



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

**Modalidad:** Artículo Científico.

**Autora:** Bayas Condo Xiomara Nataly

**Tutora:** PhD.Mg. Herrera López José Luis

**Ambato-Ecuador**

**Septiembre, 2023**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

**“CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** desarrollado por Bayas Condo Xiomara Nataly estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Septiembre 2023

EL TUTOR



Herrera López José Luis

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Los criterios emitidos en el Artículo Científico **“CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica, antecedentes investigativos y pruebas de campo.

Ambato, Septiembre 2023

**LA AUTORA**

Bayas Condo Xiomara Nataly

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, PhD. Mg. Herrera López José Luis con CC. 1804101432 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Septiembre 2023

EL TUTOR



PhD. Mg. Herrera López José Luis

CC: 1804101432

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Bayas Condo Xiomara Nataly con CC: 1804404760 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Septiembre 2023

LA AUTORA

Bayas Condo Xiomara Nataly

C.C 1804404760

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: “**CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, de Xiomara Nataly Bayas Condo, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Septiembre 2023

Parar su constancia firma

.....  
Presidente

.....  
1er Vocal

.....  
2 do Vocal

## CERTIFICATE OF PUBLICATION

### CERTIFICADO DE PUBLICACIÓN /CERTIFICADO DE PUBLICAÇÃO

---

**Title:** Sleep quality and factors that disturb it in university students

**Authors:** Xiomara Nataly Bayas Condo and José Luis Herrera López

**Status:** Published / Publicado

**DOI:** 10.51798/sijis.v4iSI1.652

**Journal:** Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies

**Volume:** 4

**Number:** SI1

**Date of publication (Y-D-M):** 2023-07-01

Issued in São Paulo, Brasil, 2023-07-08



**Certificate issued at the request of the authors, it can be verified directly on our website or by email.**

Certificado emitido a solicitud de los autores, puede ser verificado directamente en nuestra web o por correo electrónico.

Certificado emitido a pedido dos autores, podendo ser conferido diretamente em nosso site ou por e-mail.

**Chief Editor – Sapienza Grupo Editorial**  
CNPJ- 40.486.861/0001-46  
R. Santa Cruz, 2187 - Vila Mariana, São Paulo Brasil  
[editor@sapienzaeditorial.com](mailto:editor@sapienzaeditorial.com)

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de titulación se lo dedico sobre todo a Dios y a Santa Rosa de Lima, por haberme permitido llegar a este momento tan importante en mi vida y en mi formación profesional.

A mis padres, Ángel y Carmen, quienes han sido el pilar fundamental en todo mi recorrido, por siempre demostrarme su cariño y apoyo en todas las decisiones que he tomado sin importar lo que opinen los demás, a pesar de todos los obstáculos gracias a ellos a sido mucho más fácil llegar a la meta, a mis hermanos, Emilio y Said, que con sus ocurrencias me han ayudado a salir adelante, sin los consejos y apoyo de mi familia esto no hubiera llegado a concretarse sin ellos.

A todas las personas que confiaron en mi y me brindaron palabras de aliento para seguir en mi camino y nos desviarme hasta alcanzar mi meta.

**La autora**



## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco infinitamente a Dios por brindarme todos sus dones, principalmente la sabiduría y perseverancia para lograr culminar esta etapa de mi vida y seguir alcanzando las metas, a mis padres que siempre me brindaron su amor y apoyo, gracias por nunca dejarme sola a pesar y no permitir que me rindiera, a mis hermanos, tíos y amigos que me apoyaron de inicio a fin con cada risa, palabras de aliento y apoyo emocional.

También agradezco a la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato por abrir el camino hacia mi formación profesional y haberme permitido conocer a varios profesionales de salud que me han brindado sus conocimientos que son y serán beneficiosos en mi profesión.

Para finalizar, agradezco de todo corazón a el PhD. Mg. José Luis Herrera López, que con su paciencia y conocimiento me colaboró en todo mi proceso de titulación para lograr culminar esta fase exitosamente.

**La autora**

# CALIDAD DEL SUEÑO Y FACTORES QUE LO PERTURBAN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## RESUMEN

**Introducción:** La privación del sueño es la situación de la incapacidad del sueño, existen dos clasificaciones: crónica y aguda. Cuando no existe un correcto descanso el paciente puede contraer somnolencia, fatiga, pérdida de peso y problemas negativos en las funciones cognitivas. **Objetivo:** Analizar la calidad de sueño y factores que lo perturban en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería, en el período septiembre-diciembre 2022. **Metodología:** Enfoque cuantitativo- descriptivo y transversal, por lo que se abordó a 121 participantes utilizando cuestionarios (Factores que perturban el sueño & índice de calidad de sueño de Pittsburg) validados con un alfa de Cronbach de 0,75 y 0,81, lo que garantiza la fiabilidad del instrumento. **Resultados:** La puntuación media de los participantes del índice de calidad de Pittsburgh es de 7 lo que nos indica que los estudiantes necesitan atención médica. **Conclusiones:** A pesar de no presentar muchas perturbaciones del sueño tienen una calidad de sueño mala, conocidos como malos dormidores.

### **PALABRAS CLAVES:**

CALIDAD, SUEÑO, ESTUDIANTES, FACTORES, PERTURBAN.

# **SLEEP QUALITY AND FACTORS THAT DISTURB IT IN UNIVERSITY STUDENTS**

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Sleep deprivation is the situation of sleep incapacity, there are two classifications: chronic and acute. When there is not a correct rest the patient can get drowsiness, fatigue, weight loss and negative problems in cognitive functions. **Objective:** To analyze the quality of sleep and factors that disturb it in university nursing students, in the period September-December 2022. **Methodology:** Quantitative-descriptive and cross-sectional approach, so 121 participants were approached using questionnaires (Sleep disturbing factors & Pittsburg sleep quality index) validated with a Cronbach's alpha of 0.75 and 0.81, which guarantees the reliability of the instrument. **Results:** The mean score of the participants of the Pittsburgh quality index is 7 which tells us that the students need medical attention. **Conclusions:** Despite not presenting many sleep disturbances they have poor sleep quality, known as poor sleepers.

### **KEY WORDS:**

QUALITY, SLEEP, STUDENTS, FACTORS, DISTURBANCES.

## 1. INTRODUCCIÓN

La privación del sueño es la situación de la incapacidad de este, existen dos clasificaciones: crónica y aguda. Cuando no existe un correcto descanso el paciente puede contraer somnolencia, fatiga, pérdida de peso y problemas negativos en las funciones cognitivas, en consecuencia, los estudiantes pueden contraer problemas cognitivos y psicosociales que afectaría su rendimiento académico. (Achury & Achury, 2018)

Por consiguiente la calidad de sueño es un indicador del estado de salud del individuo ya que no solamente hace una referencia el dormir bien, se incluye además que al despertar el individuo pueda realizar sus actividades en un adecuado nivel (De la Potilla, Dussan, Montoya, Taborda, & Nieto, 2018), en consecuencia, varios factores afectan la calidad del sueño del estudiante y gracias a eso su calidad rendimiento académico, estudios han demostrado que la privación del sueño es una de las problemáticas que más afectan al estudiante, como bien nos indica Suardiaz, donde nos da a conocer que los estudiantes universitarios son la población que tiene menor calidad de sueño debido al estrés académico y la el esfuerzo extracadémicos como son el trabajar para poder mantenerse o apoyar a su familia. (Suardiaz, Morante, Ortega, Ruiz, & Martín, 2020)

La deficiencia de sueño engloba un sin número de problemas hacia los estudiantes universitarios donde se manifiesta desde un bajo rendimiento académico y laboral, hasta problemas de salud mental, física y psicológica, contrayendo un mayor número de accidentes en la población (García & Navarro, 2018). El mayor problema de salud con respecto al sueño ha sido el insomnio, el mismo se caracteriza como la falta de sueño por tiempo prolongado (Juday, y otros, 2020).

Existen tres tipos de tratamientos fundamentales para el insomnio que son el farmacológico, psicológico y no farmacológico y, finalmente las terapias alternativas, sin embargo, estas últimas no son recomendadas debido a la falta de evidencia científica sobre su efectividad (Juday, y otros, 2020).

Como resultado de dicha problemática no se puede obtener una buena calidad de vida, ya que es un factor determinante de la salud, debido a que el dormir bien no sólo hace que el individuo se sienta bien, sino que pueda realizar sus actividades cotidianas sin ningún problema y con toda la atención (Sierra, Jiménez Navarro, & Martín Ortiz, 2020)

El objetivo general que tiene este trabajo es analizar la calidad de sueño y factores que lo perturban en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería, debido a que dicha privación puede conllevar a contraer problemas de salud graves que afecten el rendimiento académico y social del estudiante.

## **2. FUNDAMENTO TEÓRICO**

En relación con Latinoamérica se demuestra que los estudiantes universitarios con mala calidad de sueño son aproximadamente un promedio de 76,4%, lo que nos da a conocer que la mayoría presenta un problema grave con respecto a su sueño (Flores, y otros, 2021). Estos datos tanto han preocupado a investigadores por lo que, en Colombia se ha buscado corregir las alteraciones encontradas en el funcionamiento de los sistemas y tratar de lograr su recuperación, con la recomendación que estudiantes acudan a un médico especialista en estos problemas y el mismo les ayude con un tratamiento eficaz y que los ayude con su calidad de sueño y por lo tanto de vida (Soniadela, Dussán, & Montoya, 2017).

Después de una ardua búsqueda bibliográfica, con respecto a Ecuador, se logró encontrar evidencia científica que acredita la información antes expuesta, donde la calidad de sueño en estudiantes universitarios posee un gran porcentaje de somnolencia diurna, dando como consecuencia un alto índice de estrés, trastornos de ansiedad y de la memoria. En el mismo, se obtuvo una puntuación media de 7,2 en el índice de calidad de sueño de Pittsburg (Zúñiga, Coronel, Naranjo, & Vaca, 2021).

### **3. PROCEDIMIENTOS METODOLOGICOS**

La siguiente investigación tiene como objetivo recopilar datos sobre las experiencias de los estudiantes universitarios referente a su calidad de sueño y los factores que lo han perturbado por lo que dicha investigación tiene un enfoque cuantitativo-descriptivo transversal (Cruz, Olivares, & González, 2014).

Este estudio se efectuó en la carrera de enfermería en la Universidad Técnica de Ambato en el período septiembre-diciembre 2022, el mismo tiene un enfoque de formar profesionales líderes y competes en enfermería, capaces de tener pensamiento crítico y humanista (Universidad Técnica de Ambato, 2019).

La población estudiada estuvo conformada por un total de 1089 estudiantes y se eligió un tamaño de la muestra poblacional de 121 personas a encuestar por lo que se escogió un muestreo aleatorio sistemático, al realizar nuestra muestra se utilizó la fórmula  $K=N/n$  (Gallego, 2004).

La técnica de recolección de datos fue una entrevista que contiene un cuestionario de preguntas creadas por Vera Catalán (Cuestionario sobre calidad del sueño en hospitalizados) el mismo ha sido cambiado algunas preguntas para fines académicos. (Vera Catalán, 2017), las mismas fueron:

#### **Tabla 1**

| <b>Preguntadas del cuestionario</b>  | <b>Preguntadas cambiadas</b>   |
|--|--|
| Considera ruidosa su habitación  | Considera ruidosa su aula  |
| Considera que el tiempo que le dedican los sanitarios para que usted es cómodo   | Considera que el tiempo de descanso que usted le dedica a sus estudios es cómodo...              |
| Si percibiera falta de información sobre su tratamiento, ¿cuánto le incomodaría? | Si no recibiera información acerca de las actividades que debe realizar, ¿Cuánto le incomodaría? |

Además, se utilizó el cuestionario del índice de calidad de Pittsburg con un índice de calidad de Cronbach de 0.81, el mismo se centra en 19 preguntas que se divide en 7 componentes. (Carralero, Hoyos, Sandoval, & López, 2013).

**Tabla 2**

| <b>Componente</b>                   | <b>Análisis Describe:</b>  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Calidad subjetiva del sueño</b>  | Que tan "bien "o "mal" duermen los participantes según el punto de vista de cada uno.  |
| <b>Latencia del sueño</b>           | Tiempo que los encuestados toman en quedarse dormidos luego que intentan hacerlo.      |
| <b>Duración del sueño</b>           | Horas que se permanece dormido.  |
| <b>Eficiencia de sueño habitual</b> | Porcentaje en que el encuestado duerme en proporción a lo que pasa acostado en su cama |
| <b>Perturbaciones del sueño</b>     | Sintomatología que el encuestado presenta, como el insomnio y la apnea                 |
| <b>Uso de medicación hipnótica</b>  | Necesidad de tomar medicación para lograr conciliar el sueño                           |
| <b>Disfunción diurna</b>            | Percepción de somnolencia durante el día   |

Para finalizar, los datos se procesarán trasladando las respuestas al libro Excel.

En el transcurso de esta investigación se guardará estricta confidencialidad de la identidad de la muestra estudiada, además que se utilizará un consentimiento informado fundamentado en lo que declaró Helsinki. (Carreño Dueñas, 2016)

#### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 3**

*Tamaño de la muestra*

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>Hombres</b>             | 53  |
| <b>Mujeres</b>             | 68  |
| <b>Total de la muestra</b> | 121 |

Luego de haber encuestado a la muestra se obtuvo los siguientes resultados:

**Tabla 4**

*Factores que perturban el sueño en estudiantes universitarios.*

| ITEMS          | ¿Considera ruidosa su aula? |        | Considera que el tiempo de descanso que usted le dedica a sus estudios es cómodo... |        | Si no recibiera información acerca de las actividades que debe realizar, ¿Cuánto le incomodaría? |        |
|----------------|-----------------------------|--------|---|--------|--|--------|
|                | fi                          | %      | Fi  | %      | Fi   | %      |
| <b>Nada</b>    | 18                          | 14,90% | 6   | 5%     | 2  | 1,70%  |
| <b>Poco</b>    | 31                          | 25,60% | 21  | 17,40% | 12   | 9,90%  |
| <b>Regular</b> | 38                          | 31,40% | 47  | 38,80% | 28   | 23,10% |
| <b>Algo</b>    | 16                          | 13,20% | 41  | 33,90% | 34   | 28,10% |
| <b>Mucho</b>   | 18                          | 14,9%  | 6   | 5,00%  | 45   | 37%    |
| <b>TOTAL</b>   | 121                         | 100%   | 121   | 100%   | 121  | 100%   |

Nota: Elaborado por autor



**Tabla 5**

*Índice de calidad de sueño de Pittsburg.*

|                                     | <b>Puntuación<br/>media</b> | <b>TOTAL</b> |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|
| <b>Calidad subjetiva del sueño</b>  | 1,28                        | 1            |
| <b>Latencia del sueño</b>           | 2,3                         | 1            |
| <b>Duración del sueño</b>           | 1,97                        | 2            |
| <b>Eficiencia de sueño habitual</b> | 77,91%                      | 1            |
| <b>Perturbaciones del sueño</b>     | 8,23                        | 1            |
| <b>Uso de medicación hipnótica</b>  | 0,2                         | 0            |
| <b>Disfunción diurna</b>            | 2,56                        | 1            |
| <b>TOTAL, PSQI</b>                  |                             | 7            |

Nota: Elaborado por autor, resultados de puntuación media de datos obtenidos en la encuesta a los 121 estudiantes.

En calidad subjetiva del sueño (componente 1) varios estudiantes consideran que su calidad de sueño es buena (77), no obstante, la minoría estima que su calidad de sueño es bastante mala (3) detectando así una puntuación media de 1,28, dicho de otra manera, los estudiantes consideran su calidad de sueño buena ya que no existe factores de sueño que perturben a la misma.

Por otro lado, en latencia de sueño (componente 2) los estudiantes dieron a conocer que al momento de dormirse no tardan más de 15 minutos (28) mientras que otro grupo tarda más de 60 minutos en quedarse dormido (12), además que, al menos una vez en la última semana (32) no lograron conciliar el sueño en la última, dando una media de 2,30 con una puntuación al componente de 1.

De la misma forma, en la duración del sueño (componente 3) se puede evidenciar que, algunos encuestados duermen >7 horas (8) mientras que, otro conjunto de estudiantes sólo duerme de 5-6 horas (65) dando así una media de 1,97, esto se lo puede atribuir al tiempo que dedican a sus estudios lo consideran algo cómodo (41) y su calidad de sueño no se ve afectada.

De igual importancia, con respecto al componente 4 que hace referencia a la eficiencia de sueño habitual, podemos observar que la media de las horas dormidas es 5,77 y de horas permanecidas en cama es 7,43 lo que nos da un de 73,22%, dicho, en otros términos, la puntuación de esta es 1 lo que nos asemeja a una calidad de sueño sin perturbaciones.

En relación con las perturbaciones del sueño (componente 5), en la mayoría de los ítems se logra observar que al menos una vez a la semana tienen algún inconveniente a la hora de conciliar el sueño, al contrario que, la minoría en todos los ítems nos señala que su inconveniente a la hora de conciliar el sueño es >3 veces a la semana dando una media total del componente de 8,23 dando una puntuación de 1, dicho en otras palabras que la calidad del sueño es buena ya que no presentan muchas perturbaciones dentro del aula de clases y no existe factores que afecten a la misma.

Igualmente, se puede evidenciar en el (componente 6) acerca del uso de medicación hipnótica que al menos una vez a la semana consume este tipo de medicación (11) al que 3 por lo menos la consumen 3 veces a la semana, en ocasiones más dando una puntuación media de 0,20 lo que se puede atribuir a la calidad del sueño es afectada por el consumo de este tipo de sustancias.

Para finalizar, la disfunción nocturna (componente 7) nos da a conocer que al menos una vez a la semana aproximadamente la mitad de los encuestados han sentido problemas de ánimo lo que ha afectado en sus actividades diarias, mientras que la otra mitad lo han tenido de 3 a más veces a la semana, puede ser a consecuencia de la molestia que les genera que no sean informados de las actividades programadas en la Universidad (45).

## **DISCUSIÓN**

Durante la revisión bibliográfica se encontró varios objetivos para lograr ver que camino tomaba la investigación, dicho camino nos lleva al objetivo principal que es el conocer la calidad de sueño de los estudiantes universitarios encuestados y junto a ello, el objetivo específico principal es el conocer la validez y confiabilidad que nos da el índice de calidad de sueño de Pittsburg.

Como se puede observar en los resultados obtenidos de la investigación, la mayoría de los estudiantes encuestados obtuvieron una puntuación media de 7, lo que nos señala que tienen problemas al conciliar el sueño, lo que en el índice de calidad de sueño de Pittsburg nos señala como malos dormidores, y esto deriva a que se necesita atención médica.

Este resultado no es diferente a lo obtenido en otros estudios con respecto a la calidad de sueño en estudiantes universitarios, los mismos que nos demuestran que la baja calidad de sueño parte directamente del rendimiento académico de cada estudiante. La Información dada a conocer hasta la presente fecha es confirmado por varios autores tales como Portillo, Dussan & Montoya (2017), Buttazoni & Casadey (2018), Corredor & Polanía (2020) y otros.

Varios autores como lo es Corredor & Polanía concordamos que los estudiantes universitarios dejamos a un lado la buena calidad de sueño por tener un mejor rendimiento académico para cubrir las necesidades que tiene de mejorar su calidad de vida en un futuro debido a que las demandas laborales incrementan. (Corredor & Polanía, 2020). Uno de los factores más relevantes que se encuentra en varios artículos es la posición económica que cada estudiante tiene, además del uso del tabaco en cantidades excesivas, esto se enfrasca a la cantidad de tiempo que los estudiantes dedican a sus horas de estudio que al igual que en esta investigación son estudiantes del área de salud. (Zapata & Betancourt, 2021) (Ferreira, Carneiro, Teles, & Santos, 2020)

Razón por la cual la calidad de sueño ineficiente concuerda con estudios realizados en Colombia, siendo así que estos problemas pueden afectar de manera significativa la calidad de vida, salud mental, social, desempeño cognitivo y académico.

Se puede observar que los adolescentes y adultos jóvenes son la población con mayor riesgo de presentar problemas de sueño que en tan corto tiempo de vida está logrando que el desenvolvimiento en las actividades diarias no sean los adecuados, como bien lo explica Cardinali, en nuestra sociedad se está viviendo una “epidemia de sueño ineficiente”, se llega a esto debido a que se incrementa cada vez más la cifra de malos dormidores, debido a su reducción grave de horas de sueño para así poder cumplir las demandas académicas y sociales, llegando al punto que los estudiantes se automediquen y consuman cafeína para que los mismos llenen sus necesidades de hora sueño. (Cardinali, 2007).

La falta de sueño abarca numerosas consecuencias en los estudiantes universitarios las cuales pueden manifestarse desde un descenso en el rendimiento tanto académico como laboral hasta ocasionar un incremento en el número de accidentes y una mayor tendencia a padecer enfermedades (García & Navarro, 2018). Uno de los factores de riesgo más predisponentes en la aparición de trastornos de ánimo, ansiedad y depresión mayor es el insomnio mantenido el cual esta caracterizado por problemas para conciliar el sueño durante un periodo de tiempo extenso (Juday, y otros, 2020). Así mismo el insomnio según bibliografías se ha visto asociado con comorbilidades tanto médicas como psiquiátricas como artritis, reflujo gastroesofágico, enfermedad obstructiva pulmonar, insuficiencia cardiaca congestiva, diabetes, problemas de próstata, etc. (García & Navarro, 2018).

Existen tres tipos de tratamientos fundamentales para el insomnio que son el farmacológico, psicológico y no farmacológico y, finalmente las terapias alternativas,

sin embargo, estas últimas no son recomendadas debido a la falta de evidencia científica sobre su efectividad (García & Navarro, 2018).

Uno de los problemas de salud más importantes de las sociedades occidentales son los trastornos del sueño. Para lograr tener una buena calidad de vida es fundamental que exista una buena calidad del sueño ya que es un factor determinante de la salud por la influencia que tiene sobre la posibilidad de contraer comorbilidades, ya que dormir bien durante la noche no solo nos proporcionara un buen descanso, sino que también ayuda a tener un adecuado nivel de atención en el día para lograr realizar diversas tareas (Sierra, Jiménez Navarro, & Martín Ortiz, 2020).

Los estudiantes de nivel universitario han palpado consecuencias negativas en los ámbitos cognitivos debido a la mala calidad de sueño. Escasa evidencia bibliográfica expone la mala calidad de sueño que padecen los estudiantes de medicina en Ecuador, respaldada por encuestas donde los porcentajes de somnolencia son altos dando como resultado un mayor riesgo de sufrir estrés, ansiedad y trastornos de la memoria. En la población estudiada se obtuvo un 7,2 en PSQI, lo cual evidencia la prevalencia de mala calidad de sueño lo que contrasta con la información antes expuesta por otras bibliografías, así como también con los resultados de esta investigación. Las alteraciones del sueño repercuten fuertemente causando trastornos psicopatológicos, lo que a su vez causa una baja calidad de vida ya que este estudio evidenció un valor bajo de rendimiento en el dominio físico (Zúñiga, Coronel, Naranjo, & Vaca, 2021).

## **5. CONCLUSION**

Al realizar un exhaustivo análisis acerca del tema se llega a la conclusión que los estudiantes encuestados, a pesar de no presentar muchas perturbaciones del sueño tienen una calidad de sueño mala, conocidos como malos dormidores, por lo que los mismos

necesitan atención médica para que la calidad de su sueño mejore y no exista impacto en su salud mental, física y social.

Además, luego de revisar varias fuentes bibliográficas se pudo observar que el índice de calidad de sueño de Pittsburg es un documento que colabora demasiado un varias investigaciones pasadas, presentes y futuras.

Entre las limitaciones de esta investigación estuvo la renuencia de los estudiantes en contestar las preguntas, por falta de interés, por ello se evidenció algunos huecos informativos de parte de los encuestados, además la falta de información que se tiene como país ya que realizando una minuciosa búsqueda no se encontró artículos que refieran a este tema, no obstante, si existe unos pocos temas de tesis que no han sido publicados, por esta razón se hace énfasis para la realización de investigaciones que abarque este tema.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achury, D., & Achury, L. (2018). Sueño en el paciente crítico: una necesidad insatisfecha en la unidad de cuidado intensivo. *Enfermería investiga*. Retrieved from <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/1623#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20del%20paciente%20cr%C3%ADtico,intervenciones%20y%20l%C3%ADneas%20de%20investigaci%C3%B3n.>
- Butazzoni, M., & Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad de sueño y el estrés acad;emico eb estudiantes universitarios*. Retrieved from <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Cardinali, D. (2007). In D. Cardinali, *Neurociencia aplicada* (pp. 413-415). Madrid: Panamerica Médica.
- Carralero, P., Hoyos, F., Sandoval, A., & López, M. (2013, Junio). *Calidad del sueño según el Pittsburgh Sleep Quality Index en una muestra de pacientes recibiendo cuidados paliativos*. Retrieved from Elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-paliativa-337-articulo-calidad-del-sueno-segun-el-S1134248X12000560>
- Carreño Dueñas, J. (2016, 07 14). *Consentimiento informado en investigación clínica: un proceso dinámico*. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/pebi/v20n2/0123-3122-pebi-20-02-00232.pdf>
- Corredor, S., & Polanía, A. (2020, 03). *CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD DE BOYACÁ (COLOMBIA)*. Retrieved from <https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
- Cruz, C., Olivares, S., & González, M. (2014). Metodología de la investigación. Patria.
- De la Potilla, S., Dussan, C., Montoya, D., Taborda, J., & Nieto, L. (2018). *Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios*. Retrieved from [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(1\)\\_8.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(1)_8.pdf)
- Ferreira, A., Carneiro, F., Teles, C., & Santos, M. (2020). *Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem*. Retrieved from ACTA, Paulista da enfermagem: <https://acta-ape.org/article/qualidade-do-sono-e-fatores-associados-em-universitarios-de-enfermagem/>
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamla, I., & Alexis, G. (2021, 8 6). *Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad San Andrés Bello*. Retrieved from Médicas UIS: <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v34n3/1794-5240-muis-34-03-29.pdf>
- Gallego, F. (2004). *Cálculo del tamaño de la muestra*. Retrieved from Matronas profesión: <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol5n18pag5-13.pdf>

- García, S., & Navarro, B. (2018, Octubre). *Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía*. Retrieved from Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300170#:~:text=Los%20factores%20que%20con%20m%C3%A1s,a%20un%2046%2C1%20%25](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170#:~:text=Los%20factores%20que%20con%20m%C3%A1s,a%20un%2046%2C1%20%25)
- Juday, T., Cucaracha, M., Rifat, J., Chou, J., Anupam, J., & Doghramji, P. (2020, Junio 1). *Desafíos y oportunidades en el trastorno de insomnio*. Retrieved from Pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32449423/>
- Sierra, J. C., Jiménez Navarro, C., & Martín Ortiz, J. D. (2020). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Redalyc. Salud mental*, 35-43.
- Soniadela, M., Dussán, C., & Montoya, D. (2017, 9 30). *Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del Programa de medicina de la universidad de manizales (Colombia)*. Retrieved from <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/2036/3028>
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, P., & Martín, A. (2020, 07 16). *Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. Retrieved from Neurología.com: <https://neurologia.com/articulo/2020015>
- Universidad Técnica de Ambato. (2019). *Carrera de enfermería*. Retrieved from <https://fcs.uta.edu.ec/v3.2/carreras.html#:~:text=El%20egresado%20de%20la%20Carrera,un%20marco%20interdisciplinario%20y%20multisectorial>.
- Vera Catalán, T. (2017, 05). *Calidad del sueño y confort en pacientes*. Retrieved from <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2517/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zapata, J., & Betancourt, J. (2021). *Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia*. Retrieved from Revista Colombiana de Psiquiatría: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85120454068&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=ea64b852f3082ae337d6b05293170f9a&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28calidad+del+sue%C3%B1o+and+estudiantes+universitarios%29&sl=63&sessionSearchId=ea64b852>
- Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (2021, Julio). *Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina*. Retrieved from Scielo: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812021000100077](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812021000100077)