

**Javier Fernando Delgado -
Ordóñez**

Estudiante de la Catedra de
Bioestadística, Licenciatura en
Enfermería, Facultad Ciencias de la
Salud, Universidad Estatal de Milagro
jdelgadoo@unemi.edu.ec
ORCID: 0000-0002-1092-4616

Alteración del patrón funcional sueño-descanso en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro

Alteration of sleep-rest functional pattern in nursing students of the
State University of Milagro

Recibido: 23/09/2018 - Aprobado: 04/12/2018

Resumen

Introducción: El patrón funcional sueño-descanso describe si la persona es capaz de conseguir dormir, descansar o relajarse durante todo el día, atendiendo incluso, el nivel de energía que posee durante el mismo. **Objetivo:** Determinar los factores que puedan estar influyendo en la alteración del patrón funcional sueño-descanso de los estudiantes del primer semestre en la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. **Materiales y métodos:** El estudio es de tipo no experimental, utilizando un método de investigación transversal. Se seleccionaron como muestra 41 estudiantes (32 mujeres y 9 hombres). En cuanto a la técnica de investigación se escogió la encuesta y como instrumento se les aplicó un cuestionario. **Resultados:** se obtuvo que un 71% refiere tener una mala calidad subjetiva de sueño, mientras que el 63% no duerme el mínimo de horas recomendables para un adecuado descanso y el 100% acusa en algún momento y en distintos niveles muestras de somnolencia diurna. **Conclusiones:** se descarta la opción de que uno de los factores que producen la alteración del patrón funcional sueño-descanso en los estudiantes sean sus actividades académicas, debido a que cumplen con un horario adecuado para la realización de las mismas. Esta alteración atiende a otros factores como tener trabajos de medio tiempo y a tiempo completo, incluso, la manera de alimentarse, por el alto consumo de productos azucarados o con cafeína. Además, del tiempo que pierden innecesariamente en actividades extracurriculares.

Palabras Clave: Patrón funcional, sueño, estudiantes de enfermería, calidad, alteración.

Abstract

Introduction: The sleep-rest functional pattern describes if the person is able to get to sleep, rest or relax all day long, attending even the level of energy, it has during it. **Objective:** To determine the factors that may be influencing the first semester Degree in Nursing students' sleeping-rest functional pattern alteration at the State University of Milagro. **Materials and Methods:** The study is non-experimental, using a cross-sectional research method. A sample of 41 students (32 women and 9 men) was select. As to the research technique, the survey was choose and as a tool, one questionnaire was apply. **Results:** it was find that 71% reported having a poor subjective quality of sleep, while 63% did not sleep the minimum recommended hours for adequate rest and 100% reported signs of daytime somnolence at some time and at different levels. **Conclusions:** the option that one of the factors that produce the students functional sleep-rest pattern alteration are their academic activities was exclude, because they comply with an adequate schedule for carrying them out. This alteration attends to other factors such as having part-time and full-time jobs, including the way they eat, the high consumption of sugary or caffeinated products. Moreover, the time they unnecessarily lose in extracurricular activities.

Keywords: Functional Pattern, Sleep, Nursing Students, Quality, Alteration.



Introducción

El sueño es un estado fisiológico y cíclico que aparece cada 24 horas, alternándose con la vigilia el promedio de horas necesarias para un adecuado estado de vigilia es de entre 7 a 9 horas. No obstante, una descripción correcta de “buena calidad del sueño” no solo está definida por el número de horas que duerme un individuo, sino por un buen desempeño durante la vigilia. El dormir no es un placer más bien es una necesidad, la carencia de dormir no solo altera el correcto funcionamiento del organismo ya que también aumenta el riesgo de accidentes en la vida cotidiana que pueden llegar a ocasionar un desequilibrio en el rendimiento (1).

Es por ello que cuando hay una alteración del patrón funcional sueño-descanso, se presentan varias anomalías como somnolencia diurna, confusión o cansancio, disminución de la capacidad de funcionamiento, conducta irritable en relación a la falta de descanso, también menciona que el objetivo que tiene la valoración de este patrón es describir su efectividad desde la perspectiva del individuo y añade que algunas personas están bien descansadas después de 4 horas de sueño, mientras que otras necesitan muchas más (1).

En la pubertad y la edad adulta temprana se dan cambios cuando hay crecimiento y maduración de los sistemas del cuerpo. De igual manera, los cambios fisiológicos en las funciones neuronales y endócrinos también afectan el sueño (2).

Algunos estudios han encontrado que individuos con trastornos del sueño presentan un riesgo elevado de desarrollar hipertensión arterial, obesidad, síndrome metabólico y diabetes. Aquellas personas con trabajos por turnos o que permanecen en largos periodos de estudio, son personas susceptibles a sufrir déficit de sueño. Los estudiantes de medicina pertenecen a este grupo de individuos que permanecen gran parte del tiempo en horas de estudio, privándose del sueño debido a la carga académica (3).

De un estudio realizado en la Universidad del Atlántico en el año 2010, se concluyó que un promedio de notas alto implica sacrificar horas de sueño que tiene como consecuencia que el estudiante universitario prefiera dedicar las horas destinadas al sueño para estudiar, según los incentivos académicos que este posea. En este mismo estudio se demuestra que las mujeres prefieren sacrificar sus horas de ocio para dedicarlas al estudio, en vez de sus horas de sueño; mientras que en los hombres sucede lo contrario. De la investigación nombrada anteriormente de la Universidad del Rosario, también se concluyó que a mayor edad existe más tendencia a trasnochar, y por lo tanto más riesgo de padecer somnolencia (4).

Durante el año 2014 en un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Madrid nos dice que los estudiantes universitarios son vulnerables a sufrir alteraciones en su Calidad de Sueño (CS), debido a sus múltiples obligaciones académicas y socio-laborales, de modo que estudiaron una población de 560 estudiantes: 434 de Medicina, con edad

promedio de $20.40 \pm$ años y 126 de Enfermería, con edad promedio de $21.74 \pm$ años. Fueron entrevistados en tres periodos de la carrera al inicio, a mediados y al final. Del total de estudiantes encuestados el 70,4% (18- 20 años) eran buenos, y 47,5% (> 26 años) eran malos dormidores (5).

Se encontró un mayor porcentaje de malos dormidores entre los estudiantes de enfermería (60,3%) que entre los de medicina (un 24,0%). No hubo diferencias significativas de género. Sin embargo, el 56,6% de los hombres que realizaban actividades extra-académicas tales como cuidar enfermos o trabajar en restauración, eran malos dormidores; mientras que el 61,2% de las mujeres que dormían mal tenían más trabajo en el hogar y más responsabilidades familiares (5).

Ser estudiante universitario no es una tarea fácil, mucho menos de una carrera tan noble y sacrificada como lo es la enfermería en tan prestigiosa escuela, la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal de Milagro, pues se les considera como los futuros profesionales con un potencial necesario para cumplir con el objetivo de la carrera. En ellos se identifican potencialidades y debilidades que deben ser tomados en cuenta en el proceso de enseñanza – aprendizaje, más aún en una carrera que cuida la vida de las personas.

Si bien la experiencia de estar en la universidad brindara al joven un mundo totalmente nuevo; uno de los retos principales que afrontan los estudiantes de enfermería de la facultad, es las diferencias en la carga académica que estaban

acostumbrados a recibir en el colegio, con la que ahora deben manejar en la universidad. Esta transición es en gran medida la causante de que el estudiante no concilie las horas de sueño requeridas durante la noche desembocando en somnolencia excesiva durante sus horas de estudio en la Universidad. Esta es la razón por la cual se han convertido en objeto de estudio los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), ya que la finalidad del presente trabajo de investigación es conocer cómo se encuentran en relación al patrón funcional sueño-descanso ya que se los considera como seres holísticos, que se encuentran inmersos en una estructura cultural, espiritual, política y social.

Materiales y Métodos

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo motivado a que se determinaron los factores predominantes que influyen en la alteración del sueño, por tal motivo su diseño será no experimental ya que las variables van a ser observadas sin ser alteradas, también será de tipo descriptivo, puesto que se describirá el problema y los factores que influyen en la alteración del patrón funcional sueño-descanso en los estudiantes. Sin embargo, esta investigación será un estudio transversal porque tiene un tiempo límite que va desde diciembre 2017–febrero 2018. Como población se tomó a los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, siendo la muestra una porción de la población estando

constituida por cuarenta y un (41) estudiantes, siendo seleccionados de manera aleatoria.

Resultados y discusión

Mediante la información recogida y debidamente procesada durante nuestro proceso investigativo, podemos llegar a la conclusión de que si existe una alteración del patrón funcional sueño-descanso en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, ya que en su mayoría estos refieren dedicar al sueño nocturno una cantidad de horas menor a las recomendables, todo esto acompañado de insomnio e interrupción del sueño lo cual degenera en cansancio diurno.

Ítem 1. ¿Qué edad tiene?

Tabla 1. Edad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Menor de 20 años	24	59%
Entre 20 y 30 años	14	34%
Mayor de 30 años	3	7%
Total	41	100%

Con respecto de la edad de los estudiantes seleccionados como muestra de la investigación, el 59% de los encuestados son menores de 20 años, mientras que el 34% de los consultados se encuentran en una edad comprendida entre los 20 y 30 años y finalmente el 7% de los estudiados son mayores de 30 años. Es un hecho contrastado en la literatura científica que la edad está en relación directa con el empeoramiento de la calidad del sueño, bien sea por las propias variaciones circadianas que se producen con el envejecimiento, por alteraciones primarias o por consecuencia

directa de la mayor prevalencia de patologías asociadas y uso de fármacos que estos pacientes sufren, razón por la cual, la edad se convierte en un factor que incidirá directamente en el rendimiento académico.

Ítem 2.- ¿Por lo regular cuántas horas dedica al sueño durante la noche?

Tabla 2. Horas de sueño

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 6 horas	26	63%
Entre 6 y 8 horas	14	34%
Más de 8 horas	1	3%
Total	41	100%

De los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNEMI el 63% de los encuestados, refieren dormir durante la noche menos de 6 horas, mientras que un 34% de los consultados, tienen periodos de sueño de entre 6 y 8 horas y apenas un 3% de los estudiados lo hacen por más de 8 horas. Según un estudio de la escuela de medicina de la Universidad de Pensilvania, dormir seis horas o menos es sinónimo de no haber descansado, ya que esa cantidad de horas de sueño contribuye a que las personas se sientan agotadas, de mal humor y con problemas de rendimiento durante el día. Es más, la investigación demostró que los déficits cognitivos y de rendimiento en aquellas personas que duermen seis horas diarias son muy similares a los quienes no pegan un ojo durante dos días seguidos.

Ítem 3.- ¿Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta?

Tabla 3. Tarda en dormir

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	11	27%
En raras ocasiones	21	51%
Nunca	9	22%
Total	41	100%

Con respecto a la tardanza en conseguir el sueño se tiene que el 51% de los estudiantes encuestados, refieren que, en raras ocasiones tarda en quedarse dormido, por el contrario, el 27% de los seleccionados afirman que casi siempre tarda en dormir luego de que se acuesta y mientras que un 22% de los consultados manifiestan que no tiene ningún problema en conciliar el sueño. Es bueno acotar que en algún momento todos hemos tenido dificultades para dormir alguna vez, pero el problema es cuando estas son continuas, cuando afectan a la vida diaria impidiendo el normal desarrollo de las actividades cotidianas de una manera acorde a las exigencias de las mismas. Muchas veces no sabemos que hacer o lo que hacemos empeora la situación (probablemente sin que lo sepamos) y a menudo no queremos acudir a un profesional pues no parece tan grave, pero son circunstancias que de ser reiteradas no deben ser pasadas por alto.

Ítem 4.- ¿Durante el día se siente cansado, aunque hubiera dormido lo suficiente?

Tabla 4. Cansancio diurno

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Casi Siempre	19	46%
En raras ocasiones	22	54%
Nunca	0	0%
Total	41	100%

En cuanto al cansancio diario, el 54% de nuestra población consultada, expresa sentir en raras ocasiones cansancio diurno, sin embargo, el 46% de los entrevistados afirman que casi siempre sentir cansancio durante el día. Lo que realmente llama la atención es que toda la población expreso sentir, aunque en diferentes medidas, cansancio. El cansancio puede ser simplemente un asunto de un estilo de vida demasiado ocupado, o puede ser el síntoma de una condición médica grave. Nótese que para los síntomas de cansancio, es importante especificar si se deben a falta de sueño o si se refieren a cansancio físico o muscular. En algunos casos estas dos categorías pueden superponerse o causar la una a la otra. Cualquier síntoma de cansancio excesivo debe ser evaluado prontamente por un médico.

Ítem 5.- ¿Considera que goza de una buena calidad de sueño?

Tabla 5. Calidad de sueño

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Buena	12	29%
Mala	29	71%
Total	41	100%

Finalmente, del total de los estudiantes encuestados el 71% hace referencia a tener la percepción de tener una mala calidad de sueño mientras que su contra parte, el 29% indica

gozar de una buena calidad del mismo. La calidad de sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino que incluye también un buen funcionamiento diurno. La mala calidad de sueño puede afectar distintos subprocesos de la atención, ya que no es suficiente con dormir, sino que hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador y se pueda uno levantar descansado y con energía.

Conclusiones

- No se podría atribuir la alteración del sueño en los estudiantes de primer semestre a la carga académica que estos en la actualidad reciben, porque la mayor cantidad de nuestros encuestados indican que le dedican un tiempo considerablemente prudencial y aceptable a la realización de tareas y al estudio de las mismas, tiempo que fluctúa entre dos y cinco horas por día, e incluso menos de la cuarta parte de los alumnos admitió recibir tutorías académicas particulares.
- Las alteraciones de carácter físicas y psicológicas también quedan descartadas como factores que estén alterando el patrón del sueño, ya que la cantidad de estudiantes que presentan problemas fisiológicos o de las funciones psicológicas es muy bajo.
- Podremos determinar que la alteración del sueño en los estudiantes es ajena a sus obligaciones académicas y que esta alteración atiende a otros factores como lo sociales, ya que varios alumnos refirieron tener trabajos de medio tiempo y a tiempo completo que lo realizan paralelamente a sus estudios.

Además, atribuir esta alteración a la manera en que se alimentan, por el alto consumo de productos azucarados o con cafeína e incluso al tiempo que pierden en actividades extracurriculares.

Recomendaciones:

- Procurar acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluso los festivos, teniendo en cuenta el tiempo de descanso que cada uno necesita para levantarse despejado y con ganas de afrontar de la manera más adecuada la jornada de estudio.
- Si bien el estudio forma parte de nuestra vida: no puede invadirla completamente. Hay que lograr encontrar ese punto de equilibrio y obtener tiempo para descansar la mente de los estudios todos los días y dedicar un rato a algo que te guste: pintar, tocar un instrumento, hacer deporte, ver películas, etc.
- Evitar bebidas alcohólicas y líquidos ricos en cafeína como el café, bebidas cola y el té, ya que estos, son altamente estimulantes. En el caso de las bebidas cola, son doblemente dañinas para un buen sueño, pues contienen cafeína y azúcar, las cuales activan nuestro cuerpo y hace que nos cueste dormir.
- Recordar siempre que no es suficiente con dormir, sino que hay que dormir bien para que el sueño sea realmente reparador y se pueda uno levantar descansado y con energía, porque un sueño adecuado es imprescindible para fijar todos los conocimientos adquiridos durante el día.

Referencias

1. Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadio F, Carbonó A. Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Revista Médica Científica*. 2014; 27(1): 3-11. Disponible en: https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/viewFile/386/pdf_65
2. Bijwadia J. y Dexter D. The student with sleep complaints. *Sleep*. 2006; 126: 959-963.
3. Pérez L.J.G, Toledo JB, Urrestarazu E, Iriarte J. Clasificación de los trastornos del sueño. *An Sist Sanit Navar*. 2007; 30(1):19-36.
4. Trujillo L.J.C., Pinedo W.I.. Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: el caso de la Universidad del Atlántico. *Revista Semestre Económico*. 2010; 13(27): 99-116. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/seec/v13n27/v13n27a6.pdf>
5. Villarroel P.V.M.. Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería Universidad de los Andes. Merida-Venezuela. Universidad Autónoma de Madrid. [internet]. 2014. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1