



# MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA, DURANTE LA PANDEMIA

LIFESTYLE MEDICINE AND SLEEP QUALITY IN MEDICAL STUDENT DURING THE PANDEMIC

Fiorella Rosemary Allende-Rayme<sup>1,a</sup>, Jeremi Harold Acuña-Vila<sup>1,a</sup>, Juan Carlos-Roque<sup>1,b,c</sup>, Lucy E. Correa-López<sup>1</sup>

## Sr. Editor

Mantener una buena calidad del sueño es una necesidad básica del ser humano, dado que el sueño deficiente está asociado con efectos negativos como el agotamiento, las emociones descontroladas, la imposibilidad para concentrarse, el impedimento para recordar o pensar con claridad, el bajo rendimiento universitario y laboral, el estrés psicológico y académico, la ansiedad, la depresión y la dificultad para resolver problemas; asimismo efectos a largo plazo como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo II, la obesidad, el cáncer, entre otros<sup>(1)</sup>.

No todos los estudiantes de medicina disfrutaban de buena calidad del sueño y cantidad de horas suficiente, debido a la alta actividad educativa y a diversos factores estresantes con los que conviven cotidianamente en la universidad.

En nuestro trabajo de investigación realizado en 410 alumnos de 1° a 12° ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020 encontramos que un 73,9% de los estudiantes de medicina usaban dispositivos electrónicos todos los días en la hora antes de dormir. El uso continuo de estos aparatos puede alterar la sincronización entre las etapas del sueño ocasionando un impacto negativo en los hábitos, calidad e higiene del sueño; no usar dispositivos electrónicos una hora antes de dormir conduciría a una mejor calidad del sueño<sup>(2)</sup>.

Un 60,49% de la población estudiada ingirió sustancias nocivas (café, bebidas energizantes, alcohol y fumaba cigarrillos), siendo el más frecuente el café. Consumir sustancias con cafeína puede tener repercusiones a nivel cognoscitivo, interpersonal y conductual ocasionando en la mayoría de los casos alteraciones relacionadas con el ritmo circadiano y el sueño<sup>(3)</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar ejercicio físico durante 30 minutos 5-7 veces a la semana. En nuestro estudio se observó que el 20,97% de los estudiantes de medicina realizaban ejercicios con la frecuencia indicada, sin embargo 8 de cada 10 universitarios no practicaban actividad física según estas recomendaciones<sup>(4)</sup>. El ejercicio físico es una actividad que guarda relación con la mejoría del sueño debido a los beneficios que causa a nivel psicológico y físico como a nivel de la calidad de vida, del estado de ánimo y del bienestar general, la prevención de enfermedades no transmisibles y la disminución del riesgo de complicaciones en adultos con enfermedades preexistentes. Además, se ha confirmado que el ejercicio aeróbico tiene beneficios significativos en relación a la calidad del sueño<sup>(5)</sup>.

Asimismo, en nuestro estudio se halló un rho de Spearman con un valor de 0,505 (representado gráficamente en la figura 1) mostrando que el estrés académico y la calidad del sueño (medidos mediante

<sup>1</sup> Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.

<sup>a</sup> Bachiller de Medicina Humana.

<sup>b</sup> Maestro en Medicina.

<sup>c</sup> Médico Cirujano.

**Citar como:** Fiorella Rosemary Allende-Rayme, Jeremi Harold Acuña-Vila, Juan Carlos-Roque, Lucy E. Correa-López. Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina. Rev. Fac. Med. Hum. Abril 2021; 21(2):465-467. DOI 10.25176/RFMH.v21i2.3716

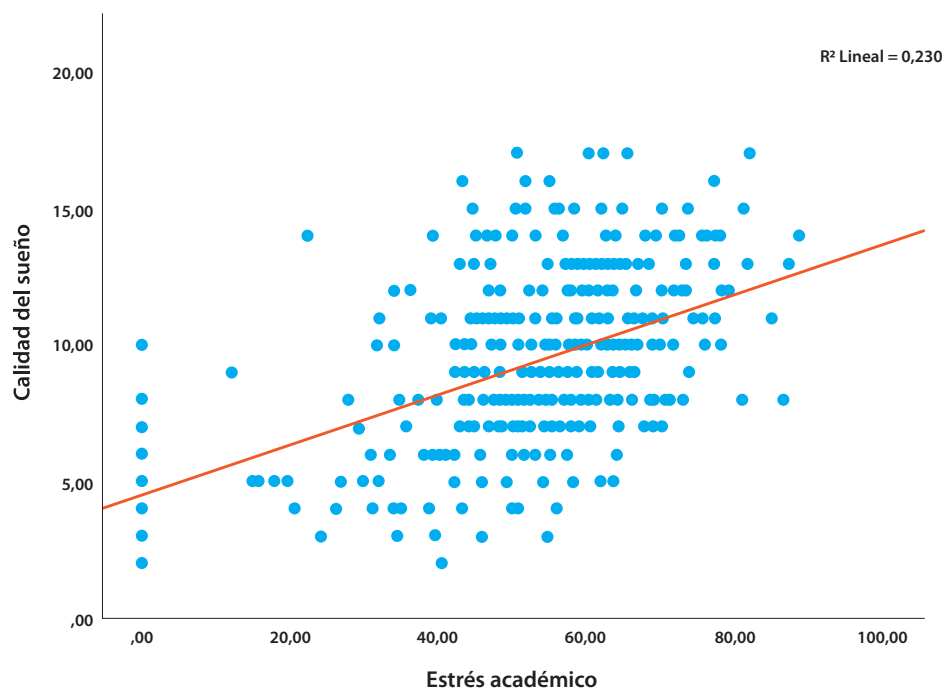
Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con [revista.medicina@urp.pe](mailto:revista.medicina@urp.pe)



El Inventario de Estrés Académico SISCO SV y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, respectivamente) presentaron una correlación positiva, observándose que al aumentar la puntuación del estrés académico se incrementó el puntaje de la calidad del sueño (una puntuación mayor a 5 es mala calidad del sueño); lo cual significó que el aumento del estrés académico ocasionó una deficiente calidad del sueño. Este hallazgo guarda similitud con un estudio realizado por Benham (2019) en estudiantes hispanos de una universidad en Estados Unidos en donde se obtuvo un rho de Spearman de 0,51 al asociar ambas variables<sup>(6)</sup>.

La medicina del estilo de vida está revolucionando los sistemas de salud y la educación médica en las universidades. Es por esta razón que la Universidad Ricardo Palma creó en el año 2019 la Primera Cátedra de Medicina del Estilo de Vida, con la finalidad de desarrollar actividades y programas en el pregrado, posgrado y educación continua. Su incorporación curricular y promover un estilo de vida saludable resultará muy beneficioso para los universitarios y personal de la institución debido a las implicancias que generará en el desarrollo personal y profesional a corto y a largo plazo.



**Fuente:** Instituto de Investigación de Ciencias Biomédicas –Universidad Ricardo Palma.

**Figura 1.** Diagrama de dispersión del estrés académico con la calidad del sueño.

**Contribuciones de autoría:** El autor participó en la concepción, redacción, revisión final y aprobación del manuscrito.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

**Conflicto de interés:** Los autores declaran no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

**Recibido:** 21 de febrero del 2021

**Aprobado:** 05 de marzo del 2021

**Correspondencia:** Fiorella Rosemary Allende-Rayme.

**Dirección:** Jr. Los Quinuales 348 Urb. Las Flores, San Juan de Lurigancho. Lima, Perú.

**Teléfono:** +51 984 744 393

**Correo:** fiorella.allende@urp.edu.pe



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Herawati K, Gayatri D. The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*. septiembre de 2019;29:357-61. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
2. Jniene A, Errguig L, El Hangouche AJ, Rkain H, Abouddar S, El Ftouh M, et al. Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *Biomed Res Int*;2019. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/7012350>
3. Safhi MA, Alafif RA, Alamoudi NM, Alamoudi MM, Alghamdi WA, Albishri SF, et al. The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *J Family Med Prim Care*. 26 de marzo de 2020;9(3):1662-7. DOI: [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_745\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19)
4. OMS | La actividad física en los adultos [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 19 de febrero de 2021]. Disponible en: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
5. Chang S-P, Shih K-S, Chi C-P, Chang C-M, Hwang K-L, Chen Y-H. Association Between Exercise Participation and Quality of Sleep and Life Among University Students in Taiwan. *Asia Pac J Public Health*. 1 de mayo de 2016;28(4):356-67. DOI: <https://doi.org/10.1177/1010539516645160>
6. Benham G. The Sleep Health Index: Correlations with standardized stress and sleep measures in a predominantly Hispanic college student population. *Sleep Health*. 1 de diciembre de 2019;5(6):587-91. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.007>

Indexado en:



[http://www.scielo.org/pe/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=2308-0531&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org/pe/scielo.php?script=sci_serial&pid=2308-0531&lng=es&nrm=iso)



<https://network.bepress.com/>



<https://doaj.org/>



<http://lilacs.bvsalud.org/es/2017/07/10/revistas-indizadas-en-lilacs/>

