

Artículo original/Original article/Artigo original

Determinantes sociales y académicos del trastorno de sueño en estudiantes universitarios de Enfermería

Social and academic determinants of sleep disorder in university nursing students

Determinantes sociais e acadêmicos dos distúrbios do sono em estudantes universitários de enfermagem

Joel Isaí Caballero Machado¹

<https://orcid.org/0000-0002-7303-3861>

Estrellita Lisbeth Campos Ramos¹

<https://orcid.org/0000-0001-9423-8164>

Alexis Burgos Salgado¹

<https://orcid.org/0000-0002-0741-5706>

Resumen

Objetivo: Indagar los determinantes sociales y académicos del trastorno de sueño en los estudiantes universitarios de cuarto año de la carrera de Enfermería modalidad regular, III trimestre de 2022. **Material y métodos:** El estudio es cualitativo, de tipo fenomenológico, de corte transversal. Se realizó en una población de seis estudiantes universitarios a través de la entrevista semiestructurada a profundidad, con las cuales se obtuvo saturación de información. Según los datos sociodemográficos, la edad de los estudiantes universitarios es de entre 20 y 22 años, de ambos sexos, la procedencia es urbana y rural, el estado civil es soltero, el nivel académico es universitario y la religión es católica. **Resultados:** De acuerdo con los determinantes sociales, los problemas familiares son los generadores de los diferentes tipos de trastornos. En cuanto a los factores culturales, acostumbran a reducir el descanso nocturno causando una somnolencia excesiva diurna. Respecto al entorno ambiental, la mala iluminación y ruidos fuertes son la causa de que no logren una calidad de sueño; el uso de redes sociales por la noche determina un sueño pobre. En relación con los determinantes académicos, los universitarios tienden a padecer problemas de regularidad, de cantidad y calidad de sueño por las actividades académicas y las clases virtuales, además presentan estrés y ansiedad, lo que les provocan un impacto negativo en la calidad de sueño. **Conclusiones:** En este estudio se revela la complejidad de los determinantes sociales y académicos que afectan el trastorno del sueño en estudiantes universitarios de IV año en la carrera de Enfermería.

Palabras clave: factores culturales, descanso, estudiantes, red social, enfermería

¹ Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-León

Abstract

Objective: To investigate the social and academic determinants of sleep disorder in fourth-year university students of the regular modality Nursing degree, III quarter of 2022. **Material and methods:** The study is qualitative, phenomenological, cross-sectional. It was carried out in a population of six university students through in-depth semi-structured interviews with which information saturation was obtained. According to the sociodemographic data, the age of the university students is between 20 and 22 years, of both sexes, the origin is urban and rural, the marital status is single, the academic level is university and the religion is Catholic. **Results:** According to social determinants, family problems are the generators of different types of disorders. As for cultural factors, they tend to reduce nighttime rest, causing excessive daytime sleepiness. Regarding the environment, poor lighting and loud noises are the cause of not achieving quality sleep. The use of social networks at night determines poor sleep. In relation to academic determinants, university students tend to suffer from problems with the regularity, quantity and quality of sleep due to academic activities and virtual classes. They also present stress and anxiety, which causes a negative impact on the quality of their sleep. **Conclusion:** This study reveals the complexity of the social and academic determinants that affect sleep disorders in fourth-year university nursing students.

Keywords: cultural factors, rest, students, social network, nursing

Resumo

Objetivo: Investigar os determinantes sociais e acadêmicos do distúrbio do sono em universitários do quarto ano do curso regular de Enfermagem, III trimestre de 2022. **Material e métodos:** O estudo é qualitativo, fenomenológico, transversal. Foi realizado em uma população de seis estudantes universitários por meio de entrevistas semiestruturadas em profundidade com as quais se obteve saturação de informações. Segundo os dados sociodemográficos, a idade dos universitários está entre 20 e 22 anos, de ambos os sexos, a origem é urbana e rural, o estado civil é solteiro, o nível acadêmico é universitário e a religião é católica. **Resultados:** Conforme os determinantes sociais, os problemas familiares são geradores de diversos tipos de transtornos. Quanto aos fatores culturais, tendem a reduzir o descanso noturno, causando sonolência diurna excessiva. Em relação ao ambiente, a má iluminação e os ruídos altos são as causas da não obtenção de um sono de qualidade; o uso das redes sociais à noite determina sono insatisfatório. Em relação aos determinantes acadêmicos, os universitários tendem a sofrer com problemas na regularidade, quantidade e qualidade do sono devido às atividades acadêmicas e aulas virtuais, Eles também apresentam estresse e ansiedade, o que causa impacto negativo na qualidade do sono. **Conclusão:** Este estudo revela a complexidade dos determinantes sociais e acadêmicos que afetam os distúrbios do sono em estudantes universitários do quarto ano de Enfermagem.

Palavras-chave: fatores culturais, descanso, estudantes, rede social, enfermagem

Introducción

Los trastornos del sueño son una problemática de salud relevante que afecta el ciclo sueño-vigilia y se encuentra estrechamente relacionada con la calidad de vida.¹ A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que los trastornos del sueño están entre las 10 principales causas de morbilidad. En el contexto universitario, la formación académica puede ser un factor desencadenante de estos trastornos debido a la carga de horas académicas y las altas demandas a las que se enfrentan los estudiantes.²

La falta de sueño adecuado es una realidad común entre los estudiantes universitarios. Según la Declaración Consensuada Conjunta de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño, se recomienda dormir 7 o más horas diarias para mantener una buena salud, pero la mayoría de los estudiantes no logra cumplir con este requisito.³ En Centroamérica estudios han demostrado que los estudiantes de medicina y enfermería presentan altos índices de mala calidad de sueño, especialmente debido a la exigencia académica y los niveles de estrés asociados.⁴

En el contexto específico de Nicaragua se ha observado que los médicos residentes de diferentes especialidades experimentan afectaciones en la calidad del sueño. Por ejemplo, los residentes de Medicina Interna muestran una mediana de 9 puntos en cuanto a la calidad del sueño, seguidos por los residentes de Pediatría y Cirugía. Por el contrario, los residentes de Ginecología presentan una mejor calidad de sueño, lo cual se relaciona con las diferencias en las responsabilidades y obligaciones de cada especialidad.⁵

Estudios locales también han abordado el tema de la calidad de sueño en estudiantes universitarios. En un estudio realizado en Nicaragua por Poveda Álvarez en 2015, se encontró que todos los entrevistados, estudiantes de sexto año de medicina de la UNAN León, presentaban una mala calidad de sueño, sin diferencias significativas por sexo o edad.⁶ Asimismo, en un estudio llevado a cabo en Ecuador por Villavicencio y Ordóñez en 2019, se concluyó que más de la mitad de los estudiantes a veces cumplían con el horario de sueño, mientras que un pequeño porcentaje nunca lograba tener un descanso adecuado.⁷

La prevalencia de los trastornos del sueño en estudiantes universitarios y su potencial impacto negativo en el rendimiento académico hacen necesario abordar este problema de salud pública. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo indagar los determinantes sociales y académicos del trastorno de sueño en estudiantes universitarios de enfermería, con el propósito de generar evidencia clínica que contribuya a encontrar posibles soluciones. Los objetivos específicos del estudio son: 1) caracterizar sociodemográficamente a la población de estudio, 2) identificar los determinantes sociales del trastorno de sueño en los estudiantes universitarios y 3) conocer los determinantes académicos del trastorno de sueño en los estudiantes universitarios de enfermería.⁸

Los trastornos del sueño representan un desafío importante para los estudiantes universitarios con implicaciones significativas para su salud y rendimiento académico. Este estudio busca profundizar en los factores sociales y académicos que contribuyen a estos trastornos con el objetivo de ofrecer soluciones efectivas en el ámbito de la salud pública.

Material y métodos

En cuanto a la perspectiva epistemológica, este estudio partió de una visión constructivista que busca comprender y construir significados a través de la interpretación de los participantes. Se utilizó un diseño cualitativo para explorar los determinantes sociales y académicos del trastorno del sueño en estudiantes universitarios de IV año de la carrera de enfermería.

El número total de participantes fue de seis, se desarrolló el muestreo de bola de nieve, solicitando la participación de un grupo inicial siendo más práctico y eficiente, a quienes después de entrevistar se le solicitó que identifique a otras personas que pertenezcan a nuestra población de interés y que cumplan con los criterios de inclusión teniendo el apoyo de las redes sociales naturales.

Los participantes fueron seleccionados de entre el universo de todos los estudiantes universitarios de IV año de enfermería en modalidad regular que presentaban un trastorno del sueño diagnosticado o autor reportado. Se consideraron criterios de inclusión como la disponibilidad para participar en el estudio y la presencia de un trastorno del sueño.

Los participantes provenían de diversos contextos geográficos, sociales, culturales y temporales. Geográficamente, se incluyeron a todos los estudiantes de enfermería de IV año de la misma universidad. Socialmente, los participantes provenían de diversos antecedentes socioeconómicos y culturales, reflejando la diversidad de la población estudiantil de enfermería. Temporalmente, el estudio se llevó a cabo durante un período de 6 meses, abarcando diferentes estaciones del año.

Para la recolección de información, se utilizaron técnicas e instrumentos específicos. En primer lugar, se empleó una entrevista semiestructurada a profundidad como instrumento principal.

Esta entrevista constaba de preguntas abiertas diseñadas para explorar los determinantes sociales y académicos del trastorno del sueño en los estudiantes. Además, se complementó con la técnica de observación para captar aspectos no verbales relevantes durante las entrevistas. El procedimiento de recolección de información se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se solicitó el permiso al Comité de Ética en Investigación de la institución para realizar el estudio, asegurando el cumplimiento de los aspectos éticos y la protección de los participantes.

Posteriormente, se contactó a los estudiantes universitarios de IV año de enfermería que cumplían con los criterios de selección y se les explicaron los objetivos y procedimientos del estudio. Una vez que los participantes aceptaron participar, se les solicitó su consentimiento informado por escrito y se programaron las entrevistas.

Las estrategias diseñadas para garantizar la calidad de la información recolectada incluyeron la capacitación de los entrevistadores en técnicas de entrevista y observación, así como la realización de entrevistas piloto para ajustar y refinar el instrumento. Además, se promovió un ambiente de confianza y confidencialidad durante las entrevistas, asegurando a los participantes que sus respuestas serían tratadas de manera anónima y confidencial.

En cuanto al análisis de la información, se siguió un procedimiento detallado. Primero, se realizó la transcripción de las entrevistas grabadas, asegurando la fidelidad en la reproducción de los datos. A continuación, se procedió a organizar y codificar los datos mediante un enfoque de análisis temático. Se identificaron temas y categorías emergentes relacionados con los determinantes sociales y académicos del trastorno del sueño en los estudiantes. Finalmente, se establecieron los resultados a partir de la interpretación y síntesis de los hallazgos temáticos.

En términos éticos, este estudio contó con el permiso del Comité de Ética en Investigación de la institución. Se respetaron los principios éticos de confidencialidad, anonimato y consentimiento informado. Para preservar la identidad de los informantes en el momento del análisis y presentación de resultados, se asignaron identificadores numéricos o seudónimos en lugar de utilizar los nombres reales de los participantes. En el estudio, se realizó una prueba piloto con tres estudiantes universitarios de enfermería de IV año en modalidad sabatino para evaluar la validez y fiabilidad de las preguntas. Se utilizó el análisis de contenido según Lauren Bardin para procesar la información. En cuanto a los aspectos éticos, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, se respetó su autonomía y se garantizó el anonimato de sus respuestas e información proporcionada.

Resultados

Los entrevistados tienen una edad media de 22 años, de sexo femenino y masculino, estado civil soltero con procedencia urbana y rural.

Tabla 1
Caracterizar sociodemográficamente a la población de estudio

Variable	Media		
Edad	22 años		
	Indicador	F	%
Sexo	Femenino	5	84
	Masculino	1	16
Estado civil	Solteros	6	100
Procedencia	Urbano	5	84
	Rural	1	16
Religión	Católico	3	51
	Moura	1	16
	Ninguno	2	33
Total		6	100

Figura 1

Determinantes sociales del trastorno de sueño en los estudiantes universitarios

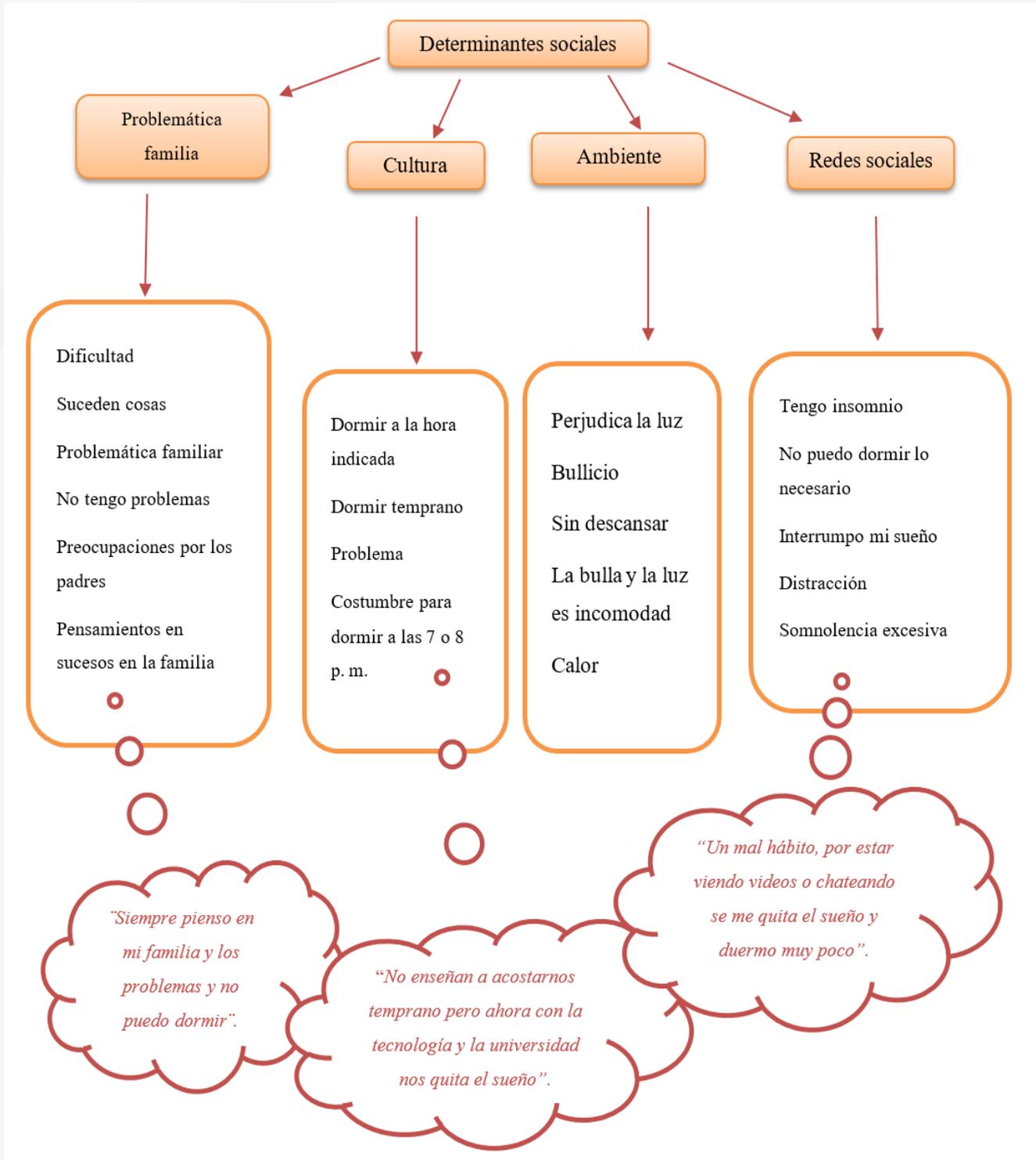


Figura 2
Determinantes académicos del trastorno de sueño en los estudiantes universitarios



Discusión

La presente investigación se centró en examinar exhaustivamente los determinantes sociales y académicos del trastorno del sueño en estudiantes universitarios de IV año de la carrera de enfermería en modalidad regular. Los resultados revelaron una serie de factores que influyen en la calidad y cantidad de sueño de los estudiantes, lo cual tiene implicaciones importantes para su bienestar y rendimiento académico.

En primer lugar, se encontró que los estudiantes que enfrentan dificultades familiares experimentan pensamientos recurrentes relacionados con problemas y preocupaciones por sus padres. Estas preocupaciones constantes generan un estado de inquietud y ansiedad que impacta negativamente en su capacidad para conciliar y mantener un sueño reparador. La preocupación por los seres queridos y las responsabilidades familiares se convierten en una carga emocional que interfiere con la calidad del sueño de los estudiantes. En comparación con el estudio de prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de Enfermería en Huelva, los factores relacionados con el trastorno de sueño que se han estudiado son los pensamientos repetitivos antes de dormir, los cuales se observan de manera habitual y que más de la mitad los tienen cuando están preocupados.⁹

Además, se identificó que el entorno físico de descanso juega un papel significativo en el trastorno del sueño de los estudiantes. El ruido, la luz y la temperatura inadecuada en el lugar donde duermen afectan su capacidad para conciliar el sueño y permanecer dormidos durante la noche. El ruido proveniente de compañeros de cuarto, vecinos u otros factores externos interrumpe su descanso, mientras que la exposición a la luz artificial o una iluminación inapropiada dificulta la relajación y la sensación de oscuridad necesaria para dormir adecuadamente. Asimismo, la temperatura ambiente desfavorable, ya sea demasiado caliente o fría, también contribuye a la incomodidad y a la interrupción del sueño. En comparación con el estudio «Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto», este evidenció que los factores académicos y personales son los que más privan del sueño y que se convierten en factores precipitantes de otros trastornos.¹⁰

En cuanto a los factores académicos, se observó que la carga de tareas, seminarios y actividades académicas generan altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes. La presión por cumplir con las exigencias académicas y los plazos de entrega ocasiona preocupación y dificultades para conciliar el sueño. El constante flujo de actividades y la necesidad de mantener un ritmo de estudio intenso afectan los patrones de sueño y vigilia de los estudiantes, lo que resulta en una disminución de la calidad del sueño y la aparición de trastornos relacionados. En comparación con el estudio «Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto». Dentro del factor académico, hay que decir que las horas de inicio de las actividades académicas empiezan desde muy temprano, por lo común a las seis o siete de la mañana, incluidos los fines de semana (en muchos casos, el sábado comienzan las actividades académicas en el mismo horario); otro aspecto relevante del factor académico es la tendencia de los estudiantes a aplazar las tareas y las jornadas de preparación

de examen hasta el día anterior; dicha falta de planeación hace que trasnochen y se incremente la posibilidad de que se priven de dormir.¹⁰

A partir de estos hallazgos, se resalta la importancia de fomentar estilos de vida saludables que incluyan buenos hábitos de sueño entre los estudiantes universitarios. Es fundamental educar y promover la adopción de prácticas de higiene del sueño, así como establecer rutinas regulares de horarios de sueño, crear un entorno propicio para descansar, limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y manejar el estrés de manera efectiva. Además, se enfatiza la necesidad de implementar estrategias de apoyo y manejo del estrés en el ámbito académico, que ayuden a los estudiantes a lidiar con la presión y a encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades académicas y su bienestar personal.

Conclusiones

En conclusión, este estudio revela la complejidad de los determinantes sociales y académicos que afectan el trastorno del sueño en estudiantes universitarios de IV año en la carrera de Enfermería. Los hallazgos resaltan la necesidad de abordar estos factores de manera integral, promoviendo tanto el bienestar emocional y familiar como la adopción de hábitos de sueño saludables. Un enfoque multidisciplinario que involucre a profesionales de la salud, educadores y personal académico puede contribuir a mejorar la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes, brindando así una base sólida para su desarrollo y éxito académico.

Agradecimientos

Agradecemos sinceramente a todos aquellos que hicieron posible la realización de este proyecto investigativo. En primer lugar, extendemos nuestro profundo agradecimiento a nuestros padres, cuyo apoyo inquebrantable y constante nos impulsó a seguir apostando por nuestra educación. Su dedicación y sacrificio fueron fundamentales para nuestro crecimiento académico y personal. También deseamos expresar nuestro agradecimiento a nuestros hermanos, quienes compartieron su sabiduría y nos brindaron un apoyo incondicional a lo largo de este proceso. Su presencia y aliento fueron fuentes de inspiración en momentos clave de nuestra investigación.

Asimismo, queremos agradecer a nuestros estimados docentes, cuya experiencia y conocimientos fueron fundamentales para la culminación exitosa de este proyecto. Sus enseñanzas y orientaciones nos guiaron en cada paso del camino y nos permitieron desarrollar habilidades de investigación y análisis. No podemos dejar de mencionar a todos aquellos que de alguna manera contribuyeron con su valioso tiempo, conocimientos y experiencias para enriquecer nuestro trabajo. Sus aportes fueron invaluable y nos ayudaron a expandir nuestro entendimiento en el campo de estudio.

Por último, queremos agradecer a la institución educativa que nos brindó la oportunidad de llevar a cabo esta investigación y nos proporcionó los recursos necesarios para su desarrollo. Su apoyo institucional fue fundamental para la realización exitosa de este proyecto.

Conflicto de intereses

No existe conflicto de intereses.

Referencias

1. Bruque Martínez A. Tesis previa a la obtención del título de médico cirujano, abril 2015. Citado en mayo de 2022. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10089/TESIS%20TRASTORNOS%20DE%20SUENO.pdf?sequence=1>
2. Ramírez E. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú, noviembre de 2020. Citado en mayo de 2022. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322021000300005&script=sci_arttext&tlng=pt
3. Zúñiga Vera A. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina, 2021, Revista Ecuatoriana de Neurología. Citado en mayo de 2022. Disponible en: <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v30n1/2631-2581-rneuro-30-01-00077.pdf>
4. Muños S, Argudo T. Calidad de sueño y Rendimiento Académico en Estudiantes Medicina de la Universidad de Cuenca. Trabajo de Investigación Previo para el Título de Médicas, agosto de 2016. Citado en mayo de 2022. Disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESIS.pdf>
5. Alvares Alexandra MC. Calidad de sueño e índice académico de los estudiantes del VI año de Medicina de la UNAN-León. Tesis para optar al título de licenciatura, octubre de 2019. Citado en mayo de 2022. Disponible en: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/5297/1/231008.pdf>
6. Martínez A. Prevalencia de trastorno del sueño en las carreras afines a la salud en la pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador, 2015. Revisado el 2 de mayo de 2022.
7. Poveda Álvarez SA. Calidad de sueño e índice académico de los estudiantes de 6to año de Medicina de la UNAN León, 2015. Revisado el 2 de mayo de 2022. Disponible en: <http://riul.unanleon.edu.ni>
8. Medline Plus. Trastorno de sueño, EEUU, enero 2020. Revisado en mayo de 2022. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20son,conductas%20anormales%20durante%20el%20sue%C3%B1o.>
9. Domínguez Pérez S, Oliva Díaz M, Rivera Garrido N. Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de Enfermería en Huelva. Enf Global [Internet]. 1 de noviembre de 2017. [Citado el 14 de julio de 2023]; 6(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/346>

10. Aristizábal N, Berrio M, Marin A, Rodríguez S, Vinaccia S, Vivanco D. Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Psicología y Salud*. 2005. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/26472677_Factores_culturales_que_privan_de_sueno_y_causan_somnolencia_excesiva_en_estudiantes_universitarios_un_estudio_piloto

Correspondencia

joel.caballero@cm.unanleon.edu.ni

Fecha de recepción: **17/05/2023**

Fecha de aceptación: **12/8/2023**