

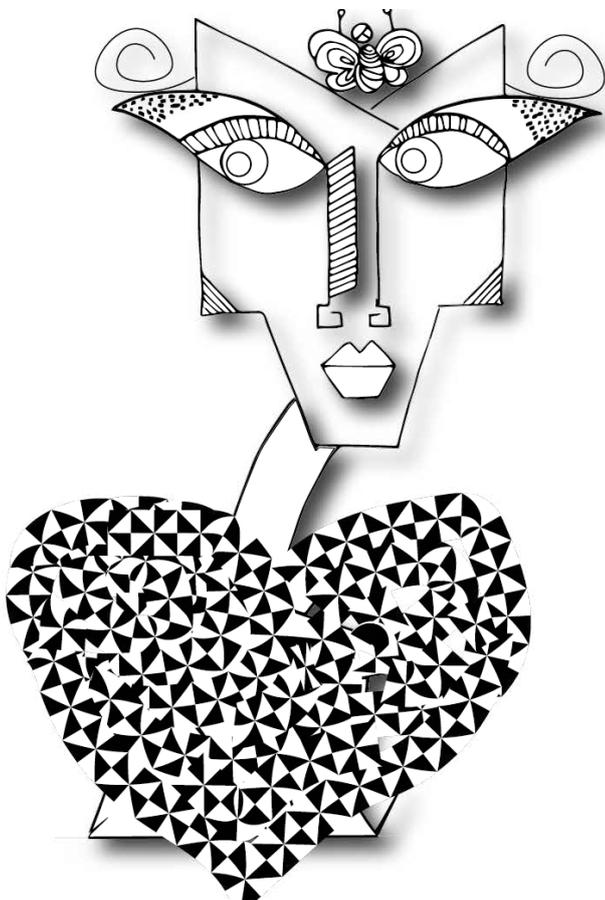
Evaluación del perfil de sueño durante el período de cuarentena en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, Perú

Víctor Juan Vera-Ponce

Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
Universidad Ricardo Palma
victor_jvp@hotmail.com
Lima - Perú

Jhony A. De La Cruz-Vargas

Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas
Universidad Ricardo Palma
jhony.delacruz@urp.edu.pe
Lima - Perú



Resumen

Objetivo: Evaluar el perfil de sueño en una muestra de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena en Lima, Perú

Métodos: Estudio transversal analítico realizado a través de una encuesta virtual durante el período de aislamiento social en el Perú, consecuencia de la pandemia por el COVID-19. Se utilizó el Cuestionario Oviedo de Calidad de Sueño (COCS).

Resultados: Como resultados principales se encontró que según las variables sociodemográficas: sexo, zona de residencia, carrera profesional, ciclo académico, mostraron cambios respecto al sueño. Respecto al análisis comparativo del COCS en la dimensión satisfacción subjetiva, insomnio e hipersomnia no existen diferencias significativas en todas las variables sociodemográficas con excepción de la variable cambio ($p < 0.05$).



Discusión: Se encontró que la satisfacción subjetiva del sueño marcó un cambio significativo durante el período de aislamiento, percibiendo una baja satisfacción del sueño en comparación al período de no cuarentena. Respecto a las diferencias encontradas en las dimensiones insomnio e hipersomnia, tiene sentido plantear que las personas con problemas de insomnio perciben su ritmo de sueño como deficiente, problema que de manera consecuente genera un exceso de somnolencia diurna.

Conclusiones: Al parecer los cambios mostrados en el ritmo de sueño en la población universitaria se debe propiamente al período de cuarentena, y no a variables tales como: género, zona de residencia, carrera profesional, ciclo de estudios o situación laboral actual. Por tanto, sería conveniente contrastar estos resultados con estudios sobre la calidad de sueño en un período post cuarentena.

Palabras Clave: Sueño; Estudiantes; Estilo de vida; COVID-19 (DeCS).

Abstract

Objective: *Assess the sleep profile of selected university students during the quarantine in Lima, Peru.*

Methods: *Cross-sectional analytical study conducted through a virtual survey during the social isolation period in Peru, consequence of the COVID-19 pandemic. The Oviedo Sleep Questionnaire (OSQ) was used.*

Results: *The main results showed that, according to the sociodemographic variables (sex, place of residence, degree, academic cycle), the students showed changes in their sleep. Regarding the comparative analysis of the OSQ in the subjective satisfaction, insomnia and hypersomnia dimensions, there were no significant differences in any of the sociodemographic variables, except for the change variable ($p < 0.05$).*

Discussion: *Subjective sleep satisfaction was found to show a significant change during the isolation period, with low perceived sleep satisfaction compared to the non-quarantine period. Regarding the differences found in the insomnia and hypersomnia dimensions, it is reasonable to suggest that people with insomnia problems perceive their sleep rhythm as deficient, a problem that consequently generates an excess of daytime sleepiness.*

Conclusions: *Apparently, the changes shown in the sleep rhythm among the university population are caused by the quarantine period, and not by variables such as gender, place of residence, degree, study period or current employment status. Therefore, it would be useful to contrast these results with studies on sleep quality in the post-quarantine period.*

Keywords: *Sleep, students, lifestyle, COVID-19 (Mesh).*

Introducción

La presencia del COVID-19 obligó a muchos países, entre ellos el Perú, al confinamiento social obligatorio durante varios meses (Vargas, 2020). Esta situación trae consigo consecuencias negativas sobre el estilo de vida de la población (De la Cruz et al., 2021), entre ellas el sueño (Altena et al., 2020; Cellini et al., 2020; Morin et al., 2020).

El sueño es un factor crucial para tener un adecuado equilibrio fisiológico, inmunológico y metabólico; es decir, la interrupción del sueño podría ser particularmente dañina. Los trastornos del sueño están asociados con ansiedad, depresión e incluso tener comportamiento suicida (Dawson, 1999; Philip et al., 2019; Rasch & Born, 2013).

Una de las poblaciones en que se ha encontrado mayor alteraciones en el ritmo del sueño a causa de la pandemia, son la de los estudiantes universitarios (Kaparounaki et al., 2020; Morin & Carrier, 2020, p. 19; Patsali et al., 2020; Romero et al., 2020). Estudios de varios países han documentado una alta prevalencia de trastornos del sueño entre los estudiantes universitarios, incluida la falta de sueño, mala calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva (Almojali et al., 2017; Alsaggaf et al., 2016). En el Perú, los datos indican que también existe una alta prevalencia de mala calidad del sueño, oscilando entre el 58% al 90% de los estudiantes peruanos (Granados et al., 2013; Rosales et al., 2007; Vilchez et al., 2016). Por lo tanto, considerando el estado basal en que se encuentran comprometidos, y sumado a la situación de la cuarentena obligatoria, ello agravaría aún más su condición.

Solo unos pocos estudios ya han considerado las consecuencias de la pandemia de COVID-19 para los trastornos del sueño, menos aún en la población estudiantil universitaria (Allende et al., 2021; Reyes et al., 2022). La identificación de estos trastornos en la población es de vital importancia. De esa forma, se podrían crear mecanismos de prevención primaria para orientar a los alumnos a manejar estos problemas, evitando así repercusiones en el futuro.

El presente estudio tiene como objetivo evaluar el perfil de sueño en una muestra de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena en Lima, Perú

Material y métodos

Diseño de estudio

Estudio transversal analítico realizado a través de una

encuesta virtual distribuida a partir del 11 de mayo al 17 de mayo del 2020, durante el período de aislamiento social en el Perú, consecuencia de la pandemia por el COVID-19.

Sujetos

La muestra estuvo constituida por estudiantes de la carrera de Medicina y de Psicología de dos universidades Privadas de Lima, Perú. En total, 549 estudiantes universitarios llenaron el cuestionario en línea. Se incluyeron a quienes aceptaron participar en el estudio. Se excluyó a los que no completaron las variables de interés para el estudio. Se realizó un muestreo consecutivo no probabilístico.

Procedimientos

El grupo investigador estuvo constituido por médicos y psicólogos. El cuestionario estuvo conformado por tres secciones. La primera fue la sección sociodemográfica, donde se incluyeron 3 preguntas enfocadas en características generales, que incluían edad, sexo y a qué carrera pertenecían (medicina o psicología). En la segunda sección se consignó una pregunta, acerca de la percepción de la persona, si presentó o no presentó cambios en el sueño durante el período de cuarentena. En la tercera parte, para evaluar la calidad de sueño, se utilizó el Cuestionario Oviedo de Calidad de Sueño (COCS) que se encuentra validado en el país (Fernández et al., 2000).

El COCS es un cuestionario validado (Fernández et al., 2000) que evalúa los trastornos del sueño tipo insomnio e hipersomnio. Se compone de 3 dimensiones: satisfacción subjetiva del sueño, que tiene un ítem: insomnio, conformado por nueve ítems; e hipersomnía, que lleva tres ítems. Todos los ítems manejan una escala tipo Likert. La variable cambio de sueño se refiere a las alteraciones observadas en los patrones de sueño de los estudiantes universitarios durante el período de cuarentena en comparación con su estado de sueño habitual antes de la cuarentena. Esta variable es multidimensional e incluye aspectos como la duración del sueño, la calidad del sueño, la frecuencia de despertares nocturnos y la presencia de síntomas de insomnio o hipersomnía.

Se dispuso que el cuestionario sea llenado de manera virtual, dado que no fue factible reclutar a los participantes físicamente por las medidas de aislamiento social. El cuestionario se diseñó en *Google*

Form. Posteriormente, el cuestionario en línea fue publicada entre el período mencionado previamente.

Análisis Estadísticos

Se estimaron frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, y en el caso de variables numéricas se evaluó la distribución normal para luego reportar la mejor medida de tendencia central y de dispersión. Para el análisis bivariado, se utilizó la prueba de Fisher. Se trabajó con un nivel de confianza al 95% y se reportaron valores *p* menores de 0.05 como estadísticamente significativas.

Consideraciones Éticas

En el cuestionario virtual se aplicó la hoja informativa para los participantes. Se mencionó el propósito del estudio, recalando que la información recogida fue anónima, confidencial y voluntaria. A su vez, se mencionó que, con el llenado del cuestionario virtual, se entendía que el participante brindaba su consentimiento para ser parte del estudio. El estudio fue aprobado por el Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma y cuenta con la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina Humana.

Resultados

La Tabla 1 muestra los porcentajes según variables sociodemográficas, de las cuales es conveniente resaltar que respecto a la variable sexo se reportó que el 67.7% del total de varones y el 71.5% del total de mujeres mostraron cambios respecto al sueño. Así también se encuentran porcentajes similares en el cambio de sueño según zona de residencia, carrera profesional, ciclo académico. Respecto a la variable situación actual, se puede evidenciar que hay un incremento notable en el cambio de sueño en los estudiantes que estudian y tele trabajan, donde el 85.7% de ellos reportan un cambio en el sueño.

Respecto al análisis comparativo del COCS en la dimensión satisfacción subjetiva del sueño según las variables sociodemográficas, podemos apreciar en la Tabla 2, que el *p* valor muestra que no existen diferencias significativas en todas las variables sociodemográficas con excepción de la variable cambio ($p < 0.05$), pues los mayores porcentajes del grupo que mostró cambios se encuentran en las categorías moderada insatisfacción subjetiva (52.4%) y alta insatisfacción subjetiva (34.1%).



Tabla 1. Cambios en el sueño durante el período de cuarentena en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, Perú

		CAMBIO EN EL SUEÑO			
		No cambió		Si cambió	
		n	%	n	%
Sexo	Varón	63	31.3%	138	68.7%
	Mujer	107	28.5%	268	71.5%
Zona de residencia	Lima Norte	60	28.6%	150	71.4%
	Lima Sur	55	32.7%	113	67.3%
	Lima Centro	30	27.3%	80	72.7%
	Lima Este	18	31.0%	40	69.0%
	Callao	7	23.3%	23	76.7%
Carrera	Medicina	132	31.1%	293	68.9%
	Psicología	38	25.2%	113	74.8%
Ciclo académico	1	11	31.4%	24	68.6%
	2	32	31.7%	69	68.3%
	3	20	34.5%	38	65.5%
	4	8	18.6%	35	81.4%
	5	15	21.7%	54	78.3%
	6	7	33.3%	14	66.7%
	7	11	39.3%	17	60.7%
	8	12	25.0%	36	75.0%
	9	12	30.8%	27	69.2%
	10	24	33.3%	48	66.7%
	11	7	20.6%	27	79.4%
	12	10	41.7%	14	58.3%
	13	1	50.0%	1	50.0%
Situación actual	Solo estudia	151	30.4%	345	69.6%
	Estudia y teletrabaja	6	14.3%	36	85.7%
	Estudia y realiza trabajo presencial	13	34.2%	25	65.8%

* Realizado con la prueba exacta de Fisher



Fig. 1.
Fuente: Internet

Tabla 2. Dimensión: Satisfacción subjetiva del sueño según variables sociodemográficas

		No satisfacción subjetiva del sueño		Leve insatisfacción subjetiva del sueño		Moderada insatisfacción subjetiva del sueño		Alta insatisfacción subjetiva del sueño		p*
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Sexo	Varón	15	7.5%	37	18.4%	89	44.3%	60	29.9%	0.920
	Mujer	26	6.9%	78	20.8%	163	43.5%	108	28.8%	
Zona de residencia	Lima Norte	19	9.0%	46	21.9%	85	40.5%	60	28.6%	0.635
	Lima Sur	11	6.5%	32	19.0%	69	41.1%	56	33.3%	
	Lima Centro	8	7.3%	19	17.3%	57	51.8%	26	23.6%	
	Lima Este	1	1.7%	13	22.4%	26	44.8%	18	31.0%	
	Callao	2	6.7%	5	16.7%	15	50.0%	8	26.7%	
Carrera reagrupada	Medicina	27	6.4%	81	19.1%	190	44.7%	127	29.9%	0.453
	Psicología	14	9.3%	34	22.5%	62	41.1%	41	27.2%	
Ciclo agrupado	Hasta 5to ciclo	25	8.2%	60	19.6%	132	43.1%	89	29.1%	0.774
	6to ciclo a más	16	5.9%	55	20.4%	120	44.4%	79	29.3%	
Situación actual	Solo estudia	36	7.3%	96	19.4%	215	43.3%	149	30.0%	0.540
	Estudia y teletrabaja	4	9.5%	12	28.6%	17	40.5%	9	21.4%	
	Estudia y realiza trabajo presencial	1	2.6%	7	18.4%	20	52.6%	10	26.3%	
Cambio	Si	10	5.9%	13	7.6%	89	52.4%	58	34.1%	0.000
	No	31	7.6%	102	25.1%	163	40.1%	110	27.1%	

* Realizado con la prueba exacta de Fisher

La Tabla 3 muestra la dimensión insomnio según las variables sociodemográficas, donde el p valor muestra que no existen diferencias significativas en todas las variables sociodemográficas con excepción de la

variable cambio ($p < 0.05$). Los mayores porcentajes se encuentran en las categorías insomnio leve (43.5%) e insomnio moderado (42.9%).

Tabla 3. Dimensión: Insomnio según variables sociodemográficas

		No insomnio		Insomnio leve		Insomnio moderado		Insomnio severo		p*
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Sexo	Varón	3	1.5%	63	31.3%	89	44.3%	46	22.9%	0.122
	Mujer	6	1.6%	84	22.4%	180	48.0%	105	28.0%	
Zona de residencia	Lima Norte	4	1.9%	57	27.1%	91	43.3%	58	27.6%	0.985
	Lima Sur	2	1.2%	43	25.6%	83	49.4%	40	23.8%	
	Lima Centro	2	1.8%	24	21.8%	52	47.3%	32	29.1%	
	Lima Este	1	1.7%	16	27.6%	27	46.6%	14	24.1%	
	Callao	0	0.0%	7	23.3%	16	53.3%	7	23.3%	
Carrera reagrupada	Medicina	8	1.9%	113	26.6%	201	47.3%	103	24.2%	0.228
	Psicología	1	0.7%	34	22.5%	68	45.0%	48	31.8%	



		No insomnio		Insomnio leve		Insomnio moderado		Insomnio severo		p*
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Ciclo agrupado	Hasta 5to ciclo	3	1.0%	73	23.9%	142	46.4%	88	28.8%	0.290
	6to ciclo a más	6	2.2%	74	27.4%	127	47.0%	63	23.3%	
Situación actual	Solo estudia	9	1.8%	128	25.8%	231	46.6%	128	25.8%	0.352
	Estudia y teletrabaja	0	0.0%	6	14.3%	24	57.1%	12	28.6%	
	Estudia y realiza trabajo presencial	0	0.0%	13	34.2%	14	36.8%	11	28.9%	
Cambio	Si	5	2.9%	74	43.5%	73	42.9%	18	10.6%	0.000
	No	4	1.0%	73	18.0%	196	48.3%	133	32.8%	

* Realizado con la prueba exacta de Fisher

De manera similar a las dimensiones anteriores respecto a la comparación de la dimensión hipersomnía, se aprecia la Tabla 4, donde el p valor muestra que no existen diferencias significativas en todas las variables sociodemográficas con excepción de la variable cambio ($p < 0.05$), esto indica que el periodo de cuarentena

afectó a aquellos que mostraron cambios en esta dimensión lo que indica que presentaron episodios recurrentes de somnolencia diurna mostrando mayores porcentajes en las categorías de hipersomnía leve (39.4%) e hipersomnía severa (27.6%).

Tabla 4. Dimensión: Hipersomnía según variables sociodemográficas

		No hipersomnía		Hipersomnía leve		Hipersomnía moderada		Hipersomnía severa		p*
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Sexo	Varón	18	9.0%	67	33.3%	36	17.9%	80	39.8%	0.580
	Mujer	35	9.3%	123	32.8%	84	22.4%	133	35.5%	
Zona de residencia	Lima Norte	15	7.1%	74	35.2%	36	17.1%	85	40.5%	0.360
	Lima Sur	19	11.3%	55	32.7%	33	19.6%	61	36.3%	
	Lima Centro	13	11.8%	32	29.1%	31	28.2%	34	30.9%	
	Lima Este	3	5.2%	19	32.8%	16	27.6%	20	34.5%	
	Callao	3	10.0%	10	33.3%	4	13.3%	13	43.3%	
Carrera reagrupada	Medicina	44	10.4%	140	32.9%	92	21.6%	149	35.1%	0.215
	Psicología	9	6.0%	50	33.1%	28	18.5%	64	42.4%	
Ciclo agrupado	Hasta 5to ciclo	22	7.2%	101	33.0%	65	21.2%	118	38.6%	0.339
	6to ciclo a más	31	11.5%	89	33.0%	55	20.4%	95	35.2%	
Situación actual	Solo estudia	48	9.7%	165	33.3%	105	21.2%	178	35.9%	0.850
	Estudia y teletrabaja	2	4.8%	14	33.3%	8	19.0%	18	42.9%	
	Estudia y realiza trabajo presencial	3	7.9%	11	28.9%	7	18.4%	17	44.7%	
Cambio	Si	26	15.3%	67	39.4%	30	17.6%	47	27.6%	0.000
	No	27	6.7%	123	30.3%	90	22.2%	166	40.9%	

* Realizado con la prueba exacta de Fisher



Fig. 2.
Fuente: Internet.

Discusión

Es importante conocer los cambios en el estilo de vida que generó esta pandemia, en especial en la población universitaria que se vio obligada a adaptarse a una modalidad de enseñanza remota, que los mantuvo conectados gran cantidad de horas frente a una pantalla y que, debido al tráfico de la red durante el día, muchas veces se vieron obligados a realizar las descargas de archivos y revisión de los mismos en horas de la noche o madrugada generando como consecuencia cambios en los ritmos de sueño (Huckins et al., 2020; Wright et al., 2020).

Se puede apreciar en los resultados descriptivos porcentuales cambios en el ritmo de sueño según las diversas variables sociodemográficas, donde es conveniente indicar que si bien en el análisis comparativo no se obtuvieron diferencias significativas en ninguna de las dimensiones analizadas según el género, las cifras porcentuales indican un porcentaje mayor de cambio en las mujeres (71.5%) en comparación con los varones (68.7%), resultado que es congruente con otros estudios que señalan que la mayor cantidad de quejas sobre problemas para dormir la presentan las mujeres y grupos más jóvenes. (Beck et al., 2020; Taylor et al., 2008)

Otra consideración importante se evidencia en las diferencias significativas en las 3 dimensiones

exploradas donde se encontró que la satisfacción subjetiva del sueño marcó un cambio significativo durante el período de aislamiento, percibiéndose una baja satisfacción del sueño en comparación al período de no cuarentena, resultado que concuerda con otros estudios internacionales (Di Renzo et al., 2020; Gualano et al., 2020a; Hartley et al., 2020; Romero-Blanco et al., 2020). Respecto a las diferencias encontradas en las dimensiones insomnio e hipersomnias, se podría explicar dicha diferencia como consecuencia de la calidad de sueño donde tiene sentido plantear que las personas con problemas de insomnio perciben su ritmo de sueño como deficiente, problema que de manera consecuente genera un exceso de somnolencia diurna (Gao & Scullin, 2020; Kaparounaki et al., 2020; Morin & Carrier, 2020; Zhang et al., 2020). A su vez, este resultado coincide con un estudio realizado en Italia donde se encontró que las personas se despertaban más tarde y pasaban más tiempo en la cama; sin embargo, de manera paradójica reportaban una menor calidad de sueño, encontrando además que la calidad de sueño fue aún menor en personas con sintomatología de ansiedad, depresión y estrés (Gualano et al., 2020b).

Al parecer los cambios mostrados en el ritmo de sueño en la población universitaria se deben propiamente al período de cuarentena y no a variables tales como: género, zona de residencia, carrera profesional, ciclo de estudios o situación laboral actual. Por tanto,



Fig. 3
Fuente: Internet

sería conveniente contrastar estos resultados con estudios sobre la calidad de sueño en un período poscuarentena.

Para la comunidad científica evaluar los cambios en el sueño de los estudiantes universitarios posee enormes implicancias biológicas, pero con amplia repercusión en la esfera académica, social y emocional tanto en su vida actual y futura como profesionales de la salud.

Referencias bibliográficas

Allende, F., et al. (2021). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), e93475. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>

Almojali, A., et al. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>

Alsagoff, M., et al. (2016). Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years. Relationship with stress and academic performance. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 173–182. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.14288>

Altena, E., et al. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak:

Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, e13052. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>

Beck, F., et al. (2020). Covid-19 health crisis and lockdown associated with high level of sleep complaints and hypnotic uptake at the population level. *Journal of Sleep Research*, n/a(n/a), 1–6. <https://doi.org/10.1111>

Cellini, N., et al. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e13074. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>

Dawson, P. (1999). The benefits of sleep. *Perspectives (Gerontological Nursing Association (Canada))*, 23(2), 20–21.

De la Cruz, et al. (2021). Development and validation of an instrument to evaluate medical students' lifestyle. *Medwave*, 21(07), e8434–e8434. <https://doi.org/10.5867/medwave.2021.07.8434>

Di Renzo, L., et al. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

Fernández, M., et al. (2000). Propiedades psicométricas del cuestionario oviedo de sueño. *Psicothema*, 12(1), 107–112.

Gao, C., & Scullin, M. (2020). Sleep Health Early in the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in the United States: Integrating Longitudinal, Cross-Sectional,



- and Retrospective Recall Data. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.032>
- Granados, Z., et al. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311–314.
- Gualano, M., et al. (2020a). Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134779>
- Gualano, M., et al. (2020b). Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134779>
- Hartley, S., et al. (2020). [The effects of quarantine for SARS-CoV-2 on sleep: An online survey]. *L'Encephale*, 46(3S), S53–S59. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.003>
- Huckins, J., et al. (2020). Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e20185. <https://doi.org/10.2196/20185>
- Kaparounaki, C., et al. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290, 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Morin, C., & Carrier, J. (2020). The acute effects of the COVID 19 pandemic on insomnia and psychological symptoms. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Morin, C., et al. (2020). Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne De Sante Publique*. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00382-7>
- Patsali, M., et al. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292, 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
- Philip, P., Taillard, J., & Micoulaud, J. (2019). Sleep Restriction, Sleep Hygiene, and Driving Safety: The Importance of Situational Sleepiness. *Sleep Medicine Clinics*, 14(4), 407–412. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.07.002>
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- Reyes, D., et al. (2022). Factores asociados a calidad de sueño en deportistas universitarios de la Universidad Ricardo Palma durante el período de cuarentena en 2020. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 7(3). <https://doi.org/10.26722/rpmi.2022.v7n3.7>
- Romero, C., et al. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17145222>
- Rosales, E., et al (2007). Sleepiness and sleep quality in medical students of a Peruvian university. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(2), 150–158.
- Taylor, M., et al. (2008). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*, 8(1), 347. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-347>
- Vargas, C. M. (2020). Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la Salud Pública. *ACTA MEDICA PERUANA*, 37(1), Article 1. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
- Vilchez, J., et al. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272–281. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Wright, K., et al. (2020). Sleep in university students prior to and during COVID-19 Stay-at-Home orders. *Current Biology: CB*, 30(14), R797–R798. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.022>
- Zhang, C., , et al. (2020). Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 306. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00306>

Recibido el 5 de septiembre de 2023
Aceptado el 30 de septiembre de 2023



CUESTIONARIO DE SUEÑO

Durante la cuarentena...

¿Cómo ha estado de satisfecho con su sueño?

1. Muy insatisfecho
2. Bastante insatisfecho
3. Insatisfecho
4. Término medio
5. Satisfecho
6. Bastante satisfecho
7. Muy satisfecho

¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para...?

	Ninguno	1-2 días	3 días	4-5 días	6-7 días
1. Conciliar el sueño	1	2	3	4	5
2. Permanecer dormido	1	2	3	4	5
3. Lograr un sueño reparador	1	2	3	4	5
4. Despertar a la hora habitual	1	2	3	4	5
5. Excesiva somnolencia	1	2	3	4	5

¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intentaba?

1. 0 a 15 minutos
2. 16 a 30 minutos
3. 31 a 45 minutos
4. 46 a 60 minutos
5. Más de 60 minutos

¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?

1. Ninguna vez
2. Una vez
3. Dos veces
4. Tres veces
5. Más de tres veces

¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo, ¿Cuánto tiempo antes?

1. Se ha despertado como siempre
2. Media hora antes
3. Una hora antes
4. Entre una y dos horas antes
5. Más de dos horas antes

¿Cuántos días a la semana se ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la noche anterior?

1. Ningún día
2. 1 – 2 días
3. 3 días
4. 4 – 5 días
5. 6 -7 días

¿Cuántos días a la semana se ha sentido demasiado somnoliento/a, llegando a dormirse durante el día o durmiendo más de lo habitual por la noche?

1. Ningún día
2. 1 – 2 días
3. 3 días
4. 4 – 5 días
5. 6 -7 días