

Trastornos del Sueño en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Facultad de Medicina

"Impacto en el rendimiento académico y bienestar general"

Eje temático: **Integralidad de funciones y procesos de curricularización universitaria**

Galarza Yamila Itati (FACULTAD DE MEDICINA/SALUD PUBLICA) **Miguel Eduardo Cibils** (FACULTAD DE MEDICINA/SALUD PUBLICA) **Milagros Vallejos** (FACULTAD DE MEDICINA/SALUD PUBLICA) **Leandro Carballo** (FACULTAD DE MEDICINA/SALUD PUBLICA)

Palabras Clave: **Trastorno - Sueño - Estudiantes**

INTRODUCCIÓN

El sueño es una función biológica esencial para la salud física y mental. Su alteración puede generar problemas en el rendimiento académico, la concentración y el bienestar general. Los estudiantes de enfermería, debido a la carga horaria y la exigencia académica, presentan una alta prevalencia de trastornos del sueño. Este estudio analiza la calidad del sueño en estudiantes de primer año, sus factores asociados y las posibles repercusiones en su desempeño académico y salud.

RESULTADOS / DISCUSIÓN

Los resultados indican que el 75% de los estudiantes duerme menos de las 8 horas recomendadas. El 18.6% calificó su sueño como malo, mientras que un 67% lo consideró bueno. El 45.1% reportó consumo frecuente de mate y cafeína. Un 34.3% experimentó somnolencia diurna, afectando su desempeño académico. La correlación entre la mala calidad del sueño y las dificultades académicas sugiere la necesidad de estrategias de intervención para mejorar la higiene del sueño en los estudiantes.

OBJETIVO

Objetivo general: Identificar los factores que contribuyen a los trastornos del sueño en estudiantes de primer año de Enfermería. Objetivos específicos: Evaluar la relación entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

Los trastornos del sueño afectan negativamente la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Es fundamental promover hábitos saludables y estrategias de gestión del tiempo para optimizar el descanso y mejorar la calidad de vida.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal con 102 estudiantes de primer año de Enfermería de la Facultad de Medicina. Se aplicó una encuesta online validada por la Asociación Argentina de Medicina del Sueño, la cual evaluó hábitos de sueño.

BIBLIOGRAFÍA

Quevedo-Blasco VJ, Quevedo-Blasco R. Influencia del grado de somnolencia sobre el rendimiento académico. Int J Clin Health Psychol. 2011;11(1):49-65. Halgravez Perea LA, Salinas Tellez J. Estrés en universitarios y su impacto en el desempeño académico. Rev Mex Estomatol. 2016;3(2):27-36. Sáez J, Santos G. Calidad del sueño y rendimiento en estudiantes de medicina. HorizMed. 2013;13(3):25-32. Borquez P. Calidad de sueño y salud en estudiantes universitarios. Eureka. 2011;8(1):80-91.



Anexo:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33715423004.pdf>

Descripción:

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33715423004.pdf>