

# CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CARRERAS DE LA SALUD ENTRE LOS AÑOS 2013 A 2023: REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LITERATURA

*Nathalia Gonzalez*<sup>1</sup>

*Nathalia Lozano*<sup>1</sup>

*Juan Fernando Bedoya Sandoval*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad Santiago de Cali. Palmira, Colombia.

<sup>2</sup> Enfermero de la Universidad Santiago de Cali, Magister en Educación de la Universidad Santiago de Cali. Correo electrónico: [juan.bedoya09@usc.edu.co](mailto:juan.bedoya09@usc.edu.co).

---

## RESUMEN

**Introducción:** El sueño es esencial para la salud física y mental, siendo un proceso fisiológico que permite al cuerpo y la mente descansar y desconectarse del entorno. La privación del sueño afecta negativamente a funciones somáticas, cognitivas, emocionales y comportamentales, impactando en la salud, seguridad, relaciones y desempeño académico y laboral. Los trastornos del sueño son comunes en la sociedad, especialmente entre estudiantes universitarios en carreras de la salud, afectando su calidad de vida y académica. **Objetivo:** Determinar las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud según revisión sistemática de literatura entre los años 2013 a 2023. **Metodología:** La monografía se realizó con el protocolo PRISMA por medio de una revisión bibliográfica bajo el paradigma descriptivo, de artículos científicos encontrados en bases de datos como Oxford, Springer, Elsevier, Dialnet, Science Direct, Scopus, Medline Plus, PubMed, National Library of Medicine, Scielo, Dialnet, Google Académico. La información fue seleccionada mediante los criterios de inclusión aquellos artículos que cumplan con el rango establecido de antigüedad para la búsqueda (2013–2023), también que dan soporte al estudio y evidencian las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud teniendo en cuenta el enfoque científico y aquellas intervenciones de enfermería. **Resultados:** De acuerdo con la revisión bibliográfica a nivel nacional e internacional, se identificó que los trastornos del sueño más comunes que afectan a los estudiantes son la somnolencia diurna excesiva y el insomnio. Además, que factores como el estudio intensivo, prácticas en hospitales, y hábitos como el consumo de alcohol o el excesivo uso de tecnología contribuyen a estos trastornos.

La falta de sueño puede deteriorar la concentración, atención, rendimiento cognitivo y aumentar el estrés y la fatiga. **Conclusión:** Es fundamental abordar este problema con programas educativos y servicios de apoyo para mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes universitarios en las carreras de salud.

**Palabras clave:** *Trastornos del sueño; Estudiantes; Universitarios; Insomnio; Sueño; Calidad de Vida; Rendimiento académico.*

---

## **SUMMARY**

**Introduction:** Sleep is essential for physical and mental health, being a physiological process that allows the body and mind to rest and disconnect from the environment. Sleep deprivation negatively affects somatic, cognitive, emotional and behavioral functions, impacting health, safety, relationships and academic and work performance. Sleep disorders are common in society, especially among university students in health careers, affecting their quality of life and academics. **Objective:** Determine the consequences of sleep disorders on the academic performance of university students in health careers according to a systematic review of literature between the years 2013 to 2023. **Methodology:** The monograph was carried out with the PRISMA protocol through a bibliographic review under the descriptive paradigm, from scientific articles found in databases such as Oxford, Springer, Elsevier, Dialnet, Science Direct, Scopus, Medline Plus, PubMed, National Library of Medicine, Scielo, Dialnet, Google Scholar. The information was selected using the inclusion criteria those articles that meet the established age range for the search (2013-2023), also that support the study and show the consequences of sleep disorders on the academic performance of university students. in health careers taking into account the scientific approach and nursing interventions. **Results:** According to the national and international literature review, it was identified that the most common sleep disorders that affect students are excessive daytime sleepiness and insomnia. Furthermore, factors such as intensive study, hospital practices, and habits such as alcohol consumption or excessive use of technology contribute to these disorders. Lack of sleep can impair concentration, attention, cognitive performance and increase stress and fatigue. **Conclusion:** It is essential to address this problem with educational programs and support services to improve the quality of life and academic success of university students in health careers.

**Keywords:** *Sleep Wake Disorders; Students; Universities; Insomnia; Sleep; Quality of Life; Academic performance.*

## INTRODUCCIÓN

El sueño es fundamental para mantener una adecuada salud tanto física como mental de los seres humanos, ya que es un proceso fisiológico, considerado como periodo de descanso de los hemisferios cerebrales que sirve para que el sujeto se desconecte del entorno como consecuencia de una vigilia activa y como mecanismo protector de la fatiga del sistema nervioso (1).

Sin embargo, las distintas formas de privación de sueño afectan de manera negativa a las funciones somáticas, cognitivas, emocionales y comportamentales. Esto repercute en la salud, en la seguridad, en las relaciones, así como en el rendimiento académico y laboral (2). En nuestra sociedad, se estima que los trastornos del sueño afectan a una amplia proporción de la población, con cifras que oscilan entre el 15% y el 59%, con un aumento estadísticamente significativo en los estudiantes universitarios (3-4). Entre los más frecuentes se encuentran la somnolencia diurna excesiva y el insomnio, impactando significativamente la calidad de vida de quienes los experimentan (3).

Además, diversos factores y hábitos reconocidos como generadores de problemas de sueño y mala calidad del dormir pueden estar presentes, especialmente fumar, consumo de alcohol, sedentarismo, excesivo uso de internet y falta de apoyo social (5). En estudiantes de carreras de la salud, las horas de estudio y las prácticas asistenciales en hospitales y/o clínicas, afectan de forma negativa el dormir, debido a la privación del sueño a la que se ven obligados.

De acuerdo a García, et al, en su estudio realizado en el año 2017, evaluaron los conocimientos y prácticas de higiene del sueño entre estudiantes universitarios, especialmente aquellos de carreras relacionadas con la salud. Se encontró una alta prevalencia de insomnio en esta población, lo que se asoció con impactos negativos en el rendimiento académico, físico y emocional. Los estudiantes universitarios enfrentan un mayor riesgo de trastornos del sueño debido a varios factores específicos. Por ejemplo, la carga académica intensiva propia de la educación superior demanda un esfuerzo y tiempo significativos en comparación con etapas educativas anteriores. Además, se suman compromisos sociales como el trabajo, eventos sociales y actividades deportivas o de ocio, que requieren un esfuerzo adicional. El uso excesivo de tecnologías también puede influir en la aparición de trastornos del sueño entre los estudiantes universitarios (6).

Por lo tanto, garantizar una buena calidad de sueño es crucial para los estudiantes universitarios. Aunque, enfrentan desafíos significativos debido a las demandas académicas inherentes a sus estudios, que requieren mayor dedicación y esfuerzo en comparación con etapas anteriores, así mismo deben lidiar con

responsabilidades extraacadémicas, como trabajar para mantenerse o colaborar en ello, lo que agrega una capa adicional de esfuerzo a sus vidas.

La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo determinar las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud, en donde la metodología utilizada es una revisión sistemática de literatura utilizando el Protocolo PRISMA y en cuanto a la búsqueda de los artículos se realizó a través de las bases de datos de la Universidad Santiago de Cali y de la Biblioteca Virtual en Salud tales como Oxford, Springer, Elsevier, Dialnet, Science Direct, Scopus, Medline Plus, PubMed, National Library of Medicine, Scielo, Dialnet; también, se utilizaron bases de datos libres de reconocimiento científico como Google Académico, haciendo uso de las palabras claves “Trastornos del sueño”, “Estudiantes”, “Universitarios”, “Insomnio”, “Sueño”, “Calidad de Vida” y “Rendimiento académico”.

Por todo lo anterior, dado que la etapa universitaria es crucial para la consolidación de estilos de vida, es fundamental analizar cómo la falta de sueño puede afectar diversos aspectos del desempeño académico y el bienestar estudiantil. La falta de sueño puede incidir negativamente en la concentración, la atención, el rendimiento cognitivo y la capacidad para retener información, así como aumentar el estrés, la fatiga y el riesgo de cometer errores.

Abordar este fenómeno es especialmente relevante en estudiantes de carreras de la salud, ya que puede mejorar significativamente su calidad de vida y éxito académico. Comprender cómo los trastornos del sueño influyen en el rendimiento académico es crucial para desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo, como programas educativos sobre higiene del sueño y servicios de apoyo para estudiantes con dificultades relacionadas con el sueño.

Además, la investigación en este campo contribuye a aumentar la conciencia pública sobre la importancia del sueño para la salud y el bienestar en general. Esto puede llevar a cambios culturales que prioricen el sueño entre los estudiantes universitarios de carreras de la salud para mejorar el rendimiento académico. Es esencial que futuras investigaciones se centren en mejorar el conocimiento de los jóvenes sobre la higiene del sueño y promover la implementación de medidas prácticas para mejorar la calidad de su descanso.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los trastornos del sueño son una preocupación creciente en la población estudiantil universitaria, especialmente en aquellos que cursan carreras relacionadas con la salud. Estos trastornos pueden manifestarse de diversas formas, como insomnio,

apnea del sueño, narcolepsia, entre otros, y pueden tener consecuencias significativas en el bienestar físico, emocional y en el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de la importancia de este tema, existe una brecha en la literatura académica respecto a la comprensión específica de cómo los trastornos del sueño afectan el rendimiento académico en este grupo particular de estudiantes.

Algunas investigaciones demuestran los factores más característicos y frecuentes de los estudiantes universitarios los cuales pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental en los mismos.

Según un estudio titulado “El impacto del insomnio en el rendimiento académico”, encontró que el 65% de los participantes tenían problemas de insomnio, durmiendo cinco horas o menos por noche. Esto se asoció con peor calidad del sueño, mayor latencia y más interrupciones, especialmente entre consumidores de cafeína, alcohol y tabaco. Estas conductas afectan la atención y concentración de los estudiantes, aspectos cruciales para el proceso de enseñanza-aprendizaje. La falta de sueño adecuado también se vincula con bajo rendimiento académico y riesgos como obesidad, ansiedad, estrés, depresión y aumento del consumo de sustancias. Es esencial promover hábitos de sueño saludables en estudiantes universitarios. (7).

Otro estudio denominado “Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina”, estableció que el 49,8% tenía criterios de SED y el 79,3% eran malos dormidores. Esto se asoció a la exigencia académica de numerosas horas de estudio, debido al gran número de créditos por asignatura contenidos en el plan de estudios del programa académico, las prácticas docentes asistenciales y los turnos nocturnos, que pueden generar privación o déficit acumulado del sueño. Como consecuencia podría afectar el desarrollo cognitivo y las funciones sicomotoras en los estudiantes de medicina. La privación de sueño puede disminuir la atención visual, la velocidad de reacción, la memoria visual y el pensamiento creativo (8).

De otra parte, un estudio denominado “Calculando la contribución de los problemas del sueño al éxito académico de los estudiantes universitarios”, realizó un análisis de medición para determinar en qué medida las alteraciones del sueño predicen el éxito académico, en relación con otros factores de riesgo conocidos de disminución del rendimiento académico. Las estadísticas demuestran una fuerte relación negativa entre los trastornos del sueño y el éxito académico en estudiantes universitarios, en donde mostraron que los estudiantes informaron haber experimentado un promedio de 2,4 (DE 1,28) días de alteración del sueño la semana anterior a la encuesta. En promedio, cada día adicional a la semana con problemas de sueño aumentó la probabilidad de que un estudiante de primer año

abandone un curso en un 14% y redujo el GPA (Promedio de Calificaciones) aproximadamente en 0,02, manteniendo constantes todas las demás variables (9).

Además, un estudio mostró que los cuatro principales impedimentos autocalificados para el éxito académico de pregrado son el estrés (34%), la ansiedad (26%), las dificultades para dormir (22%), y los resfriados y la gripe (17%). A pesar de la frecuencia de los problemas académicos asociados con el sueño, la mayoría (73%) de los estudiantes encuestados informaron que nunca habían recibido información sobre un sueño saludable de sus universidades (10).

Camacho et al (2020) afirma que, a nivel nacional el insomnio (73,7%) es uno de los trastornos del sueño más común entre los estudiantes universitarios de las carreras de salud asociado al horario de inicio de clases y así mismo la tendencia a dejar los trabajos para el último día también disminuye el tiempo de sueño y altera su calidad de vida, y afecta su salud mental (11).

También, en Cali-Colombia evaluaron la calidad del sueño en estudiantes de la facultad de salud en la universidad de Santiago de Cali utilizando el test de Pittsburg. Los resultados del estudio revelaron que el 48.8% de los participantes presentaban una mala calidad del sueño, asociada a malos dormidores y al consumo excesivo de alcohol. Estos hallazgos demuestran que los problemas de sueño no solo afectan el rendimiento académico, sino también la calidad de las relaciones interpersonales lo cual, a su vez, tiene un impacto significativo en la salud física y psicológica de los individuos (12).

Con lo anterior, se evidencia una alta prevalencia de los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud, lo cual debe considerarse una preocupación en aumento debido a su impacto directo en diversos aspectos del rendimiento académico. Diversos estudios han confirmado que estos trastornos inciden negativamente en la capacidad para rendir en exámenes, la concentración y la satisfacción con la educación recibida. Además, los factores de riesgo como el estrés académico, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y los horarios de estudio pueden contribuir a este problema.

Es importante destacar que las intervenciones destinadas a prevenir y tratar los trastornos del sueño en este grupo de estudiantes son escasas y su implementación en las universidades suele ser deficiente. Esta situación resalta la necesidad de desarrollar estrategias efectivas y accesibles que aborden esta problemática de manera integral, promoviendo así el bienestar y el rendimiento académico de esta población.

## **PREGUNTA PROBLEMA**

¿Cuáles son las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud y cuáles son las estrategias para abordar y prevenir estos trastornos en esta población según revisión sistemática de literatura entre los años 2013 a 2023?

## **JUSTIFICACIÓN**

El mantenimiento de un ciclo regular entre la vigilia y el sueño es crucial para el bienestar fisiológico, ya que priorizar el descanso adecuado apoya el proceso de recuperación corporal natural, esto facilita la consolidación de la memoria y el proceso de aprendizaje, lo que influye directamente en el rendimiento académico. Es imperativo abordar la mejora del sueño en estudiantes universitarios, dada la alta prevalencia de trastornos del sueño que se ha observado a lo largo de su trayectoria educativa. Por ende, es importante destacar que estos trastornos pueden desencadenar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, lo que subraya aún más la urgencia de atender esta preocupación (13).

Los trastornos del sueño son una preocupación de salud pública creciente y su impacto en el rendimiento académico es especialmente relevante en estudiantes universitarios de carreras de la salud, quienes enfrentan demandas académicas y de práctica clínica rigurosas.

El estudio se enfoca en un grupo de individuos que, debido a la naturaleza de sus programas académicos, están expuestos a altos niveles de estrés y presión, así como el requerimiento a un alto nivel de concentración, memoria y toma de decisiones precisas, lo que podría magnificar los efectos negativos de los trastornos del sueño en su rendimiento académico y en la calidad de atención médica que brinden en el futuro.

Además del impacto en el rendimiento académico, los trastornos del sueño también pueden tener consecuencias negativas en la salud física y mental de los estudiantes. Abordar este tema no solo beneficiaría su desempeño académico, sino también su bienestar general y su calidad de vida.

A pesar de la importancia del tema, hay una falta de investigación específica que explore en profundidad cómo los trastornos del sueño afectan el rendimiento académico en estudiantes de carreras de la salud. Por lo tanto, con este trabajo se busca llenar un vacío en la literatura científica e impactar a nivel social para proporcionar información valiosa a estudiantes, educadores y profesionales de la salud, debido a que se subraya la necesidad de desarrollar e implementar intervenciones desde el rol de enfermería efectivas para prevenir, diagnosticar y

tratar estos trastornos en este grupo de población. Estas intervenciones pueden mejorar tanto el bienestar personal como el éxito académico y profesional de los estudiantes.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Determinar las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud según revisión sistemática de literatura entre los años 2013 a 2023.

### **Objetivos Específicos**

- Establecer los tipos más comunes de trastornos del sueño entre estudiantes universitarios de carreras de la salud.
- Describir las causas subyacentes de los trastornos del sueño en esta población.
- Identificar las intervenciones y el rol de enfermería destinadas a mejorar la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en carreras de la salud.

## **MARCO METODOLÓGICO**

### **Protocolo y registro**

La monografía se desarrolló con el protocolo PRISMA Scr de revisiones sistemáticas apoyadas en la lista de verificación que consta de 22 ítems con una metodología de revisión descriptiva (14), en donde se tuvieron en cuenta artículos científicos y de revisión bibliográfica de revistas científicas indexadas encontradas en bases de datos que dan soporte al estudio y evidencian las consecuencias de los trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en carreras de la salud entre los años 2013 a 2023, teniendo en cuenta el enfoque científico e integral de enfermería.

### **Criterios de inclusión**

En la revisión sistemática se tuvieron como criterios de elegibilidad para ser incluidos en la monografía, aquellos artículos que cumplan con el rango establecido de antigüedad para la búsqueda (2013–2023), artículos productos de investigaciones científicas a nivel nacional e internacional, artículos de investigaciones cuantitativas y cualitativas, artículos en los idiomas español e inglés, artículos que identifiquen los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento

académico y posteriormente, la calidad de vida y el sueño de estudiantes universitarios en carreras de la salud.

### **Criterios de exclusión**

Se marcaron como criterios de exclusión, aquellos artículos que no tengan sustento o evidencia científica y provengan de artículos de opinión, blog, foros o notas periodísticas, etc, resúmenes de conferencias, libros y/o capítulos de libros, artículos de información sin información del autor, artículos en los que los estudiantes trabajan en clínicas, hospitales u otras instituciones, no tratar el sueño como variable principal e independiente.

### **Fuentes de información**

Para identificar los artículos científicos relevantes, se consultaron las bases de datos de la Universidad Santiago de Cali y de la Biblioteca Virtual en Salud desde el año 2013 a 2023, tales como Oxford, Springer, Elsevier, Dialnet, Science Direct, Scopus, Medline Plus, PubMed, National Library of Medicine, Scielo, Dialnet. También, se utilizaron bases de datos libres de reconocimiento científico como Google Académico. Se coleccionaron aquellos artículos con fecha de publicación entre los años 2013 a 2023 haciendo uso de la ecuación de búsqueda al igual que las palabras claves que aparecen en el Decs como “Trastornos del sueño”, “Estudiantes”, “Universitarios”, “Insomnio”, “Sueño”, “Calidad de Vida”, “Rendimiento académico” y las combinaciones entre estos términos, lo cual se menciona en el siguiente cuadro.

**Cuadro 1. Términos en español e inglés según DECS (Descriptores de ciencias de la salud).**

<b>Descriptor Número</b>	<b>Descriptor en español</b>	<b>Descriptor en inglés</b>
1	Trastornos del sueño	Sleep Wake Disorders
2	Estudiantes	Students
3	Universitarios	Universities
4	Insomnio	Insomnia
5	Sueño	Sleep
6	Calidad de vida	Quality of Life
7	Rendimiento académico	Academic performance

Fuente: Elaboración propia

### **Búsquedas**

Dichos descriptores fueron introducidos a las bases de datos y buscados en los documentos con estudios científicos que estuvieran relacionados con las

características propias del tema de investigación, la finalidad de estos descriptores fue utilizarlos como método de clasificación con el fin de garantizar la sensibilidad y certeza del proceso metodológico.

**Cuadro 2. Combinaciones de términos.**

<b>Combinaciones</b>	<b>Español</b>	<b>Ingles</b>
1+7	Trastornos del sueño AND Rendimiento académico	Sleep Wake Disorders AND Academic performance
1+2+3	Trastornos del sueño AND Estudiantes AND Universitarios	Sleep Wake Disorders AND Students AND Universities
3+5+6	Universitarios AND Sueño AND Calidad de vida	Universities AND Sleep AND Quality of life
1+2+3+7	Trastornos del sueño AND Estudiantes AND Universitarios AND Rendimiento académico	Sleep Wake Disorders AND Students AND Universities AND Academic performance
2+3+5+7	Estudiantes AND Universitarios AND Sueño AND Rendimiento académico	Students AND Universities AND Sleep AND Academic performance
2+3+4+7	Estudiantes AND Universitarios AND Insomnio AND Rendimiento académico	Students AND Universities AND Insomnia AND Academic performance

Fuente: Elaboración propia

### **Ecuación de búsqueda**

TITLE-ABS-KEY (Sleep Wake Disorders AND Academic performance) AND (Sleep Wake Disorders AND Students AND Universities) AND (Universities AND Sleep AND Quality of life) AND (Sleep Wake Disorders AND Students AND Universities AND Academic performance) AND (Students AND Universities AND Sleep AND Academic performance) AND (Students AND Universities AND Insomnia AND Academic performance) OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish") AND ( LIMIT-TO (PUBYEAR, 2023) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2022 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR, 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR, 2013).

### **Selección de fuentes de evidencia**

Después de identificar y seleccionar los posibles artículos en diversas bases de datos que podrían contribuir al resultado de la investigación, se procedió a descargar y organizarlos en una carpeta para la aplicación de filtros que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión.

La secuencia de filtros se ejecutó de la siguiente manera: en primer lugar, se excluyeron artículos según el año; en segundo lugar, se eliminaron artículos

duplicados; el tercer filtro se basó en la revisión de títulos y resúmenes. Luego, se aplicó el cuarto filtro mediante el análisis del texto completo, resultando en la selección de 24 artículos para la elaboración de los resultados.

### **Síntesis de resultados**

Para llevar a cabo el análisis de la bibliografía utilizada, se tuvo en cuenta la relevancia que presentara cada artículo con respecto a los filtros de las palabras clave. Cada artículo se revisó meticulosamente con el fin de determinar su relación con las palabras clave y los objetivos reportados, de esta manera saber qué tan relacionado se encontraba con los criterios de inclusión del trabajo investigativo.

Los artículos identificados en esta primera lectura fueron revisados y leídos, de tal forma que se pudiera comprobar de manera eficiente la verificación de los criterios de inclusión y exclusión propuestos.

### **Consideraciones éticas**

La presente revisión sistemática, al no implicar riesgos para los participantes, ha respetado rigurosamente los derechos de autor de los artículos utilizados, asegurando la debida atribución a través de las correspondientes referencias.

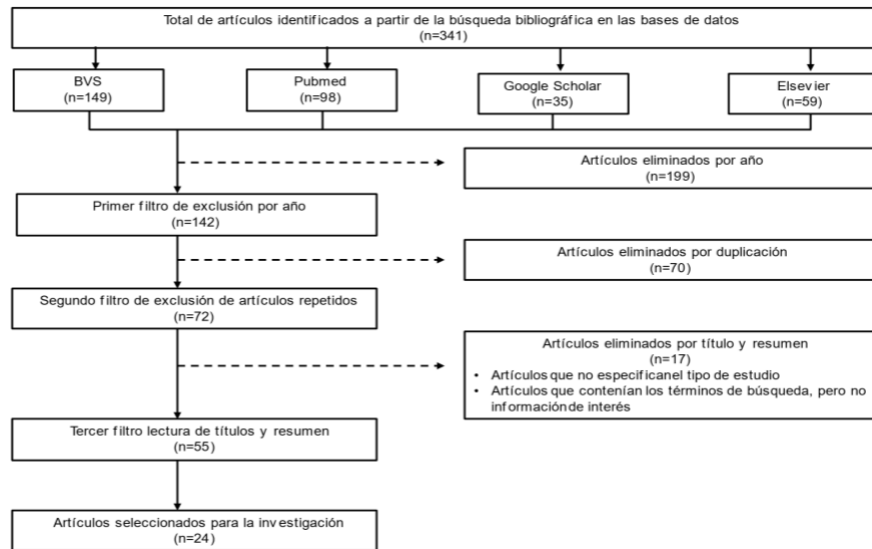
El desarrollo de este trabajo se ha guiado por los cuatro principios éticos fundamentales: no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia. Cabe destacar que la investigación se adhiere a la Resolución 8430 del 04 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

## **RESULTADOS**

### **Fuentes de evidencia**

En la búsqueda inicial de la literatura se obtuvieron 108 documentos, donde fueron leídos, analizados e interpretados por las autoras del presente estudio. Posteriormente, la recopilación de información se realizó mediante diferentes bases de datos como PubMed, Scielo, Elsevier, Sciendirect, BVS. No obstante, en la estrategia de búsqueda se hizo la utilización de operadores como AND, OR y NOT. También se tuvo en cuenta la revisión y uso de las referencias bibliográficas utilizadas en otras investigaciones de interés. Una vez recopilada la información y teniendo en cuenta los criterios de selección, se realizó un filtrado quedando un total de 24 documentos.

**Figura 1. Selección de los manuscritos, indicando el tamaño de la muestra (número de artículos) de cada fase y el número de artículos no incluidos o excluidos.**



Fuente: Elaboración propia

**Cuadro 3. Análisis documental.**

Título	Autor (es)	Año, País	Objetivo	Metodología	Resultados principales	Conclusiones
Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática	M. Suardiaz-Muro, M. Morante-Ruiz, M. Ortega-Moreno, M.A. Ruiz, P. Martín-Plasencia, A. Vela-Bueno	2020; España	Realizar una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.	Se seleccionaron los artículos recogidos en la base de datos PubMed, siguiendo las directrices PRISMA. Se incluyeron los estudios que valoraban muestras de sujetos con una edad media entre 18 y 26 años, publicados en inglés o castellano, durante el período 2000-2019. Posteriormente, se evaluó la calidad de los artículos seleccionados siguiendo la normativa STROBE.	Se identificaron 30 estudios, que fueron agrupados según distintos aspectos del sueño: somnolencia, duración, experiencia de privación total de sueño, calidad de sueño, cronotipo, regularidad y trastornos del sueño.	Los resultados de estos estudios sugieren que un sueño inadecuado afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes universitarios.
Trastorno del sueño en estudiantes de medicina: relación con su rendimiento académico	Hamza M Abdulghani 1, Norah A Alrowais , Norah S Bin-Saad , Nourah M Al-Subaie , Alhan MA Haji , Ali I Alhaqwi	2014	Examinar la prevalencia de los trastornos del sueño entre estudiantes de medicina e investigar cualquier relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico.	Se trata de un estudio transversal basado en cuestionarios autoadministrados. Los participantes fueron estudiantes de medicina de primero, segundo y tercer año académico. También se incluyó la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) para identificar el trastorno del sueño y se registró el promedio de calificaciones para el rendimiento académico.	Hubo 491 respuestas con una tasa de respuesta del 55%. La puntuación de la ESS demostró que se consideró que el 36,6% de los participantes tenían hábitos de sueño anormales, con un aumento estadísticamente significativo en las estudiantes ( $p = 0,000$ ). Dormir entre 6 y 10 h por día se asoció con puntuaciones normales en la ESS ( $p = 0,019$ ), así como con calificaciones académicas $\geq 3,75$ . Las puntuaciones anormales de la ESS se asociaron con un menor rendimiento académico ( $p = 0,002$ ).	Se encontró una alta prevalencia de trastorno del sueño en este grupo de estudiantes, específicamente en el sexo femenino. El análisis de la relación entre el trastorno del sueño y el rendimiento académico indica una relación significativa entre las puntuaciones anormales de la ESS, el total de horas de sueño y el

						rendimiento académico.
Calculando la contribución de los problemas del sueño al éxito académico de los estudiantes universitarios/Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates' academic success.	Hartmann ME, Prichard JR.	2018; Estados Unidos	Determinar en qué medida las alteraciones del sueño predicen el éxito académico, en relación con otros factores de riesgo conocidos de disminución del rendimiento académico.	Realizamos análisis de regresión sobre datos del conjunto de datos de la Evaluación Nacional de Salud Universitaria II de la Asociación Estadounidense de Salud Universitaria de primavera de 2009 (n = 55,322 estudiantes) para aislar la contribución relativa de la frecuencia de problemas de sueño en la semana anterior al GPA y la probabilidad de retirarse de un curso. En nuestras estimaciones, también controlamos otros factores que influyen en el éxito académico, como las variables demográficas y académicas, el consumo de drogas y alcohol, el estrés percibido y las horas de trabajo.	Se encontró que los trastornos del sueño eran un predictor independiente significativo de problemas académicos; En promedio, cada día adicional a la semana que un estudiante experimentó problemas de sueño aumentó la probabilidad de abandonar un curso en un 10% y redujo el GPA acumulativo en 0,02. Factores como el estrés, el consumo excesivo de alcohol, la marihuana y el uso de otras drogas ilícitas, que normalmente reciben más atención por parte de los administradores universitarios, tenían asociaciones negativas similares o relativamente menores con el éxito académico en comparación con los trastornos del sueño. Aproximadamente tres cuartas partes de los estudiantes encuestados informaron que nunca habían recibido información sobre el sueño de su universidad.	La educación sobre el sueño representa una oportunidad infrautilizada para que las universidades maximicen las tasas de retención y el éxito académico.

<p>Preferencia circadiana en adultos jóvenes: asociaciones con el sueño y los resultados de salud mental de una encuesta nacional de estudiantes universitarios noruegos/Circadian preference, nighttime sleep and daytime functioning in young adulthood</p>	<p>Fernández-Mendoza J, Ilioudi C, Montes MI, Olavarrieta-Bernardino S, Aguirre-Berrocal A, De la Cruz-Troca JJ, et al.</p>	<p>2022; Noruega</p>	<p>Explorar las asociaciones entre la preferencia circadiana y el sueño, la depresión, la ansiedad, la calidad de vida, la soledad y los pensamientos de autolesión/suicidas autoinformados.</p>	<p>El estudio SHoT (Estudio de salud y bienestar de los estudiantes) es una gran encuesta de estudiantes de educación superior noruega, realizada por tres grandes asociaciones de bienestar estudiantil.</p>	<p>Los datos provienen de una encuesta nacional de estudiantes de educación superior en Noruega (el estudio SHoT). Se invitó a participar a los 169.572 estudiantes de Noruega y aceptaron 59.554 estudiantes (66,5% mujeres) (tasa de respuesta = 35,1%). La preferencia circadiana se asoció con el sueño y los resultados de salud mental en una forma dosis-respuesta. Para ambos sexos, ser del tipo nocturno (ya sea definitivamente vespertino o más vespertino que matutino) se asoció con un aumento en el riesgo relativo ajustado por edad (ajustado por RR; rango = 1,44 a 2,52 frente a 1,15 a 1,90, respectivamente) en todos los resultados. en comparación con los tipos definitivamente matutinos.</p>	<p>En general, el presente estudio proporciona evidencia adicional de que la preferencia circadiana nocturna se asocia con resultados adversos en el sueño y la salud mental en adultos jóvenes. Como tal, los esfuerzos futuros para mejorar el sueño y la salud mental en adultos jóvenes deberían considerar sus preferencias circadianas.</p>
<p>Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios/Prevalence of sleeping disorders in college students</p>	<p>Tuyani Solimán, Nadia1; Román Gálvez, María Rosario2; Olmedo Requena, Rocío1; Amezcua Prieto, Carmen1</p>	<p>2015; España</p>	<p>Analizar la prevalencia de insomnio en una población universitaria y los posibles factores asociados a dicho insomnio.</p>	<p>Se trata de un estudio transversal, con una muestra de 196 estudiantes universitarios, fundamentalmente de la Universidad de Granada. Como instrumento de medida se utilizó la Escala Atenas de Insomnio (EAI) constituida por 8 ítems, considerando como insomnes aquellos sujetos que alcanzaban una puntuación igual o superior</p>	<p>La prevalencia de insomnio en la muestra fue de un 18,4% (IC 95% 12,90%-23,84%). Se pudo demostrar la asociación inversa entre el nivel de actividad física y el insomnio, de manera que cuando aumenta el nivel de actividad física disminuye la prevalencia de insomnio.</p>	<p>Los problemas de sueño en la población estudiada se encuentran relacionados con la duración total del mismo y no tanto con la calidad, traduciéndose esto en una somnolencia diurna que conlleva una afectación del</p>

				a 8, oscilando el rango entre 0 y 24.		bienestar. Los resultados sugieren que la prevalencia de insomnio puede estar relacionada con otros hábitos de vida.
Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina	Villavicencio Gallego, Suleika, Hernández Nodarse, Tania, et al.	2020; Cuba	Exponer los trastornos del sueño más comunes, con énfasis en los que afectan a los estudiantes de Medicina.			Los trastornos del sueño son comunes entre los estudiantes de Medicina a nivel mundial, independientemente de: su género, procedencia, plan de estudios o cultura. Las actitudes y la sobrecarga académica, se han identificado como factores causales de los trastornos del sueño, pero existen otros que no se han investigado lo suficiente. La autoconciencia y el conocimiento general sobre los trastornos del sueño parecen ser insuficientes en muchos grupos estudiados. Por tanto, aumentar la educación sobre el sueño para los estudiantes de Medicina resultaría

						beneficioso para su salud.
Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios/Impact on sleep quality and psychological disorders in college students	Diana Laura Ortega Paniagua+José de Jesús Hernández Salvador+Kendrick Jasiel Zuñiga Ayala, et al.	2023; México	Analizar la relación entre la calidad del sueño y la salud mental de los estudiantes universitarios para comprender su impacto en el estilo de vida durante los años de preparación.	Se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PubMed, EBSCO, Web of Science y SCOPUS. De los cuales fueron seleccionados 110, de estos fueron incluidos 54 para la elaboración de la presente revisión bibliográfica.	Existe evidencia suficiente que demuestra que la mala calidad de sueño entre los estudiantes universitarios tiene un impacto negativo en los trastornos emocionales y el rendimiento académico, sin embargo, no está bien claro los mecanismos que los desencadenan.	A pesar de no llegar a conocer una relación causal muy clara que impactan en la calidad de sueño y salud mental de los estudiantes, hay factores que deben ser priorizados, a través de hábitos de autocuidado, además de ser apoyados por su entorno familiar y académico.
Asociación de actividad física, tiempo sedentario y duración del sueño con la calidad de vida relacionada con la salud de estudiantes universitarios en el noreste de China	Yinjian Ge ,Shimeng Xin ,Dechun Luan ,Zhili Zou, et al	2019; China	Investigar los determinantes del estado de salud de los estudiantes universitarios en relación con la calidad del sueño	Esta encuesta transversal se realizó en una universidad de medicina en Shenyang, en el noreste de China, en 2017. El grupo de estudio estuvo compuesto por 926 estudiantes universitarios. Los datos fueron recogidos mediante un cuestionario autoadministrado. La PA, la ST, la duración del sueño y la CVRS se midieron utilizando el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) de formato largo y la versión china de la Encuesta de salud de formato corto de 12 ítems (SF-12). La asociación de la AF, la ST y la duración del sueño con la CVRS se examinó mediante la prueba t	Después de ajustar por posibles factores de confusión, los estudiantes que reportaron una AF alta tuvieron una puntuación resumida del componente físico (PCS) significativamente más alta en la población total del estudio y entre las estudiantes que reportaron una AF baja, mientras que los estudiantes que reportaron una AF moderada solo tuvieron una puntuación PCS significativamente más alta. entre las estudiantes ( P <0,05). En la población total del estudio y entre los estudiantes varones, los estudiantes que durmieron ≥9	La AF y una duración suficiente del sueño tuvieron un impacto positivo en la CVRS de los estudiantes universitarios; sin embargo, la ST no se asoció con la CVRS y no hubo interacción entre el impacto de la ST y la PA en la CVRS de los estudiantes universitarios. Aumentar la actividad física y promover una duración adecuada del sueño son estrategias clave de promoción de la salud

				independiente , la prueba de Chi cuadrado de Pearson y un análisis de regresión lineal multivariado.	h/día tuvieron una puntuación resumida del componente mental (MCS) significativamente más alta que aquellos que durmieron entre 7 y <8 h/día, mientras que solo entre los estudiantes varones, los que durmieron $\geq 9$ h/día Los que durmieron entre 8 y < 9 h/día tuvieron una puntuación MCS significativamente mayor ( P <0,05). El término de interacción entre ST y PA no fue estadísticamente significativo.	para los estudiantes universitarios.
El impacto del sueño y la salud mental en la memoria de trabajo y el rendimiento académico: un estudio longitudinal	Almarzouki, A. F., Mandili, R. L., Salloom, et al.	2022; Estados Unidos	Investigar las relaciones entre el sueño, la salud mental, la memoria de trabajo y el rendimiento académico.	Se recogieron datos demográficos de estudiantes universitarios durante el periodo no académico de verano y el semestre académico. También medimos el rendimiento académico (GPA), el sueño (PSQI), la depresión (PHQ-9), la ansiedad (GAD-7) y el uso desordenado de las redes sociales (SMDS). La memoria de trabajo se evaluó mediante la batería automatizada de pruebas neuropsicológicas de Cambridge (CANTAB).	Se evaluaron 83 estudiantes (42,2% hombres) con una edad media de 21 años. En comparación con el período de verano no académico, los estudiantes tuvieron puntuaciones de sueño y angustia significativamente peores durante el período académico. Las puntuaciones de ansiedad, depresión y angustia se correlacionaron significativamente con una peor calidad del sueño. A pesar de una peor salud mental y sueño durante el período académico, la memoria de trabajo mejoró en comparación con el período de verano no académico y también se correlacionó con un GPA más alto. Sin embargo, un GPA más	Los hallazgos de este estudio identifican múltiples factores que potencialmente pueden guiar los programas preventivos e intervencionistas para apoyar la salud física y mental de los estudiantes universitarios. A pesar de la concepción popular del efecto positivo del sueño en el rendimiento académico, nuestros resultados mostraron que los estudiantes de alto rendimiento fueron capaces de mantener un buen

					alto se asoció significativamente con una latencia del sueño más prolongada, un aumento de las alteraciones del sueño y un mayor uso de medicamentos para dormir.	GPA, lo que se correlacionó con una mejor memoria de trabajo, a pesar de la mala calidad del sueño.
El impacto del insomnio en el rendimiento académico/The impact of insomnia in the academic performance	León Guerrero, German1; Kautzman Dimas, Violeta; et al.	2014; México	Conocer el impacto del insomnio en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.	Se realizó bajo un enfoque cualitativo-descriptivo, se aplicó un test denominado instrumento de medidas del insomnio escalas ISI (Insomnia Severity Index), con su respectiva corrección e interpretación de la valoración de los tipos de insomnio, la muestra inicial fue de 300 alumnos de los que salieron como objeto de estudio 97. Posteriormente se aplicó otro test con la finalidad de conocer las áreas en que se veían afectados, se hizo observación y aplicó un cuestionario.	Los resultados obtenidos establecen que en los procesos cognitivos y en el procesamiento de la información del individuo, la privación del sueño va produciendo cambios progresivos negativos en estas funciones; refiriendo que estos cambios no son favorables para la retención y desarrollo de la atención en el contacto con su realidad, mucho menos en el rendimiento académico.	Se encuentran problemas de insomnio en los estudiantes investigados haciendo referencia en el uso y abuso de las tecnologías a pesar de la problemática planteada. Se presentan, además, algunos trastornos físicos como dolor de cabeza seguido por somnolencia y tensión muscular.

<p>Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes universitarios</p>	<p>Alvaro Monterrosa Castro<sup>1</sup>, Liezel Ulloque Caamaño<sup>2</sup> y Sol Carriazo Julio<sup>2</sup></p>	<p>2014; Colombia</p>	<p>Evaluar la calidad del dormir e insomnio y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes de una universidad pública del Caribe Colombiano.</p>	<p>Estudio transversal, realizado en estudiantes de primero a décimo semestre de medicina de la Universidad de Cartagena, Colombia. Se aplicó formulario de datos socio demográfico y académico, así como la Escala de Insomnio de Atenas y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Puntuación de Atenas &gt; 5 indica insomnio y Pittsburgh &gt;5: malos dormidores. Participación voluntaria, estratificada por sexo y semestre.</p>	<p>Los datos fueron analizados con Epi-Info 7. Valor de <math>p &lt; 0.05</math> estadísticamente significativo. Participaron 210 estudiantes. Edad: <math>19.7 \pm 2.0</math>. Varones: 49.0%, procedentes de Cartagena: 69%. Promedio académico: <math>3.8 \pm 0.2</math>. Rendimiento académico alto: 31.4%. Se estimaron como malos dormidores el 88.1%. No se observaron diferencias significativas entre buenos dormidores y malos dormidores en cuanto a rendimiento académico. El 46.6% presentaban insomnio. Los estudiantes con rendimiento académico alto, tuvieron significativamente menor presencia de insomnio. Los estudiantes con insomnio y malos dormidores tuvieron presencia significativamente mayor de somnolencia diurna.</p>	<p>Se concluye que en estudiantes de medicina de una universidad colombiana fue elevada la presencia de malos dormidores, pero ello no se asoció con el rendimiento académico. El insomnio también fue elevadamente prevalente y si tuvo asociación significativa con el rendimiento académico.</p>
---	--	-----------------------	---	---	---	---

<p>Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú</p>	<p>Fiorella Armas-Elguera<sup>1</sup>, Jesús E Talavera<sup>1</sup>, Matlin M Cárdenas, et al.</p>	<p>2021; Perú</p>	<p>Identificar la asociación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de Medicina.</p>	<p>Estudio transversal, analítico. Se tomaron dos cuestionarios validados con un consentimiento informado: el inventario de ansiedad de Beck, de 21 ítems (niveles de ansiedad), y el cuestionario de Oviedo, de 15 ítems (trastornos del sueño); y para el diagnóstico de insomnio e hipersomnia se siguieron los criterios diagnósticos de la Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión, y del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, cuarta edición. Se obtuvieron estadísticos de asociación.</p>	<p>De 217 estudiantes, el 43,3% tuvo un nivel de ansiedad mínimo, el 16,7% tuvo ansiedad moderada y el 6,5% tuvo ansiedad grave. Presentaron ansiedad general el 23,3%, insomnio el 37,2% e hipersomnia el 2,3%. En el análisis bivariado preliminar se encontró que la ansiedad estuvo asociada a la edad (<math>p = 0,034</math>); el insomnio estuvo asociado al nivel de ansiedad (<math>p</math> global <math>&lt; 0,001</math>) y al tener o no ansiedad (<math>p &lt; 0,001</math>), y la hipersomnia estuvo asociada al nivel de ansiedad (<math>p</math> global = <math>0,01</math>).</p>	<p>La edad, el insomnio y la hipersomnia estuvieron asociados a la ansiedad. Esto es importante, ya que manifiesta un problema prevenible y puede generar programas de prevención en los estudiantes de Medicina.</p>
<p>Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello</p>	<p>Flores-Flores, Diego, Boettcher-Sáez, Bárbara, Quijada-Espinoza, Jasonn, et al.</p>	<p>2019; Chile</p>	<p>Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción, durante el primer semestre del año 2019.</p>	<p>Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con 147 estudiantes de primer a cuarto año de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción. Los datos fueron levantados mediante el Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburgh --ICSP--, y posteriormente procesados con el software IBM Statistics SPSS v.22.</p>	<p>El 91,8% de los estudiantes presentó mala calidad de sueño (ICSP&gt;5), con una puntuación media de 8,4. Los componentes con mayor variabilidad entre los cursos fueron la duración (<math>p &lt; 0,01</math>) y las perturbaciones del sueño (<math>p &lt; 0,02</math>). Por su parte, los estudiantes que trabajaron presentaron mayor presencia de perturbaciones del sueño en comparación con aquellos que solo se dedicaban a sus estudios (<math>p = 0,03</math>).</p>	<p>Los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, presentaron una mala calidad del sueño. Esto podría ser atribuido a la alta exigencia académica y/oa la carga horaria utilizada en clases teóricas y prácticas, y empeoraría al agregar exigencias adicionales como tener que trabajar durante los estudios.</p>

<p>Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga Associated with/Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students of a Higher Education Institution of Bucaramanga</p>	<p>Niño JA, Barragán MF, Ortiz JA, et al.</p>	<p>2019; Colombia</p>	<p>Investigar los factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga</p>	<p>Estudio transversal analítico observacional, con una muestra poblacional de 458 estudiantes de Medicina matriculados en el segundo semestre de 2015 en la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), quienes respondieron a 4 cuestionarios: variables sociodemográficas, escala de somnolencia de Epworth, índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) e índice de higiene del sueño (IHS). Se realizó el análisis bivariable y multivariable en busca de asociación con SDE.</p>	<p>Los estudiantes tenían una media de edad de 20,3 años; de los 458 encuestados, el 62,88% eran mujeres. Se estableció que el 80,75% de los participantes tenían SDE y el 80,55%, una percepción negativa de la calidad del sueño (OR = 1,91; IC95%, 1,11-3,29; p = 0,019). En el análisis multivariable, se encontró que el hecho de estar cursando ciencias clínicas disminuye el riesgo de SDE respecto a quienes estaban cursando el ciclo básico. Además, se observó que una puntuación &gt; 15 en el IHS aumenta de manera significativa el riesgo de padecer SDE.</p>	<p>Aunque es frecuente encontrar SDE en los estudiantes de Medicina, solo un pequeño porcentaje de ellos sufren la forma severa de este trastorno del sueño. Estar cursando asignaturas del ciclo básico se asocia con mayor riesgo de SDE, por lo cual es importante que los comités curriculares de las IES evalúen regularmente la cantidad de horas de trabajo supervisado e independiente que realizan los estudiantes de Medicina. Finalmente, es importante emprender campañas orientadas a mejorar la percepción de riesgo sobre el uso de bebidas energizantes de los estudiantes universitarios y realizar, desde el ingreso al programa académico, recomendaciones sobre los hábitos de higiene del sueño.</p>
--	---	-----------------------	---	--	---	---

<p>Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato</p>	<p>Miniguano DF, Fiallos Mayorga TJ</p>	<p>2022; Ecuador</p>	<p>Determinar la calidad de sueño y somnolencia en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.</p>	<p>Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal, con un enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 805 estudiantes de la carrera de enfermería, y la muestra por 460 estudiantes.</p>	<p>Después de la aplicación de la escala de Somnolencia de Epworth (ESS) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), con una validez de coeficiente de concordancia R de Finn 0,86 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,85; se encontró que un 98,3 % de estudiantes de enfermería presento una calidad de sueño poco saludable, que necesariamente deberán buscar de tratamiento médico.</p>	<p>Los estudiantes de enfermería presentaron un alto porcentaje de afectación en la calidad de sueño, lo que estaría ocasionando un trastorno a la hora de dormir.</p>
<p>Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud</p>	<p>Álvarez-Aguirre, Alicia, Blancarte-Fuentes, Enrique, &amp; Tolentino-Ferrel, María del Rosario</p>	<p>2021; México</p>	<p>Caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes del área de la salud.</p>	<p>Estudio descriptivo transversal, participaron 119 mujeres seleccionadas por muestreo aleatorio simple, inscritas en un programa del área de la salud y que firmaron el consentimiento informado. Se aplicó un instrumento exprofeso diseñado a partir de las características definitorias de la categoría diagnóstica patrón de sueño alterado de NANDA 2018-2020. Para el análisis se obtuvo estadística descriptiva e inferencial.</p>	<p>Sobre las características sociodemográficas 94.1% refirieron ser solteras, 5% reportó tener hijos, 66.4% cursaban cuarto año de la carrera de enfermería. Respecto al patrón de sueño y descanso 12.6% se sienten descansadas, 63% se despiertan durante la noche, 55.5% tardan en conciliar el sueño y 43.7% duermen menos de ocho horas, por la falta de horas de sueño refieren ansiedad (46.2%), letargo (50.4%), agresión (38.7%).</p>	<p>Las estudiantes tienen un patrón de sueño y descanso alterado.</p>

<p>Sueño y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de ciencias de la salud- revisión de literatura</p>	<p>Camacho I, Diaz S</p>	<p>2020; Colombia</p>	<p>Describir el impacto del sueño sobre la calidad de vida, factores relacionados y consecuencias en estudiantes del área de la salud.</p>	<p>Se realiza una revisión de la literatura, a través de buscadores Med-line, PubMed, Scielo, y Google académico. La estrategia de búsqueda incluyó investigaciones originales, casos clínicos y revisiones sistemáticas y temáticas, idioma inglés y español.</p>	<p>Se incluyeron 8 artículos en la revisión. La calidad de vida puede estar determinada por la calidad de sueño, y cuando esto sucede se puede ver afectado el dominio físico, social, psicológico y el rendimiento académico, el sueño se encuentra comprometido en estudiantes de ciencias de la salud por múltiples factores como lo son, dieta, uso de dispositivos electrónicos, carga académica, nivel de estrés, consumo de productos con cafeína y ansiedad.</p>	<p>El sueño impacta en la calidad de vida, interfiere tanto como el en dominio académico, social, laboral y emocional, físico, y económico, está afectado por factores como lo son el estrés, la ansiedad, el uso de dispositivos electrónicos, la dieta, entre otros. Hay una disminución en la calidad de vida en los estudiantes del área de la salud, cuando no se tiene calidad de sueño, gracias a que el sueño es determinante para tener una salud integral, para la memoria, y el aprendizaje, y la pérdida de éste afecta los ámbitos académicos, psicológicos y físicos, cuando hay pérdida de sueño hay una descompensación en el ritmo circadiano y se afectan las actividades diurnas.</p>
--	--------------------------	---------------------------	--	--	--	--

<p>Trastornos del sueño en estudiantes de enfermería de una institución de educación superior según valoración con enfoque north american nursing diagnosis association (nanda-i)</p>	<p>Díaz JP, Galván CC, Osorio OE</p>	<p>2022; Colombia</p>	<p>Valorar los trastornos del sueño según la valoración con enfoque NANDA – I en estudiantes de enfermería de una IES de Montería en el segundo semestre de 2022.</p>	<p>Se realizó estudio descriptivo transversal con enfoque cuantitativo mediante la aplicación de encuestas en el segundo semestre del año 2022, en una muestra que estuvo conformada por 175 estudiantes del Programa de Enfermería que cumplieran con los criterios de inclusión.</p>	<p>De acuerdo con la encuesta realizada el promedio de edad fue de 21 años, la moda fue de 22 años, el 66.3% son mujeres. Se evaluaron tres diagnósticos según NANDA-I internacional, donde el insomnio fue el más prevalente con 53.6%, seguido del patrón del sueño perturbado con 36% y la privación del sueño presentada por 10,4% de los estudiantes de enfermería de la IES de Montería Córdoba.</p>	<p>En los factores relacionados, los estudiantes usan frecuentemente dispositivos electrónicos antes de dormir, un factor que puede provocar trastornos del sueño debido a la exposición de los rayos de luz emitidos por los dispositivos que alteran la melatonina, hormona con diferentes funciones en el organismo, entre esas la regulación del sueño.</p>
<p>Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes</p>	<p>Ordoñez EM, Palma AJ, Valdiviezo JA, et al.</p>	<p>2019; España</p>	<p>Determinar la influencia de los trastornos del sueño en la conducta de los estudiantes.</p>	<p>Se parte por definiciones referentes a las variables del tema de investigación, de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo-cualitativo, como métodos utilizados: el análisis documental para la revisión bibliográfica, de igual manera el método histórico para la agrupación y organización de ideas brindadas por diferentes autores.</p>		<p>Las conclusiones destacan los factores que influyen en los estudiantes con trastornos del sueño, considerando que de manera relevante influyen en el deterioro cognitivo, emocional e incluso social ya que debido al aislamiento o poco control de emociones dan paso a no interactuar con el medio y es así como el rendimiento escolar se descuida en cada</p>

						estudiante, además de que el comportamiento y las actitudes de los estudiantes muestran cambios notorios.
Hábitos de sueño en estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Medellín – Envigado	Rodriguez CM, Ibarquen LA, Quiceno M	2023; Colombia	Analizar los hábitos de sueño en estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Medellín – Envigado.	Es una investigación con diseño transversal de alcance descriptivo, con una muestra de 339 estudiantes de los diferentes programas universitarios de pregrado que respondieron el cuestionario de somnolencia de Epworth (ESE-VC) y el Índice de Severidad del Insomnio (ISI).	Se encontró que los estudiantes presentan afectación en su calidad de sueño respaldado en dificultades de somnolencia e insomnio.	Los resultados advierten que los malos hábitos de sueño en los estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia podrían influir negativamente en su rendimiento académico y que es necesario establecer estrategias institucionales para disminuir las dificultades en el sueño de la población estudiantil

<p>Un estudio sobre la calidad del sueño de los estudiantes universitarios entrantes</p>	<p>Cheng, SH;, Shih, C; Lee, H; et al</p>	<p>2013; Taiwan</p>	<p>Examinar la prevalencia y los factores de riesgo de la mala calidad del sueño en 4318 estudiantes universitarios entrantes en Taiwán.</p>	<p>La batería de pruebas comprendía un cuestionario estructurado autoadministrado, que incluía elementos relacionados con el historial médico personal y los hábitos de estilo de vida, la Medición de Funciones de Apoyo (MSF), el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala China de Revisión de Adicción a Internet (CIAS-R), subescala de neuroticismo del Inventario de Personalidad de Maudsley (MPI) y el Cuestionario de Salud Chino de 12 ítems (CHQ-12). De la población total del estudio, 2360 estudiantes (54,7%) se clasificaron en el grupo de mala calidad del sueño, definido por una puntuación PSQI <math>\geq</math> 6.</p>	<p>Un total de 4.318 estudiantes universitarios entrantes completaron el cuestionario (tasa de respuesta = <math>4.318/5.170 = 83,5\%</math>), el 66,0% de los cuales eran hombres y había 2.360 (54,7%) que dormían mal en total. La puntuación media del PSQI fue de <math>6,0 \pm 2,5</math>. Las diferencias demográficas entre los que duermen mal y los que duermen bien se muestran en la Tabla 1 y revelan que los estudiantes que eran mujeres, con un IMC más bajo, que eran estudiantes universitarios, que se saltaban el desayuno y que bebían té tenían significativamente más probabilidades de tener un sueño deficiente.</p>	<p>La mala calidad del sueño prevalece entre los estudiantes universitarios que ingresan en Taiwán, y se necesita más trabajo para identificar los factores que influyen en la falta de sueño y para brindar educación sistemática sobre la importancia del sueño y las habilidades de gestión del tiempo para los estudiantes universitarios.</p>
<p>Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina</p>	<p>Machado, M; Echeverri, J; Machado, J</p>	<p>2015; Colombia</p>	<p>Establecer la prevalencia de SED y la calidad del sueño y evaluar su asociación con bajo rendimiento académico.</p>	<p>Estudio descriptivo observacional que incluyó una muestra aleatoria de 217 estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira que respondieron el cuestionario de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) y la escala de somnolencia de Epworth. Además se incluyeron variables sociodemográficas, clínicas y académicas. Se realizaron análisis multivariados buscando</p>	<p>Los estudiantes evaluados tenían una edad promedio de <math>21,7 \pm 3,3</math> años; el 59,4% eran varones. Se estableció que el 49,8% tenía criterios de SED y el 79,3% eran malos dormidores (<math>ICSP \geq 5</math>). El 43,3% tuvo bajo rendimiento académico durante el último semestre. El análisis bivariado reveló que haber consumido tabaco o alcohol hasta la embriaguez, tener calidad de sueño subjetiva bastante mala, eficiencia <math>&lt; 65\%</math> y ser mal</p>	<p>La baja calidad del sueño determinada por baja eficiencia influye en un menor rendimiento académico al final del semestre de los estudiantes de Medicina.</p>

				asociación con bajo rendimiento académico.	dormitorio se asociaron con mayor riesgo de bajo desempeño. En el análisis multivariable, una eficiencia de sueño < 65% se asoció estadísticamente con pobre rendimiento académico ( $p = 0,024$ ; odds ratio = 4,23; Intervalo de confianza del 95%, 1,12-15,42).	
Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos	García, S; Navarro, B	2017; España	Valorar la evidencia existente sobre los conocimientos y la puesta en práctica, por parte de los universitarios, de la higiene del sueño, y si alguno de estos aspectos está relacionado con la calidad del sueño.	Se ha realizado una revisión bibliográfica utilizando las bases de datos electrónicas PubMed y Google Académico. Inicialmente se localizaron 62 artículos de los cuales, tras realizar un cribado llevado a cabo por dos revisores, permanecieron 12. Se utilizaron como criterios de inclusión que los participantes fuesen universitarios sanos de ambos sexos y que se midiesen la calidad e higiene del sueño, evaluando la asociación entre ambas.	Los resultados indican que el conocimiento de la higiene del sueño no está relacionado con su práctica ( $b = 0,04$ ; IC95% - 0,03 a 0,11). Sin embargo, el uso de la higiene del sueño sí se ha relacionado con una mejor calidad de este ( $R^2 = 0,23$ ; $F(1,121) = 36,67$ ; $p < 0,001$ ). No todos los componentes de la higiene del sueño influyen igualmente sobre la calidad del sueño, relacionándose con una peor calidad los horarios de sueño inapropiados ( $\beta = 0,27$ ; $p < 0,001$ ; $sr^2 = 0,27$ ) y un ambiente no confortable en el dormitorio ( $\beta = 0,14$ ; $p = 0,001$ ; $sr^2 = 0,13$ ).	La práctica, y no el conocimiento de la higiene del sueño, es lo que está relacionado con una mejor calidad del sueño. Los componentes que más influyen son el mantenimiento de horarios adecuados y un ambiente más confortable en el dormitorio.

<p>Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali</p>	<p>Naranjo, A; Zapata, H; Diaz, AM; et al</p>	<p>2014; Colombia</p>	<p>Identificar la calidad de sueño de los estudiantes de 2 y 6 semestre de la facultad de salud, estimar la prevalencia de la mala calidad de sueño en estos estudiantes, y determinar la relación entre mala calidad de sueño y factores sociodemográficos y calidad de vida.</p>	<p>Se realizó un muestreo aleatorio estratificado, el tamaño de muestra se obtuvo considerando una prevalencia esperada de mala calidad del 64,5%, una confiabilidad del 95%, un error de muestreo de 4% y un ajuste por no respuesta del 10%. Los cálculos se realizaron en el paquete Epidat 3.1. Se aplicó una encuesta diseñada por los autores, respaldada por el test de Pittsburg.</p>	<p>El estudio evidencia una prevalencia de mala calidad de sueño de 48.8%, con diferencias importantes entre los dos grupos, lo que sugiere la necesidad de investigar la relación entre el avance académico de los estudiantes y su calidad de sueño.</p>	<p>Este estudio forma parte del macroproyecto Universidad Saludable, dirigido a potenciar a la universidad como un entorno promotor de la salud de la comunidad universitaria.</p>
--	---	-----------------------	--	---	--	--

## **DISCUSIÓN**

### **TIPOS MÁS COMUNES DE TRASTORNOS DEL SUEÑO ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CARRERAS DE LA SALUD**

Las investigaciones sobre los trastornos del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud son de particular interés, debido a la conocida relación entre el sueño y la salud mental, así mismo en analizar su relación con el desempeño académico. En general, las siguientes cuatro características fundamentales del sueño influyen en el rendimiento académico: cantidad de sueño, calidad del sueño, regularidad del sueño y planificación del sueño (mañana/noche).

La preferencia circadiana o cronotipo se expresa por las horas en que los individuos prefieren desarrollar su actividad y dormir, respectivamente. Se distinguen tres tipos: matutino, caracterizado por una marcada tendencia a acostarse temprano y despertarse pronto; vespertino (trasmochadores), en el que la tendencia es a dormirse y despertarse tarde; y un tercer tipo, en el que la posición circadiana es intermedia.

Estudios previos han demostrado que los estudiantes universitarios de carreras de la salud tienden a mostrar una preferencia por horarios vespertinos o nocturnos, debido a la exigencia de sus programas de estudio y prácticas clínicas, que incluyen horarios extendidos y turnos nocturnos. El uso frecuente de tecnología antes de dormir también puede afectar su calidad de sueño y ritmo circadiano. Esta preferencia puede resultar en dificultades de adaptación psicosocial, como somnolencia diurna, problemas para conciliar el sueño y horarios de sueño irregulares, así como un mayor consumo de sustancias como tabaco y alcohol (15).

Se ha observado en estudios como "Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios" que el insomnio es uno de los trastornos más comunes entre los universitarios de las carreras de salud. Se destaca que la mala higiene del sueño relacionada con el insomnio, especialmente entre aquellos que consumen cafeína, alcohol y tabaco, contribuye significativamente a estos problemas, manifestándose en una calidad de sueño deficiente, mayor tiempo para conciliar el sueño, más interrupciones y disfunción diurna. La falta de sueño adecuado se ha vinculado con un menor rendimiento académico y un mayor riesgo de complicaciones como obesidad, ansiedad, estrés, depresión y un aumento en el consumo de hipnóticos y estimulantes (16).

Otros estudios explican la presencia de somnolencia diurna excesiva, como una respuesta adaptativa de las personas ante las crecientes demandas académicas, sociales y laborales, presentes en sus labores de estudio, de trabajo o actividades sociales, las cuales exigen permanecer despiertos por tiempo prolongado, a expensas de la privación de sueño, no compensada.

Evidencia de ello es el estudio realizado en Ecuador demostró que alrededor del 50% de los estudiantes encuestados pertenecientes a carreras de la salud, siendo más relativa en el programa de Enfermería, tienen una mala calidad de sueño y sufren de cierta manera somnolencia de grado leve; trayendo como consecuencias problemas en sus actividades diarias, sintiendo fatiga, problemas académicos, etc. Además, la valoración subjetiva del sueño es poco saludable lo que se refleja en el rendimiento académico y profesional, esta problemática podría recurrir a que los estudiantes opten por automedicarse, pudiendo a largo plazo causar fármaco dependencia (17).

Por otra parte, tal como menciona Flores et al. los estudiantes de las carreras de salud presentan una mala calidad del sueño. Esto podría ser atribuido a la alta exigencia académica y/o a la carga horaria utilizada en clases teóricas y prácticas, y empeoraría al agregar exigencias adicionales como tener que trabajar durante los estudios (18).

En esta línea, también existe literatura que reporta que una parte considerable de los estudiantes de medicina pueden ser catalogados como malos dormidores (19), encontrándose una relación entre la mala calidad del sueño y el bajo rendimiento académico, la presencia de depresión, ansiedad o estrés, e inclusive asociando al sexo femenino con una mayor probabilidad de presentar mal dormir.

## **CAUSAS SUBYACENTES DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ESTA POBLACIÓN**

Los trastornos del sueño en estudiantes universitarios que cursan carreras de salud pueden estar influenciados por una variedad de factores subyacentes, así que lograr identificar estos factores es crucial si tanto los educadores como los estudiantes desean mejorar los resultados académicos y la calidad de vida.

Los problemas del sueño están vinculados a factores tanto internos como externos. Entre los factores biológicos, la hiperactividad del sistema nervioso autónomo y la sobreactivación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal pueden ser predisponentes. Por otro lado, eventos estresantes como exámenes o dificultades interpersonales, así como preocupaciones cotidianas, pueden desencadenar y perpetuar los trastornos del sueño. Además, los patrones de pensamiento previos al sueño, como el pensamiento activo, la preocupación, la planificación y el análisis antes de acostarse, se relacionan significativamente con el insomnio (20).

Tradicionalmente, los estudiantes de medicina se ven afectados por la privación de sueño debido a sus largas jornadas de estudio nocturnas, lo que a menudo resulta en somnolencia diurna excesiva, reducción en la capacidad de atención y afectación

de su calidad de vida. Además, las demandas del mundo moderno, como la disponibilidad de negocios y actividades nocturnas, la televisión, internet y el jet-lag, fomentan aún más la falta de descanso voluntaria (21).

La falta de sueño puede acarrear una serie de consecuencias negativas, como una baja calidad en la jornada diurna, irritabilidad, cefaleas y dificultad para concentrarse y recordar información básica. Los individuos con insomnio a menudo experimentan una disminución en el rendimiento laboral, problemas de memoria y un riesgo duplicado de accidentes automovilísticos en comparación con aquellos que descansan adecuadamente (20,21).

Asimismo, se observa una clara correlación entre los trastornos del sueño y diversas enfermedades psiquiátricas, especialmente los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. La calidad del sueño puede deteriorarse en muchos de estos trastornos, lo que predispone al desarrollo o exacerbación de la angustia psicológica y la enfermedad mental. Por otro lado, la presencia de enfermedades psiquiátricas puede complicar el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño (22). Por lo tanto, resulta difícil determinar si el insomnio es un precursor o una consecuencia de la depresión.

Además, la privación crónica del sueño puede llevar a trastornos por abuso de sustancias. Para regular el horario de sueño/vigilia, los jóvenes pueden recurrir con mayor frecuencia a sustancias estimulantes y medicamentos. Esta práctica puede desencadenar lo que se conoce como "ciclo de estimulación-sedación", en el que se utiliza un estimulante para contrarrestar la somnolencia diurna, seguido del uso de un sedante para contrarrestar los efectos del estimulante. Este ciclo puede tener consecuencias adversas para la salud y la calidad de vida de las personas afectadas.

## **INTERVENCIONES Y EL ROL DE ENFERMERÍA DESTINADAS A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN CARRERAS DE LA SALUD**

Es fundamental implementar intervenciones dirigidas a mejorar los trastornos del sueño o prevenir su aparición, ya que se considera esencial intervenir en la variable de estudio para desarrollar acciones efectivas que promuevan una mejor calidad de vida para esta población. Dado su carácter prevalente en todas las etapas de la vida y su limitada cobertura en la investigación, los trastornos del sueño se convierten en un tema de gran interés científico, especialmente en los estudiantes universitarios de las carreras de salud.

La disciplina de Enfermería se esfuerza por llevar a cabo evaluaciones utilizando la taxonomía NANDA-I, este instrumento ofrece la evaluación de trastornos del sueño dentro del dominio 4 "actividad/descanso", mediante la clase uno-1, que se centra en los diagnósticos de insomnio, patrón de sueño perturbado, privación del sueño y preparación para dormir mejor. Estos diagnósticos proporcionan a los profesionales de enfermería un respaldo teórico válido para realizar intervenciones en pacientes con trastornos del sueño, teniendo en cuenta las características definitorias y los factores relacionados.

Un estudio titulado "Trastornos del sueño en estudiantes de enfermería de una institución de educación superior según la valoración con enfoque North American Nursing Diagnosis Association (NANDA-I)" destaca la búsqueda de los trastornos del sueño prevalentes mediante esta valoración. A partir de los hallazgos, se analizaron y evaluaron los trastornos del sueño en la población estudiantil, lo que permitió formular recomendaciones para fortalecer los procesos educativos en el programa. El objetivo es seguir formando integralmente profesionales de enfermería que puedan satisfacer las demandas y necesidades de la población (23).

Sin embargo, es importante reconocer que los profesionales de Enfermería a menudo carecen de conocimientos suficientes sobre temas relacionados con el sueño. Esta carencia destaca la importancia crítica de abordar esta área para garantizar una atención integral a pacientes con trastornos del sueño u otras condiciones que puedan contribuir a su desarrollo.

Otras actuaciones por parte de enfermería están destinadas a proporcionar educación sobre higiene del sueño, realizar evaluaciones regulares de los patrones de sueño, y desarrollar planes de cuidado personalizados basados en las necesidades individuales de cada estudiante. Además, tienen un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables, el apoyo emocional y el asesoramiento, la capacitación en autogestión y la colaboración interdisciplinaria con otros profesionales de la salud para abordar de manera integral las necesidades relacionadas con el sueño y el rendimiento académico (24).

Además, varios estudios destacan que es crucial implementar estrategias institucionales para abordar las dificultades en el sueño en esta población estudiantil, esto implica desarrollar políticas y programas dentro de las instituciones educativas que promuevan la salud del sueño y el bienestar estudiantil. Algunas estrategias pueden incluir la creación de entornos propicios para el descanso, como áreas de estudio adecuadamente iluminadas y zonas de descanso tranquilas, así como la incorporación de horarios de estudio y actividades extracurriculares que respeten los ritmos circadianos naturales de los estudiantes. Además, se pueden ofrecer talleres y actividades educativas sobre hábitos de sueño saludables, gestión del estrés y técnicas de relajación. La colaboración con servicios de salud mental y

el acceso a recursos de apoyo también son fundamentales para brindar un enfoque integral al cuidado del sueño de los estudiantes.

## **CONCLUSIÓN**

A lo largo del análisis, se evidencia cómo la calidad del sueño juega un papel crucial en diversas funciones cognitivas y habilidades académicas, como la concentración, la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones, todas fundamentales para el éxito en entornos educativos exigentes. A pesar de no llegar a conocer una relación causal muy clara que impactan en la calidad de sueño y salud mental de los estudiantes, hay factores que deben ser priorizados, a través de hábitos de autocuidado, además de ser apoyados por su entorno familiar y académico.

Se observa que los estudiantes universitarios en carreras de la salud enfrentan una serie de desafíos relacionados con el sueño, que van desde la falta de tiempo para descansar adecuadamente hasta la presión académica y el estrés emocional. Estos factores contribuyen a la prevalencia de trastornos del sueño en esta población estudiantil, lo que, a su vez, repercute negativamente en su rendimiento académico y bienestar general.

La investigación revisada subraya la importancia de abordar estos problemas mediante intervenciones tanto a nivel individual como institucional. Se resalta la necesidad de promover la conciencia sobre la importancia del sueño y fomentar hábitos saludables de sueño entre los estudiantes. Además, se sugiere la implementación de programas y políticas institucionales que apoyen el bienestar estudiantil, como la creación de entornos propicios para el descanso, el acceso a recursos de apoyo emocional y la incorporación de horarios académicos que respeten los ritmos circadianos naturales de los estudiantes.

En donde, Enfermería tiene un rol fundamental en el tratamiento de los trastornos del sueño que resulta en una óptima elaboración de planes de cuidado, donde junto con el paciente se establezcan unos objetivos y estos puedan trabajar en conjunto para lograrlo de esta manera mejorar la calidad del sueño.

En última instancia, se destaca la importancia de considerar el sueño como un componente integral de la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en carreras de la salud. Al abordar adecuadamente los trastornos del sueño y promover hábitos saludables de sueño, se puede mejorar significativamente el bienestar y el éxito académico de esta población estudiantil.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cobacango, J; Macías, JB, Ordoñez, EM; et al. (2019). Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo; 1989-4155. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/trastornos-sueno-estudiantes.html>
2. Suardiaz, M; Morante, M; Ortega, M; et al. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. (2020). Rev Neurol;71 (02):43-53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
3. Monterrosa, A; Ulloque, L; Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Duazary, 11 (2): 85-97. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156302003>
4. Hamza, M; Norah, A; Nourah, AS; et al. (2013). Trastorno del sueño entre estudiantes de medicina: relación con su rendimiento académico. Profesor de Medicina; 34: S37-S41. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2012.656749>
5. Cheng, SH; Shih, C; Lee, H; et al. (2013). A study on the sleep quality of incoming university students. Psychiatry Res; 197(3): 270-274. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22342120/>
6. Garcia, S; Navarro, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revista Clínica de medicina de familia; 10 (3): 9, 20-28. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
7. Leon, G; Kautzman, V; Lopez, V; et al. (2014). El impacto del insomnio en el rendimiento académico. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento; 5 (2): 46-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925189>
8. Machado, M; Echeverri, J; Machado, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. Rev Colombiana de Psiquiatría; 44 (3): 137-142. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-somnolencia-diurna-excesiva-mala-calidad-S0034745015000426>
9. Hatman, M; Prichard, R. (2018). Calculando la contribución de los problemas del sueño al éxito académico de los estudiantes universitarios. Elsevier; 4(5): 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.07.002>
10. Armas, F; Talavera, J; Cardenas, M; et al. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. Rev Fundación Educación Médica (Ed. Impresa); 24 (3): 9840. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000300005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005)

11. Camacho, I; Diaz, Shyrley. (2020). Sueño y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de ciencias de la salud- revisión de literatura. [Tesis de carrera universitaria, Universidad de Cartagena]. Repositorio UniCartagena. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/12387/INFORME%20FINAL%20ISABELLA%20CAMACHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Naranjo, A; Zapata, H; Diaz, AM; et al. (2014). Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia, 2013. Revista Investig: Salud Univ. Boyacá; 1(2): 132-145 <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/118/114>
13. Ortega, D; Hernandez, J; Zuñiga, K; et al. (2023). Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios/Impact on sleep quality and psychological disorders in college students. Verano de la Ciencia; 21: 2395-9797. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4107/3590>
14. Urrútia G, Bonfill X. Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. Medicina clínica [Internet]. 2010; 135 (11): 507-511. <https://revistas.um.es/eglobal/article/download/251571/242631/>
15. Kj agrstad, K., Vedaa, Pallesen, S., et al. (2022). Preferencia circadiana en adultos jóvenes: Asociaciones con resultados de sueño y salud mental de una encuesta nacional de estudiantes universitarios noruegos. Cronobiología Internacional, 39(11): 1465–1474. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2121657>
16. Tuyani, N; Roman, M; Olmedo, R; et al. (2015). Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios/Prevalence of sleeping disorders in college students. Rev Actualidad Medica, 100: (795): 66-70. DOI: 10.15568/am.2015.795.or01
17. Miniguano, DF; Fiallos TJ. (2022). Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Sal. Cienc. Tec. 2:80. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt202280>
18. Flores, D; Boettcher, B; Quijada, J; et al. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. Medicas UIS, vol.34, n.3, pp.29-38. DOI: <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
19. Machado, E; Machado, J. (2016). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. Rev Colomb Psiquiatr; 44(3): 137-42.
20. Villavicencio, S; Hernandez, T; Abrahantes, Y; et al. (2020). Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. Medicentro Electrónica, vol.24,

n.3, pp.682-690. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300682](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682)

21. Niño, J; Barragan, M; Ortiz, J; et al. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. Rev Col Psiquiatría; 48 (4): 222-231. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>

22. Almarzouki, AF; Mandili. RL; Salloom, J; et al. (2022). The Impact of Sleep and Mental Health on Working Memory and Academic Performance: A Longitudinal Study. Brain Sci; 12(11): 1525. DOI: 10.3390/brainsci12111525

23. Diaz, JP; Galvan, C; Osorio, H. (2022). Trastornos del sueño en estudiantes de enfermería de una Institución de educación superior según valoración con Enfoque north american nursing diagnosis association (NANDA-I). Rep Uni Cordoba. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/41133db4-512d-4c91-ae86-9c4973e263f1/content>

24. Yinjian, G; Shimeng, D; Zhili, Z; et al. (2019). Asociación de actividad física, tiempo sedentario y duración del sueño con la calidad de vida relacionada con la salud de estudiantes universitarios en el noreste de China.