

K.J GARCIA CAMARGO, M.C NARANJO MARTÍNEZ, M.A MAX LÁZARO, M.S DURÁN MURILLO,
I.A APARICIO VILLAMIZAR, E. BAQUERO, S.J RUEDA VELASQUEZ
FACULTAD DE ODONTOLOGIA

ANTECEDENTES

La calidad del sueño es el efecto que ejercen los diferentes factores ambientales, hábitos alimenticios y consumo de diferentes sustancias; El sueño además de ser un determinante de la salud de los individuos, no se refiere al simple hecho de dormir bien durante la noche, sino a una buena función y tener una relación directa con el desempeño de la vida cotidiana.

Las diferentes causas que afectan la cantidad y la calidad del sueño se pueden relacionar con un bajo desempeño en las actividades diarias de una persona y una mayor predisposición a enfermedades.

OBJETIVO

Evaluar la calidad del sueño y aquellos factores que afectan la misma en los estudiantes de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás sede Bucaramanga en el periodo I-2022.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal porque se evaluó por medio del cuestionario de Pittsburg validado al español en Colombia, en un solo momento del tiempo, además se estudió una muestra representativa de 290 estudiantes de las facultades de Odontología, Optometría, Cultura física, recreación y deportes y Laboratorio dental en un lugar determinado como lo es la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga.

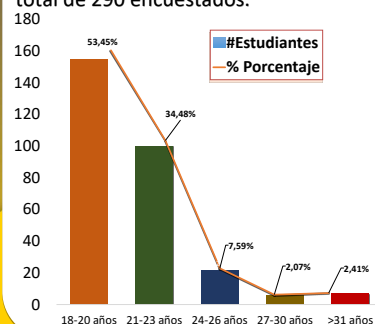
Dentro de los análisis realizados se tuvieron en cuenta diferentes variables como: Nivel de calidad de sueño, preguntas sociodemográficas, consumo de bebidas (alcohol, energizantes y café), entre otras.



Este estudio se realizó con base a la Resolución 8430 de 1993 que desde el artículo 11 clasifica el estudio como "sin riesgo".

RESULTADOS

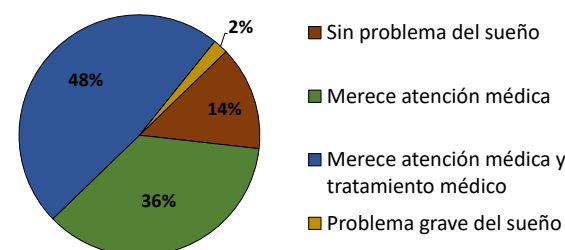
Dentro de los resultados se destaca primeramente el predominio del sexo femenino con 178 mujeres participantes (61,38%) del total de 290 encuestados.



También, se observa que el rango de edad donde más respuestas se obtuvieron fue entre los 18 y 20 años con 155 estudiantes (53,45%) y la facultad de odontología al ser la más grande tuvo la mayor parte de la muestra con 155 (53,45%) estudiantes.

En los resultados obtenidos sobre el test, se puede inferir que el 85% de los estudiantes poseen mala calidad del sueño en diferentes etapas.

Calidad del sueño en estudiantes de la división de Salud de la Universidad Santo Tomás



Con respecto al consumo de café se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,764$, encontrando que los consumidores de café tienden a poseer problema en la calidad del sueño.

Consumo de café	Sin problema de sueño	Merece atención médica	Merece atención médica y tratamiento médico	Problema grave de sueño	Total	Valor de p
No consumo	21 (50,00%)	43 (41,35%)	49(35,51%)	3 (50,00%)	116 (40,00%)	0,764
Una vez a la semana	6 (14,29%)	20(19,23%)	27(19,57%)	0 (0,00%)	53 (18,28%)	
Dos o tres veces a la semana	6 (14,29%)	18 (17,31%)	32 (23,19%)	1 (16,67%)	57 (19,66%)	
Más de tres veces a la semana	9 (21,43%)	23 (22,12%)	30 (21,74%)	2 (33,33%)	64 (22,07%)	
Total	42 (100%)	104 (100%)	138 (100%)	6 (100%)	64 (100%)	

CONCLUSIÓN

- La mayor parte de los estudiantes tienen una mala calidad del sueño en diferentes etapas en comparación con los que tienen buena calidad del sueño.
- Algunos factores como el entorno, la dieta, la carga académica, el consumo de alcohol, tabaco, energizantes y café propician la mala calidad del sueño.
- La prevalencia de la mala calidad del sueño en los universitarios es alta, dada a los malos horarios de sueño y falta de hábitos saludables como ejercicio y dieta.

REFERENCIAS

- Báez, G. F., Flores, N. N., González, T. P., & Horrisberger, H. S. (2005). Calidad del sueño en estudiantes de medicina. Revista de posgrado de la VI a Cátedra de Medicina, 141(4), 14-17
- Granados-Carrasco, Zaida, Bartra-Aguinaga, Angie, Bendezú-Barnuevo, Daniela, Huamanchumo-Merino, Jorge, Hurtado-Noblecilla, Eduardo, Jiménez-Flores, José, León-Jiménez, Franco, & Chang-Dávila, Domingo. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. Anales de la Facultad de Medicina, 74(4), 311-314. Recuperado en 30 de marzo de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&tng=pt.
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & Rey de Castro, J. (2007, June). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. In Anales de la Facultad de Medicina (Vol. 68, No. 2, pp. 150-158). UNMSM. Facultad de Medicina.

CONTACTO:

karen.garcia04@ustabuca.edu.co, maria.naranjo@ustabuca.edu.co, monica.max@ustabuca.edu.co, maycol.duran@ustabuca.edu.co, ivan.aparicio01@ustabuca.edu.co