

Calidad Del Sueño Y Métodos Para Mantener La Vigilia En Estudiantes De Internado De Medicina Del Hospital Universitario Departamental De Nariño En El Año 2022-2.

Juan J. Apraez*, Nathalia A. Arellano*, Angie L. Canchala*.

*Estudiantes de medicina 10mo semestre, Fundación Universitaria San Martin.

Abstract— Objective: To evaluate the quality of sleep and the methods to maintain wakefulness in medical internship students of the Departmental University Hospital of Nariño in the year 2022. **Material and Methods:** quantitative research, type of study observational, descriptive, cross-sectional and prospective. Study population of 80 HUDN inmates, univariate and bivariate analysis was performed. **Results:** it was found that 72 interns classified themselves as bad dreamers, in the service where they sleep the least is general surgery, gynecology, internal medicine, and most of them consume coffee, but not energy drinks. **Conclusions:** It was found that the majority of the inmates were categorized as bad dreamers, it is highlighted that the areas where the inmates appeared daytime sleepiness more than three times a week were in the general surgery, neonatology, internal medicine and pediatrics service. In all areas there was consumption of energy drinks, but the area of general surgery and gynecology stood out.

Keywords: Sleep quality, Pittsburgh, Medical Internship, Methods of maintaining wakefulness.

Resumen — Objetivo: Evaluar la calidad del sueño y los métodos para mantener la vigilia en estudiantes de internado de medicina del Hospital Universitario Departamental de Nariño en el año 2022. **Material y Métodos:** investigación cuantitativa, tipo de estudio observacional, descriptivo, transversal y prospectivo. Población de estudio de 80 internos del HUDN, se realizó análisis univariado y bivariados. **Resultados:** se encontró que 72 internos se catalogaban como malos soñadores, en el servicio en el que menos duermen es cirugía general, ginecología, medicina interna, y la mayoría consume café, pero no bebidas energéticas. **Conclusiones:** Se encontró que la mayoría de los internos fueron categorizados como malos soñadores, se resalta que las áreas donde los internos presentaron somnolencia diurna más de tres veces a la semana fueron en el servicio de cirugía general, neonatología, medicina interna y pediatría. En todas las áreas hubo consumo de bebidas energéticas, pero se destacó el área de cirugía general y ginecología.

Palabras claves: Calidad de sueño, Pittsburgh, Internado de Medicina, Métodos para mantener la vigilia.

INTRODUCCIÓN:

El sueño es fundamental en la vida normal del ser humano, hay una relación entre los procesos de sueño y el estado de salud físico y psicológico de una persona para garantizar la armonía con su medio externo. Estudios demuestran que estudiantes de internado se ven afectados de forma negativa al dormir, ya que las horas de estudio y las prácticas en hospitales obligan a los internos a generar privación del sueño por los turnos nocturnos en la parte hospitalaria generando una mala calidad del sueño, somnolencia diurna, deterioro de ánimo, humor y generando estrés emocional. La calidad del sueño, no solo se define como el hecho de dormir bien en horas de la noche, sino también que presente un adecuado funcionamiento durante el día.

Los problemas relacionados con el sueño, que se presentan especialmente en el área de salud, donde una de las poblaciones importantes a tener en cuenta es en los estudiantes de internado. En la actualidad, a pesar de la relevancia de este tema, no hay investigaciones en Nariño que permitan indagar más allá sobre esta problemática donde se ve involucrado el sueño en la población universitaria y como este repercute en la vida diaria, con ello teniendo en cuenta los múltiples métodos que adquiere esta población con el fin de responder a sus actividades diarias.

La presente investigación pretende analizar la calidad de sueño y métodos para mantener la vigilia en estudiantes de internado de medicina inscritos en el Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E, para ello se tuvo en cuenta las características sociodemográficas, para la medición de la calidad de sueño, se hizo a través de la herramienta del índice de calidad de sueño de Pittsburgh, con la finalidad de analizar la calidad de sueño en los internos y así con los resultados se permita identificar si son buenos soñadores o malos soñadores, y de igual manera, se implementó un instrumento para indagar cuáles son los métodos más utilizados por los internos para mantener la vigilia

OBJETIVO:

Evaluar la calidad del sueño y los métodos para mantener la vigilia en estudiantes de internado de medicina del Hospital Universitario Departamental de Nariño en el año 2022

ESPECIFICOS:

- Establecer las características sociodemográficas de la población de estudio
- Identificar la calidad del sueño en la población de estudio
- Describir los métodos utilizados para mantener la vigilia en actividades académicas de la población de estudio

MATERIALES Y METODOS:

La investigación es de tipo cuantitativa, el tipo de estudio es observacional, descriptivo, transversal y prospectivo. Los datos de la investigación fueron obtenidos a partir de encuestas realizadas a los 80 internos en los diferentes servicios del HUDN, teniendo en cuenta el instrumento principal que fue el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, la cual es una herramienta usada mundialmente para catalogar a la población en buenos y malos soñadores, asimismo como las características sociodemográficas de la población de estudio, además se realizó una prueba piloto para profundizar en los métodos usados por los estudiantes para mantener la vigilia. Se realizaron tablas dinámicas en las que se relacionó de manera individual cada variable, y se realizó un análisis univariado y bivariado, con el fin de dar cumplimiento al objetivo de la investigación.

RESULTADOS:

dormir como bastante mala. En conclusión, se encontró que la mayoría de los internos perciben su calidad del dormir personalmente como mala.

En cuanto al componente 2 que evalúa la latencia del sueño haciendo referencia a cuánto tiempo tardaron en dormirse en el último mes y cuantas veces ha tenido problemas para dormir en el último mes, se encontró que 25 internos se encuentran en el valor 0 que corresponde a un tiempo <15 minutos para dormirse y que sus problemas para dormir se presentaron ninguna vez en el último mes, 33 internos se encuentran en el valor 1 que corresponde a que se demoraron de 16 a 30 minutos para dormir y que sus problemas para dormir se presentaron menos de una vez a la semana, 13 internos se encuentran en el valor 2 que corresponde a tarde entre 31 y 60 minutos para dormirse y que sus problemas para dormir se presentan una o dos veces a la semana y por ultimo 9 internos se encuentran en el valor 3 que corresponde a que tardan más de 60 minutos en dormirse y que sus problemas para dormir se presentan tres o más veces a la semana. Como conclusión a esto se encontró que la mayoría de los internos presentan problemas para dormir a menudo y que debido a eso también el tiempo que tardan para conciliar el sueño es algo elevado. En cuanto al componente 3 que corresponde a la duración del dormir donde se evalúa el número de horas del sueño se encontró que 7 internos se encuentran en el valor 0 que corresponde a > 7 horas, 17 estudiantes se encuentran en el valor 1 que corresponde al intervalo de 6 a 7 horas, 32 internos se encuentran en el valor 2 que corresponde a una duración entre 5 y 6 horas y por ultimo 24 internos se encuentran en el valor 3 que corresponde a una duración de < de 5 horas, lo que quiere decir que la mayoría de internos duerme menos de 7 horas diarias.

En cuanto al componente 4 que corresponde a la eficiencia del sueño habitual donde se evalúan las horas que se pasa en la cama y las horas del sueño, se encontró que de los 80 internos 69 se encuentran en el valor 0 correspondiente a una eficiencia del sueño >85%, 7 internos en el valor 1 con una eficiencia entre el 75% y el 84%, 2 internos se encuentran en el valor 2 es decir una eficiencia entre 65% y el 74% y por ultimo 2 internos se encuentran en el valor tres que dicta una eficiencia menor al 65%; lo que quiere decir que la mayoría de los internos las horas que pasan en la cama si las usan para dormir es decir que la mayoría tiene buena eficiencia del sueño. En cuanto al componente 5 que corresponde a las alteraciones del sueño donde se encuentra el despertarse durante la noche o madrugada y otras razones por la que haya tenido problemas para dormir, se evidencio que de los 80 internos, 5 se encuentran en el valor de 0 correspondiente a ninguna vez en el último mes, sin embargo el valor 1 fue el que más prevaleció con 54 internos haciendo referencia a menos de una vez a la semana, 20 internos correspondieron al valor 2 indicando una o dos veces a la semana y en su minoría con 1 interno se tuvo el valor 3 refiriéndose a tres o más veces a la semana, como conclusión de este componente se tiene que la mayoría de los internos presentaron alteraciones del sueño menos de una vez a la semana. En relación con el uso de medicamentos para dormir que corresponde al componente 6,

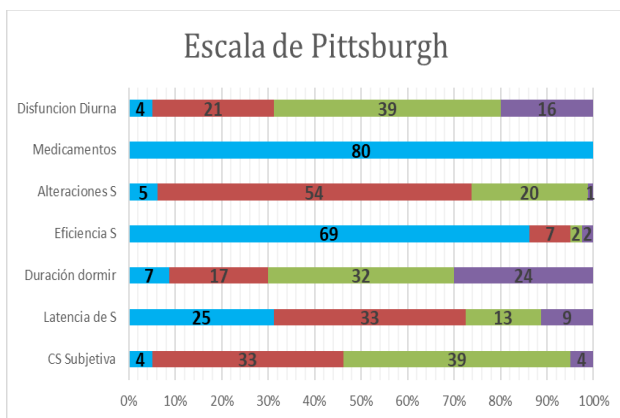


Fig. 1. Resultados de Escala de Pittsburgh. Fuente: autores

En la Escala de Pittsburgh, se evaluó el componente 1 que hace referencia a la calidad del sueño subjetiva y que evalúa de manera personal como el interno evalúa su calidad del dormir se encontró que 4 internos se encuentran en el valor 0 que corresponde a que evaluaron su calidad como bastante buena, 33 internos se encuentran en el valor 1 que corresponde a una evaluación buena, 39 internos se encuentran en el valor 2 que corresponde a que su calidad del dormir la evaluaron como mala y finalmente 4 internos que se encuentran en el valor 3 correspondiente a una evaluación subjetiva de su

Revista Hosdenar Investiga – producción del conocimiento, 23 de mar. de 23. ISSN 2665-4377
indicando cuantas veces habrá tomado medicinas para dormir, se obtuvo que el 100% de la población marco el valor 0 indicando que ninguna vez en el último mes han consumido medicamentos.

Al hablar del componente 7, que se refiere a la disfunción diurna enfatizado en la somnolencia diurna y el no tener ánimos de realizar alguna actividad, se obtuvo la sumatoria de estos encontrando que 4 internos se encuentran en el valor 0, 21 en el valor 1, 39 en el valor 2 y 16 en el valor 3, concluyendo con ello que gran parte de la población ha sufrido de somnolencia diurna una o dos veces a la semana y que ha presentado algo de problema al no tener ánimos de realizar actividades

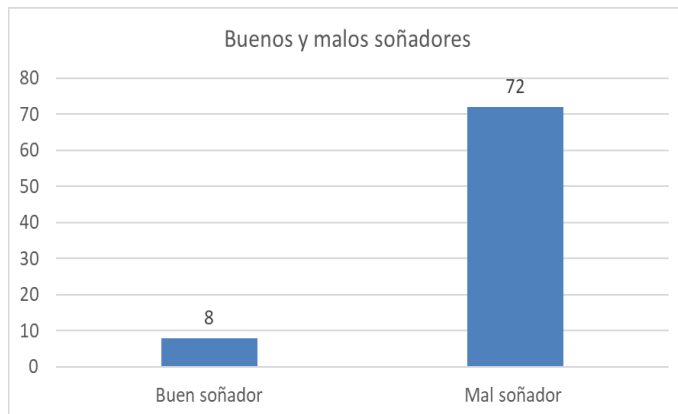


Fig. 2. Resultados de Escala de Pittsburgh. Fuente: autores

Ya teniendo un resultado global en cuanto a la escala de Pittsburgh de los 80 internos del Hospital Universitario Departamental de Nariño se encontró que 72 de los internos pertenecen a malos soñadores y 8 internos se los catalogo como buenos soñadores.

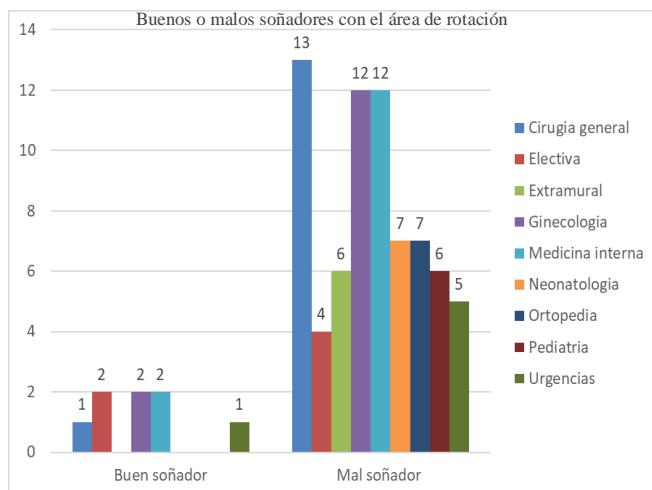


Fig. 3. Escala de Pittsburgh relacionada con el área de rotación. Fuente: autores

Con respecto a si son buenos o malos soñadores teniendo en cuenta el área de rotación de 80 internos del Hospital Universitario Departamental de Nariño se encontró que la

mayoría de los internos son malos soñadores en el área de cirugía general, ginecología, medicina interna.

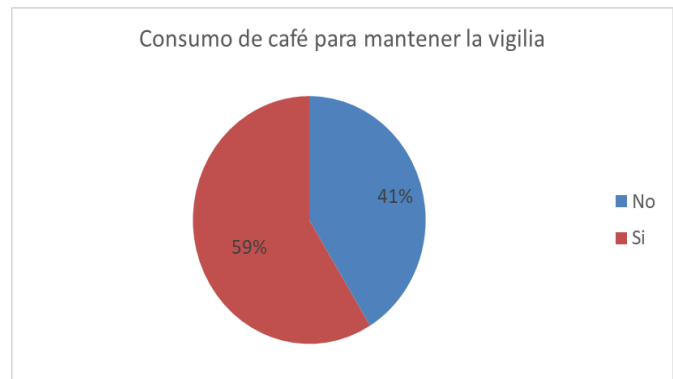


Fig. 4. Resultados del consumo de café para mantener la vigilia. Fuente: autores

Con respecto a los métodos que utilizan los internos para mantener la vigilia se valoró el consumo de café donde se encontró que el 59% (47) de la población si consume café para mantener la vigilia y el 41% (33) restante no lo hace.

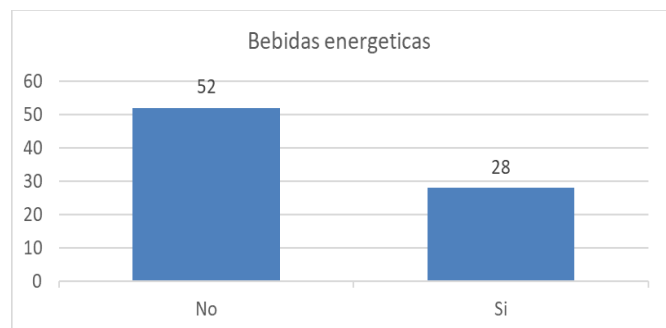


Fig. 5. Resultados del consumo de bebidas energéticas para mantener la vigilia. Fuente: autores

Con respecto a la bebida energética que consumen en los 80 internos del Hospital Universitario Departamental de Nariño se encontró que el 52 de la población no consume bebidas energéticas para mantener la vigilia, mientras que el 28 si lo hace

DISCUSIÓN:

Los resultados de esta investigación llevados a cabo en el Hospital Universitario Departamental de Nariño de la ciudad de Pasto caracterizaron la calidad del sueño y los métodos para mantener la vigilia por parte de los internos de medicina teniendo en cuenta aspectos sociodemográficos y escala de Pittsburgh.

Al comparar los resultados obtenidos en esta investigación con otras, se encuentran las siguientes diferencias y similitudes: En este estudio se tomó una población de 80 internos, partiendo como base de datos del censo de internos matriculados en el Hospital Universitario Departamental de Nariño entregado por la institución. En relación con el sexo se encontró similitud con el estudio Rodríguez (2008, España)ⁱ donde prevalecía en la población el sexo femenino que el sexo

Revista Hosdenar Investiga – producción del conocimiento, 23 de mar. de 23. ISSN 2665-4377

masculino. En relación con la edad en este estudio se encontró una media de 24 años, donde en la investigación de Vijil (2018, Honduras)ⁱⁱ se encontró similitud en la media de edad debido a que este fue realizado en estudiantes de internado, sin embargo, los datos difieren en el estudio realizado por Sierra (2002, España)ⁱⁱⁱ en la cual se reportó una media de edad de 20 años, considerando que este estudio fue realizado en estudiantes universitarios. Teniendo en cuenta la universidad se encontró que en la presente investigación la mayoría pertenecen a universidades privadas, donde se muestra similitud con los estudios del Vargas (2022, Colombia)^{iv}, sin embargo, estos datos difieren con la investigación de Padierna (2009, México)^v ya que la mayoría de estudiantes pertenecen a universidades públicas. En cuanto al nivel socioeconómico se encontró que en la presente investigación la mayoría de los internos pertenecían a un nivel socioeconómico 2 y 3, lo cual difiere con la investigación de Vargas (2002, Colombia)³⁹, donde se reporta que la mayoría de los estudiantes pertenecían a un nivel socioeconómico 1, seguido de los niveles 2 y 3.

En los datos de la presente investigación la mayoría de la población durmió en el intervalo de 3 horas y media a 5 horas, lo cual muestra similitud según las investigaciones de Carrasco (2013, Perú)^{vi} y Chahuara (2022, Perú)^{vii}, lo cual indica que el promedio de las horas de dormir es similar en las diferentes investigaciones. Teniendo en cuenta el aspecto de somnolencia que presentaron los internos al momento de realizar alguna actividad durante el día, en la presente investigación la mayoría presenta somnolencia diurna, lo cual muestra similitud con la investigación del Morinigo (2016, Paraguay)^{viii} que fue realizada en médicos residentes, donde se muestra que las horas de sueño se ven reducidas favoreciendo así la presencia de la somnolencia diurna. En relación con la mala calidad del dormir de los internos, en la presente investigación las mujeres son las que más presentan una mala calidad del dormir en comparación con los hombres, lo cual coincide con Baez (2005, Argentina)^{ix}. Por otra parte, esto difiere con la investigación del Ardon (2016, Paraguay)^x donde son los hombres quienes presentan una mala calidad del dormir.

En cuanto al número de tazas de café que consume al día para mantener la vigilia en la presente investigación la mayoría de los estudiantes toman una taza de café al día, lo cual difiere con la investigación de Sierra (2002, España)³⁸ donde la mayoría de los estudiantes consumen de dos o más tazas de café al día. Por su parte Roa (2016, Chile)^{xi} concluye que los estudiantes consumen al menos una taza de café al día, lo cual respalda la investigación. Considerando el consumo de cigarrillo en la presente investigación, se encontró que la mayoría de internos no consume cigarrillos, lo cual esto difiere con el estudio de Gómez (2005 Colombia)^{xii} donde la tercera parte de la población si lo consume. En relación con el consumo de bebida energética se encontró que en esta investigación la mayoría de los internos no las consumen, lo cual difiere con los datos encontrados según Madrid (2019, Colombia)^{xiii}, ya que en su estudio gran parte de la población si lo consume. De igual manera, se encontró esa misma similitud en el estudio de Tafoya (2013, México)⁴⁹. Con

respecto a bebida energética se evidencio que tanto la mayoría del género masculino como el femenino no consumen bebidas energéticas para mantener la vigilia. Sin embargo, entre los que si consumen existió una mayor prevalencia en el sexo femenino, lo cual difiere con la investigación de Salvador (2013 México)⁵⁰ en la cual hay una igualdad entre los dos sexos en el consumo.

CONCLUSIONES:

Teniendo en cuenta la escala de Pittsburgh, se encontró que la mayoría de los internos fueron categorizados como malos soñadores. Se resalta que las áreas donde los internos presentaron somnolencia diurna más de tres veces a la semana fueron en el servicio de cirugía general, neonatología, medicina interna y pediatría.

En todas las áreas hubo consumo de bebidas energéticas por parte de algunos internos, sin embargo, en el área donde hubo mayor consumo de bebidas fue en servicio de cirugía general y ginecología.

Se recomienda en los establecimientos de salud donde los internos realizan sus prácticas clínicas, que dispongan de información sobre temas relacionados con el sueño y su calidad, además teniendo en cuenta los diferentes métodos utilizados para mantener la vigilia, debido a que una alteración en la calidad de sueño puede afectar directamente en el desarrollo de sus actividades diarias.

Se debe tener en cuenta el hacer más investigaciones de este tipo, debido a que se vio un gran impacto y sugerencias por parte de los internos del Hospital Universitario Departamental de Nariño en enfatizar sobre el tener una buena calidad de sueño.

Realizar un acompañamiento y seguimiento a los internos durante sus prácticas clínicas con el objetivo de detectar problemas no solamente en lo que corresponde a la calidad del sueño sino también en su salud mental.

REFERENCIAS:

- ❖ Miro, E., Cano-Lozano, M., Buena Cazal, G. Sueño y Calidad de vida. Revista colombiana de psicología 2005; 14: 11-25. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80401401>
- ❖ Miro, E. Martínez, P, Arriaza, R. Influencia de la cantidad y calidad subjetiva del sueño en diversas características de personalidad. Salud Mental vol. 29, num. 3, mayo-junio, 2006, pp.34-40. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñoz, Distrito Federal México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58232905>
- ❖ Domínguez Perez, S., Oliva Diaz, M. Rivera Garrido, N. (2007, noviembre). Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. Revista

Revista Hosdenar Investiga – producción del conocimiento, 23 de mar. de 23. ISSN 2665-4377

- electrónica semestral de enfermería, 1-10. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/articulo/viewFile/346/318>
- ❖ Sierra, Juan Carlos; Jiménez Navarro, Carmen; Martín Ortiz, Juan Domingo Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, vol. 25, núm. 6, diciembre, 2002, pp. 35-43 Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz Distrito Federal, México. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262505>
 - ❖ Báez FG, Correa Flores NN, González Sandoval TP, Horrisberger HS. Calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Revista de posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*. Enero 2005; 141:14-17. Disponible en: http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fkinesio.med.unne.edu.ar%2Frevista%2Frevista141%2F5_141.htm&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG3K44wAUAWWK3B5ypa3PP4CDnzmA
 - ❖ Granados CZ, Bartra AA, Bendezú BD, Huamanchumo MJ, Hurtado NE, Jiménez FJ. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque, An Fac med. 2013; 74(4):311-4. Disponible en: <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.php>
 - ❖ Quevedo B.VJ., Quevedo B.R. Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2011; 11(1):49-65. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33715423004.pdf>
 - ❖ Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadio F, Carbonó A. Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Rev méd cient*. 2014; 27(1): 3-11. Disponible en: http://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/viewFile/386/pdf_65
 - ❖ Borquez L. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios, CDID “Centro de Documentación Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, revista científica Eureka, 2011, Asunción (Paraguay)8(1): 80-91. Disponible en: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-8-1-11-15.pdf>
 - ❖ Gómez Ossa R, Giraldo Castaño FD, Londoño Morales VA, Medina Gómez IN, Montenegro JC, et al. Caracterización de insomnio en estudiantes de medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. *Revista Medica de Risaralda*. Diciembre 2011; 17(2). Disponible en: <http://revistas.utp.edu.co/index.php/revistamedica%20/articulo/view/7593>
 - ❖ Preisegolaviciute E, Leskauskas D, Adomaitienė V. Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*. 2010;46(7):482-489.
 - ❖ Gómez OR, Giraldo FD, Londoño VA, Medina IN, Checa MJ, Ladino TC, et al. Caracterización de insomnio en estudiantes de medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. *Revista médica de Risaralda*. 2011; 17(2):95-100.
 - ❖ Howard SK. Sleep deprivation and fatigue. En: Miller RD. *Anesthesia*. 5th edition. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2000:2637-46
 - ❖ Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortíz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 2002;25:35-43.
 - ❖ Granados CZ, Bartra AA, Bendezú BD, Huamanchumo MJ, Hurtado NE, Jiménez FJ. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque, An Fac med. 2013; 74(4):311-4. Disponible en: <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.php>
 - ❖ Barrenechea M, Gomez C, Huaira A, Pregúntegui I, Aguirre M, De Castro J. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *Ciencia e investigación médica estudiantil latinoamericana*. 2010; 15(2):54-58.
 - ❖ Tafoya AS, Jurado MM, Yépez JN, Fouilloux M, Lara CM. Dificultades del sueño y síntomas psicológicos en estudiantes de medicina de la Ciudad de México. *Medicina (Buenos Aires)*. 2013;73:247-51
 - ❖ Hidalgo MP, Caumo W. Sleep disturbances associated with minor psychiatric disorders in medical students. *Neurol Sci*. 2002;23:35-9.
 - ❖ Feng G, Chen J, Yang X. Study on the status and quality of sleep-related influencing factors in medical college students. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*. 2005;26:328-31.
 - ❖ Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety* 2006;23:250-6
 - ❖ Barger LK, Cade BE, Ayas NT, Cronin JW, Rosner B, Speizer FE, et al. Extended work shifts and the risk of motor vehicle crashes among interns. *N Eng J Med*. 2005; 352:125-134. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15647575>
 - ❖ Báez GF, Flores NN, González TP, Horrisberger HS. Calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*. 2005;141:14-7.
 - ❖ Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep Med*. 2005;6(3):269-275.
 - ❖ Tafoya, Silvia A. et al. Dificultades del sueño y síntomas psicológicos en estudiantes de medicina de la Ciudad de México. *Medicina (B. Aires)* [online]. 2013, vol.73, n.3 pp. 247-251. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802013000300008&lng=es&nrm=iso. ISSN 0025-7680
 - ❖ Kenney SR, LaBrie JW, Hummer JF, Pham AT. Global sleep quality as a moderator of alcohol consumption and consequences in college students. *Addict Behav*. 2012;37(4):507-512.
 - ❖ Givens JL, Tjia J. Depressed medical students’ use of mental health services and barriers to use. *Acad Med*. 2002; 77(9):918-21.
 - ❖ Howard SK. Sleep deprivation and fatigue. En: Miller RD. *Anesthesia*. 5th edition. Philadelphia: Churchill Livingstone; 2000:2637-46.

- ❖ Howard SK, Gaba DM, Rosekind MR, Zarccone VP. The risks and implications of excessive daytime sleepiness in resident physicians. *Acad Med.* 2002;77:1019-25.
 - ❖ Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortiz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental.* 2002;25:35-43.
 - ❖ Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ. Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *J Psychosom Res.* 2000;48(6):555-60.
 - ❖ Miró, E., Cano Lozano, M. D., & Buela Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología,* (14), 11-27.
 - ❖ Granados-Carrasco, Zaida, Bartra-Aguinaga, Angie, Bendezú-Barnuevo, Daniella, 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)
 - ❖ Vigo J. Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo [tesis en internet]. [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2022. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4647>
 - ❖ Delgado Rodríguez E, Blanco Morejón A, Ferrer Mora YI, Rodríguez Fernández L, Díaz Díaz J. Caracterización del consumo de café en estudiantes de medicina. *Inmedsur [Internet].* 2021 [citado: fecha de acceso]; 4(1): e142. Disponible en: <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/articulo/view/142>
 - ❖ Ramón-Salvador, D. M., Cámara-Flores, J. M., Cabral-León, F. J., Juárez-Rojop, I. E., & Díaz-Zagoya, J. C. (2013). Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. *Salud en Tabasco,* 19(1), 10-14.
-
- ❖ ⁱ Rodríguez A, Moreno B, Fernandez J, Olavarrieta S, de la Cruz J, Vela A. Insomnio y calidad del sueño en médicos de atención primaria: una perspectiva de género. *Rev Neurol* 2008; 47 (3): 119-123
 - ❖ ⁱⁱ Vijil M, Valeriano M, Espinoza B. Estilo de vida en estudiantes de medicina en internado rotatorio del Hospital Mario Catarino Rivas. 2018; 5(2): 16-24
 - ❖ ⁱⁱⁱ Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortiz JD. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental.* 2002;25(6):35-43
 - ❖ ^{iv} Vargas-Chávez D, Gerena-Pallares L, Uscátegui-Urbe L. Calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, en estudiantes de medicina en Colombia. *CIMEL.* 2022;27(1):1-7
 - ❖ ^v Padierna-Luna, J.L., Oseguera-Rodríguez, J., & Gudiño-Hernández, N.. (2009). Factores socioacadémicos, estilo de aprendizaje, nivel intelectual y su relación con el rendimiento académico previo de médicos internos de pregrado. *Educación Médica,* 12(2), 91-102. Recuperado en 17 de noviembre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132009000300005&lng=es&tlng=es.
 - ❖ ^{vi} Granados-Carrasco, (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina,* 74 (4),311-314.[fecha de Consulta 18 de Octubre de 2022]. ISSN: 1025-5583. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37929464008>
 - ❖ ^{vii} Charuama M, Factores Relacionados A La Calidad De Vida De Los Internos De Medicina En El Primer Nivel De Atención Y En El Hospital Goyeneche Arequipa. 2022:Pag 24-35
 - ❖ ^{viii} Morinigo N, Godoy G, Gonzalez R, Morel M, Dolores J. Carga horaria laboral y calidad del sueño en médicos residentes del Hospital de Clínicas. *Rev virtual soc.* 2016; 3 (2): 95-100
 - ❖ ^{ix} Baez G, Flores N, Gonzalez T, Horrisberger H. Calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Rev de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina.* 2005; 141: 14-17
 - ❖ ^x Ardoni I, Gatti L, Gomez L, Mereles L, Segovia J, Et al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la universidad católica de asuncuion. *Rev cimel.* 2016. Vol 21. Pag 1992-4240.
 - ❖ ^{xi} Roa M, Parada F, Vargas V, Lopez P. Calidad del sueño y consumo de inhibidores del sueño en estudiantes de medicina. *Rev anacem.* 2016. vol. 10 Número 1, p4-9. 6p.
 - ❖ ^{xii} Tafoya, Silvia A., Jurado, María M., Yépez, Norma J., Fouilloux, Mariana, & Lara, María C.. (2013). Los hábitos de salud como posibles protectores de dificultades en el sueño en estudiantes de medicina de una universidad nacional de México. *Anales de la Facultad de Medicina,* 74(3), 187-192. Recuperado en 16 de noviembre de 2022, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000300005&lng=es&tlng=es.
 - ❖ ^{xiii} Torres Madrid, C., Angulo Romero, H., Rocha Carrascal, M., García Petro, K., Romero Ortiz, M., & Polo Martínez, M. (2019). Prevalencia y patrones de consumo de bebidas energizantes en estudiantes en una universidad colombiana. *Revista Salud Bosque,* 9(1), 7–15. <https://doi.org/10.18270/rsb.v9i1.2637>