RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y LA SOMNOLENCIA DIURNA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA-COLOMBIA

Autores:

Joaquín Eduardo Navarro Fuentes, Universidad de Pamplona, joaquin.navarro21@unipamplona.edu.co

Astrid Carolina Rozo Sánchez, Universidad de Pamplona, astrid.rozo@unipamplona.edu.co

1 Autora de correspondencia: Joaquín Eduardo Navarro Fuentes, joaquin.navarro21@unipamplona.edu.co / producto derivado del proyecto de investigación

Resumen

Introducción:

Globalmente, la salud pública en contextos universitarios ha cobrado especial relevancia debido a su impacto directo en los procesos educativos, el aprendizaje y el desempeño del fututo profesional. Asimismo, el bienestar físico y mental de los estudiantes se relaciona estrechamente con su capacidad de concentración, rendimiento académico y productividad, tanto durante su formación como en su ejercicio laboral. No obstante, a pesar de esta evidencia, es frecuente observar una desatención hacia los hábitos y estilos de vida saludables dentro de la población universitaria. En muchos casos, las exigencias académicas, el cumplimiento de metas y la presión por el rendimiento llevan a priorizar la productividad sobre el cuidado de la salud, aislando aspectos fundamentales como el descanso y el sueño, lo que puede generar efectos negativos a corto y largo plazo (Mina et al., 2024).

En este sentido, la presente investigación surge de la necesidad de analizar la posible relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna, entendiendo que ambas variables pueden influirse mutuamente. Por lo tanto, el sueño aparece como un proceso biológico fundamental para la regulación de funciones cognitivas, emocionales y fisiológicas, cuya alteración puede afectar el bienestar y el desempeño académico de los individuos (Hyndych et al., 2025) En este sentido, la calidad del sueño se entiende como un constructo multidimensional que involucra la percepción subjetiva del descanso, la duración, la latencia y la continuidad del mismo (Silva-Saltos et al., 2023). En el contexto universitario, especialmente en programas de alta exigencia como Medicina, se ha evidenciado que factores como la sobrecarga académica, los horarios irregulares y la presión por el rendimiento favorecen la aparición de alteraciones del sueño y somnolencia diurna, afectando la salud mental y el funcionamiento diario de los estudiantes (Maithani et al., 2024).

Para dar respuesta a este propósito, el estudio se estructuró en varias fases. Inicialmente, se delimitó el problema de investigación a partir del análisis del contexto académico de los estudiantes de Medicina y su relación con los hábitos de descanso, lo que permitió formular la pregunta, los objetivos y la justificación del estudio. Posteriormente, se desarrolló el marco referencial mediante la revisión de literatura científica relevante, lo cual facilitó la construcción del sustento teórico, el estado del arte y los marcos contextual y normativo. En la fase metodológica se definió un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental de tipo transversal, estableciendo además la población, la muestra, las variables y las consideraciones éticas. Seguidamente, se realizó la recolección de datos mediante la aplicación de los instrumentos PSQI y ESS a estudiantes de Medicina durante el periodo académico 2026-1. Posteriormente, se efectuará el análisis estadístico de la información y, finalmente, se procede a desarrollar la discusión, las conclusiones y las recomendaciones, orientadas a comprender el fenómeno estudiado y aportar a la promoción de hábitos de sueño saludable en el ámbito universitario.

Objetivo:

Analizar la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna por medio de instrumentos psicométricos en estudiantes del programa académico de medicina de la Universidad de Pamplona.

Metodología:

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, enmarcado en el paradigma positivista, con el propósito de analizar de manera objetiva la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna mediante instrumentos estandarizados. Se adoptó un diseño no experimental de tipo correlacional y de alcance transversal, lo que permitió observar las variables en su contexto natural y en un único momento de medición. La población estuvo conformada por estudiantes del programa de Medicina de la Universidad de Pamplona (periodo 2026-1), y la muestra, seleccionada mediante muestreo no probabilístico por bola de nieve, estuvo integrada por 310 participantes de distintos semestres. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la validez de los datos. Las variables fueron evaluadas mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) desarrollado por Buysse, D. et al. (1989). y la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) desarrollada por Johns, M. W. (1991), analizándose como puntajes continuos. Finalmente, se planteó una hipótesis de investigación orientada a determinar la existencia de relación entre ambas variables.

Resultados:

Al tratarse de un estudio en curso, se espera identificar una proporción considerable de estudiantes que presenten puntuaciones indicativas de mala calidad de sueño, de acuerdo con los criterios establecidos por el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Lo anterior se fundamenta en la evidencia previa que señala que los estudiantes de programas de alta exigencia académica, como Medicina, tienden a presentar alteraciones en sus patrones de sueño, asociadas a

factores como la carga académica, los horarios irregulares y las demandas cognitivas (Palacios et al., 2024). En este sentido, se prevé que dimensiones como la latencia del sueño, la duración y la disfunción diurna reflejen niveles que ameriten atención, evidenciando posibles dificultades en la recuperación nocturna.

Por otra parte, en cuanto a la somnolencia diurna, se espera que una proporción significativa de los participantes presente niveles elevados según la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), lo cual indicaría una tendencia aumentada a experimentar somnolencia en actividades cotidianas. A partir de estos hallazgos esperados, se proyecta identificar una correlación positiva entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna, de modo que a mayores niveles de alteración en el descanso nocturno correspondan mayores niveles de somnolencia durante el día, en concordancia con estudios previos en población universitaria (Coico-Lama et al., 2022).

Conclusión:

Se espera que los resultados de esta investigación aporten evidencia científica sobre la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes de Medicina, contribuyendo a la comprensión de esta problemática en el contexto universitario. Asimismo, estos hallazgos podrían constituir una base para el desarrollo de futuras investigaciones orientadas a analizar la incidencia de otras variables asociadas al sueño, así como brindar insumos a la entidad de bienestar universitario de la Universidad de Pamplona para la formulación de estrategias de afrontamiento e intervención, especialmente en aquellos casos donde se identifiquen condiciones clínicamente relevantes o riesgos de tipo patológico.

Palabras clave: Salud pública, sueño, calidad del sueño, somnolencia, estudiantes universitarios, PSQI, ESS.

Referencias

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research.* Psychiatry Research, 28(2), 193–21. Enlace: https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf

Coico-Lama, A. H., Diaz-Chingay, L. L., Castro-Diaz, S. D., Céspedes-Ramirez, S. T., Segura-Chavez, L. F., & Soriano-Moreno, A. N. (2022). *Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19.* Educacion Medica, 23(3). Enlace: https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100744

Hyndych, A., El-Abassi, R., & Mader, E. C. (2025*). The role of sleep and the effects of sleep loss on cognitive, affective, and behavioral processes.* Cureus, 17(5), e84232. Enlace: https://www.researchgate.net/publication/391829388_The_Role_of_Sleep_and_the_Effects_of_Sleep_Loss_on_Cognitive_Affective_and_Behavioral_Processes

Johns, M. W. (1991). *A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale.* Sleep, 14(6), 540–545. Enlace: https://ictp.uw.edu/sites/default/files/Johns%20Epworth%20Sleepiness%20Scale%201991.pdf

Maithani, T., Prabhu, S., & Pant, S. (2024). Daytime sleepiness, factors affecting sleep and sleep quality among professional college students of South India: A correlative study. Clinical Epidemiology and Global Health. Enlace: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398424000307

Mina, J. B., Intriago, J. M., Baque, D. S., & Mora, C. G. (2024). Efectos de la privación del sueño en la salud humana y sus consecuencias en el bienestar físico-mental. Revista Científica De Salud BIOSANA, 4(1), 163–176. https://doi.org/10.62305/biosana.v4i1.108

Palacios, J. P., Rodríguez, R. E., Fuerte, L., Pereyra, V., & Ramírez, Y. P. (2024). Relación entre la calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes universitarios. Revista Vive, 7(20), 382–392. https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.307

Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., & Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. MQRInvestigar, 7(4), 3113–3130. Enlace: https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.4.2023.3113-3130