tienen un desempeño académico adecuado. Frecuentemente, cursan con mal humor y a veces llegaban a deprimirse, lo que agravaba su somnolencia.

Los estudiantes universitarios están sometidos a carga curricular muy demandante y en el caso específico de los estudiantes de medicina se agrega el estrés de estar en contacto con el sufrimiento humano y la muerte. Los resultados obtenidos nos muestran un leve porcentaje de estudiantes que presentan algún tipo de trastorno del sueño (solo el 17%), siendo el más frecuente Jactatio capitis nocturna, seguida de Parálisis del sueño. En cambio la somnolencia si es de gran afectación para los estudiantes, más del 50% la padecen. El componente 1 del PSQI indicó que dos tercios de los estudiantes califican su calidad del sueño como 'buena'. El tercio restante califica su calidad del sueño como 'mala' o 'bastante mala'. Estos resultados aparentemente discrepantes entre calificación subjetiva del encuestado y el puntaje global del cuestionario reflejarían una sobreestimación de la calidad subjetiva del sueño por parte de los encuestados; algo similar a lo observado cuando se evalúa subjetivamente la somnolencia.

Nuestro estudio tiene algunas limitaciones. Los resultados obtenidos de los cuestionarios se basan en un autorreporte sustentado en la apreciación subjetiva del encuestado. Esta es una limitación conocida de los cuestionarios. La somnolencia y la calidad del sueño son variables subjetivas y están sujetas a variabilidad individual, pudiendo llegar incluso a confundir la somnolencia con el cansancio. El estudio también tiene limitaciones inherentes a la recopilación de información por medio de cuestionarios, como el sesgo de memoria y consideraciones subjetivas que podrían influenciar en las respuestas sobre el número de horas de sueño o la cantidad de minutos transcurridos hasta conciliar el sueño. Algunas personas con privación crónica del sueño subestiman sus síntomas, hecho que podría darse en la población encuestada. No consignamos en el cuestionario información específica sobre la cantidad de guardias y/o siestas diurnas realizadas durante el mes. A pesar de ello, consideramos que tanto la escala de somnolencia Epworth como el cuestionario de Pittsburg son

herramientas sencillas, económicas y útiles para calificar somnolencia y calidad de sueño en población. Los estudios deberían extenderse a médicos residentes y médicos asistentes. Esta información permitirá implementar medidas específicas relacionadas a una adecuada programación de horarios de trabajo, guardias y periodos de descanso, que promuevan buena higiene del sueño en profesionales de la salud y que garantice excelencia en la atención de los pacientes.

Conclusiones

Los estudiantes Universitarios sufren trastornos del sueño por distintos motivos, ya sea personales o académicos. Los resultados obtenidos nos muestran la presencia de Jactatio capitis nocturna, Parálisis del sueño y somnolencia, siendo esta ultima la de mayor afectación para los estudiantes (más del 50% la padecen).

Referencias

1. Furlani R. Padrões de sono de estudantes ingressantes na Graduação em Enfermagem. Revista Brasileira de Enfermagem. 2005;58(2):320–4.
2. Rey de Castro J, Gallo J, Loureiro H. Cansancio y somnolencia en conductores de ómnibus y accidentes de carretera en el Perú: estudio cuantitativo. Rev Panam Salud Pública. 2004;16(1):11–8.
3. Pérez-larraya JG, Toledo JB, Urrestarazu E, Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño Classification of sleep disorders Correspondencia: An. Sist. Sanit. Navar. 2007;30(1):19–36.
4. Chagas Cardoso H, Castra Bueno FC, Cardoso da Mata J, Rodrigues Alves AP, Jochims I, Ranulfo Vaz Filho IH, et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica. 2009;33(3):349–55.
5. Rosales E, Egoavil M, Cruz C La, Castro JR De. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. An Fac Med Lima. 2007;68(2):150–8.
6. Rosales Mayor E, Rey de Castro Mujica J. Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. Acta Med Per. 2010;27(2):137–43
7. Rosales E, Egoavil M, Cruz C La, Castro JR De. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. AnFacMed Lima. 2007;68(2):150–8. Silveira JA, Batista RDA. Impacto da sonolência excessiva na qualidade de vida e a influência do regime de turno de trabalho. 2010;20(2):203–11.