



## ***EVALUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS Y CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA SAN SEBASTIÁN. AÑO 2023***

Evaluation of the characteristics and quality of sleep of nursing students at the Universidad Autónoma San Sebastián in 2023.

*Nascimento de Medeiros, Gustavo*

*Noldin Cáceres, Christian Alberto*

*Estigarríbia, Mirtha*

*Pimenta Cavalcante, Luan*

Universidad Autónoma San Sebastián.

San Lorenzo, Paraguay

### **RESUMEN**

**Introducción:** Los estudiantes de enfermería están sometidos a diversos factores de estrés a lo largo de su carrera, uno de ellos es la baja calidad del sueño. **Objetivo:** Analizar las características y la calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma San Sebastián. **Metodología:** Se aplicó un diseño observacional de corte transversal descriptivo. Se incluyó a estudiantes de enfermería, de ambos sexos, que aceptaron participar en la encuesta. El muestreo fue por conveniencia. La calidad del sueño fue evaluada según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), previamente validado. **Resultados:** De los 25 estudiantes de enfermería seleccionados, 24 (96%) tenían una mala calidad del sueño. La prevalencia de la mala calidad de sexo fue de 100% en el sexo masculino y 95% en el sexo femenino. La duración media del sueño entre los estudiantes fue de  $5,3 \pm 1,1$  horas. **Discusión:** Los resultados muestran una preocupante prevalencia de mala calidad del sueño, con un alto porcentaje de estudiantes afectados. Esto subraya la necesidad de abordar las causas subyacentes y medidas preventivas, considerando su impacto en la salud física, mental y en el rendimiento académico.

**Palabras Clave:** Calidad, Sueño, Estudiantes, Enfermería

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Nursing students are subjected to various stress factors throughout their career, one of them is poor sleep quality. **Objective:** To analyze the characteristics and quality of sleep of nursing students at the Universidad Autónoma San Sebastián. **Methodology:** A descriptive cross-sectional observational design was applied. Nursing students of both sexes who agreed to participate in the survey were included. Sampling was by convenience. Sleep quality was assessed according to the previously validated Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results:** Of the 25 nursing students selected, 24 (96%) had poor sleep quality. The prevalence of poor sex quality was 100% in the male sex and 95% in the female sex. Mean sleep duration among the students was  $5.3 \pm 1.1$  hours. **Discussion:** The results show a worrying prevalence of poor sleep quality, with a high percentage of affected students. This underscores the need to address the underlying causes and preventive measures, considering its impact on physical and mental health and academic performance.

**Keywords:** Quality, Sleep, Students, Medical, Sleep, Quality

## I. INTRODUCCIÓN

La carrera de enfermería es considerada muy exigente, ya que requiere un alto grado de compromiso, dedicación y sacrificio por parte de los estudiantes <sup>(1)</sup>.

En esta profesión, es común enfrentar problemas y quejas relacionados con el sueño, como dificultades para concentrarse, irritabilidad e impaciencia, que impactan en el rendimiento general del individuo <sup>(2,3)</sup>. La falta de sueño de calidad no solo afecta el rendimiento académico, sino también la inteligencia y las funciones cognitivas, aspectos fundamentales para los profesionales de enfermería <sup>(2)</sup>. Además, la calidad del sueño de los estudiantes de enfermería no solo influye en su desempeño académico, sino que también desempeña un papel crucial en determinar los efectos a largo plazo en la salud cognitiva, psicosocial, conductual y física de las personas.

Así, teniendo en cuenta la irregularidad del patrón sueño-vigilia y la alta prevalencia de trastornos del sueño en la población de estudiantes de enfermería <sup>(3,4)</sup>, el objetivo de este estudio es evaluar los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios de enfermería de la Universidad Autónoma de San Sebastián (UASS). Esto nos permitirá identificar los principales factores que inciden en la calidad del sueño de los estudiantes.

## II. MATERIALES Y MÉTODOS

Se empleó un diseño de estudio observacional, descriptivo, transversal y retrospectivo. La muestra estuvo compuesta por hombres y mujeres mayores de 18 años, que eran estudiantes de enfermería en la Universidad Autónoma San Sebastián y que residían en Paraguay en septiembre de 2023. Se incluyeron los estudiantes inscritos que aceptaron participar en el estudio.

Como herramienta de evaluación, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) <sup>(5,6)</sup>, previamente validado. Este cuestionario se administró en línea a través de la plataforma Google Forms™ y se difundió por redes sociales. El Índice consta de 19 preguntas divididas en 7 componentes, cada uno evaluado en una escala de 0 a 3 puntos, que reflejan las características y la calidad del sueño durante el último mes <sup>(6)</sup>.

Se detallaron los componentes del PSQI junto con la puntuación parcial de cada uno, que varía de 0 a 3 puntos, donde 0 indica una calidad bastante buena, 1 indica buena calidad, 2 indica mala calidad y 3 indica bastante mala calidad. El puntaje global del PSQI es la suma de las puntuaciones de los siete componentes, oscilando entre 0 y 21 puntos, donde un puntaje más alto indica una mayor gravedad en la mala calidad del sueño. Los participantes con un puntaje global inferior a 5 se clasificaron como estudiantes sin problemas de sueño, mientras que aquellos con un puntaje global igual o mayor a 5 se clasificaron como estudiantes con problemas de sueño.

Se respetaron los principios de la Ética en la investigación.

## III. RESULTADOS

La prevalencia de la mala calidad del sueño entre los estudiantes de enfermería fue de 24 (96%) con una puntuación PSQI superior a 5 <sup>(Tabla 1)</sup>. De los 25 participantes, 20 (80%) eran mujeres y 5 (20%) hombres, La edad media de los estudiantes fue de 24,5±7 años. Entre los estudiantes varones, la prevalencia de mala calidad del sueño fue de 5 (100%), mayor que la de las mujeres, con una prevalencia de 19 (95%) <sup>(Tabla 2)</sup>.

**Tabla 1. Nivel del índice de Calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) por cantidad de participantes. N=25**

Cantidad de Participantes	Valor del PSQI
1 (4%)	0 a 4
21 (84%)	5 a 10
3 (12%)	11 a15
0 (0%)	>15

**Tabla 2. Variación de la calidad del sueño en función del sexo. N=25**

Sexo	PSQI < 5	PSQI ≥ 5
Masculino	0	5
Femenino	1	19

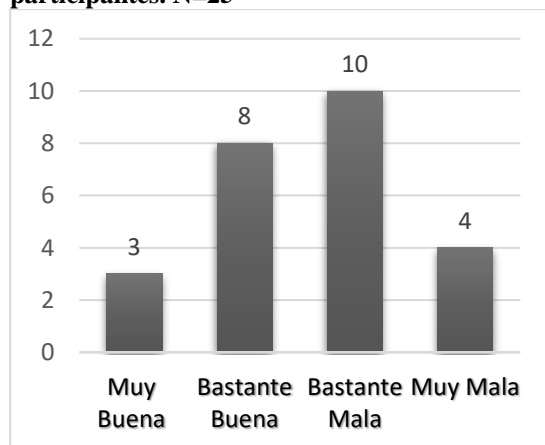
De los 25 estudiantes, 21 (84%) no utilizaron medicamentos para dormir en el último mes, mientras que 4 (16%) utilizaron una o más veces el medicamento en el último mes. Cuando se preguntó a los estudiantes cuánto tardaban en dormirse, 3 (12%) respondieron que menos de 15 minutos, mientras que 22 (88%) respondieron que más de 15

minutos. Solamente 2 (8%) de los estudiantes durmieron más de 7 horas, lo que es clasificado como sueño ideal, mientras la gran parte, 15 (60%) durmieron de 5-6h (Tabla 3). La calidad subjetiva del sueño de la mayoría de los estudiantes 10 (40%) tiene una calidad de sueño bastante mala (Figura 1).

**Tabla 3. Duración del Sueño. N=25**

Duración del sueño	Número de Participantes	Porcentaje
Más de 7h	2	8%
6-7h	6	24%
5-6h	15	60%
Menos que 5h	2	8%

**Figura 1. Calidad Subjetiva del Sueño por participantes. N=25**



#### IV. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio subrayan la gran necesidad de abordar el problema de la calidad del sueño en los estudiantes de enfermería. La elevada prevalencia (Tabla 1) de este desafío constituye una señal de alarma que indica la urgencia de implementar medidas preventivas y encontrar soluciones efectivas.

Como limitaciones del estudio se observa el bajo número de participantes (N) y el fato del estudio ser unicentrico.

Así, en conclusión, es esencial informar a los estudiantes sobre la importancia de un sueño adecuado y educarlos en prácticas saludables que puedan transformar sus actitudes y comportamientos relacionados con el sueño. Al hacerlo, se puede forjar una futura fuerza laboral en el ámbito hospitalario que sea más equilibrada y

esté mejor preparada para proporcionar cuidados de alta calidad a los pacientes.

#### REFERENCIAS

- De Martino MM. Estudio comparativo de padrões de sono em trabalhadores de enfermagem dos turnos diurno e noturno [Comparative study of sleep patterns in nurses working day and night shifts]. *Rev Panam Salud Publica*. 2002 Aug; 12(2):95-100. Spanish. doi: 10.1590/s1020-49892002000800004. PMID: 12243694.
- Portela LF, Rotenberg L, Waissmann W. Self-reported health and sleep complaints among nursing personnel working under 12 h night and day shifts. *Chronobiol Int*. 2004; 21(6):859-70. doi: 10.1081/cbi-200038513. PMID: 15646233.
- Killgore WD, Kahn-Greene ET, Lipizzi EL, Newman RA, Kamimori GH, Balkin TJ. Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep medicine*. 2008; 9(5):517-26. [PubMed | DOI]
- Gaspar S, Moreno C, Menna-Barreto L. Os plantões médicos, o sono e a ritmicidade biológica. *Rev Assoc Med Bras*. 1998; 44(3):239-45. Doi: 10.1590/S0104-42301998000300013
- Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989; 28 (2): 193-213.
- Royuela A, Macías JA. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del Cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia- Sueño* 1997; 9 (2): 81-94.
- Tzeng WC, Yang CI, Lin YR. [Sleep hygiene for female nurses]. *Hu Li Za Zhi*. 2005 Jun; 52(3):71-5. Chinese. PMID: 15986305.
- Portela LF, Rotenberg L, Waissmann W. Health, sleep and lack of time: relations to domestic and paid work in nurses. *Rev Saude Publica*. 2005 Oct; 39(5):802-8. doi: 10.1590/s0034-89102005000500016. Epub 2005 Oct 24. PMID: 16254658.
- Ribeiro-Silva F, Rotenberg L, Soares RE, Pessanha J, Ferreira FL, Oliveira P, Silva-Costa A, Benedito-Silva AA. Sleep on the job partially compensates for sleep loss in night-shift nurses. *Chronobiol Int*. 2006; 23(6):1389-99. doi:

- 10.1080/07420520601091931. PMID: 17190721.
10. Pecotić R, Valić M, Kardum G, Sevo V, Dogas Z. Navike spavanja studenata medicine, liječnika i medicinskih sestara--utjecaj dobi, spola, noćnog rada i konzumacije kofeina [Sleep habits of medical students, physicians and nurses regarding age, sex, shift work and caffeine consumption]. *Lijec Vjesn.* 2008 Mar-Apr; 130(3-4):87-91. Croatian. PMID: 18592966.
  11. Yang Y, Zhao RY, Lan MJ. [Effect of sleep quality on day cycle fatigue in ward nurses]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi.* 2008 Jun; 26(6):360-2. Chinese. PMID: 18771623.
  12. Hasson D, Gustavsson P. Declining sleep quality among nurses: a population-based four-year longitudinal study on the transition from nursing education to working life. *PLoS One.* 2010 Dec 8; 5(12):e14265. doi: 10.1371/journal.pone.0014265. PMID: 21170381; PMCID: PMC2999529.
  13. Garde AH, Hansen AM, Hansen J. Sleep length and quality, sleepiness and urinary melatonin among healthy Danish nurses with shift work during work and leisure time. *Int Arch Occup Environ Health.* 2009 Nov; 82(10):1219-28. doi: 10.1007/s00420-009-0419-4. Epub 2009 Apr 26. Erratum in: *Int Arch Occup Environ Health.* 2010 Jan; 83(1):119. PMID: 19396613.
  14. Chan MF. Factors associated with perceived sleep quality of nurses working on rotating shifts. *J Clin Nurs.* 2009 Jan; 18(2):285-93. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02583.x. PMID: 19120755.
  15. Xavier KG, Vaghetti HH. Aspectos cronobiológicos do sono de enfermeiras de um hospital universitário [Chronobiological aspects of sleep of nurses in a university hospital]. *Rev Bras Enferm.* 2012 Jan-Feb; 65(1):135-40. Portuguese. doi: 10.1590/s0034-71672012000100020. PMID: 22751721.
  16. Mohedat H, Somayaji D. Promoting sleep in hospitals: An integrative review of nurses' attitudes, knowledge and practices. *J Adv Nurs.* 2023 Aug; 79(8):2815-2829. doi: 10.1111/jan.15694. Epub 2023 May 7. PMID: 37151091.
  17. Shi L, Liu Y, Jiang T, Yan P, Cao F, Chen Y, Wei H, Liu J. Relationship between Mental Health, the CLOCK Gene, and Sleep Quality in Surgical Nurses: A Cross-Sectional Study. *Biomed Res Int.* 2020 Aug 29; 2020: 4795763. doi: 10.1155/2020/4795763. PMID: 32908891; PMCID: PMC7475737.
  18. Kang H, Lee M, Jang SJ. The Impact of Social Jetlag on Sleep Quality among Nurses: A Cross-Sectional Survey. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Dec 23; 18(1):47. doi: 10.3390/ijerph18010047. PMID: 33374668; PMCID: PMC7793470.
  19. Hsu HC, Lee HF, Lin MH. Exploring the Association between Sleep Quality and Heart Rate Variability among Female Nurses. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 May 22; 18(11):5551. doi: 10.3390/ijerph18115551. PMID: 34067371; PMCID: PMC8196961.
  20. Wang B, Lu Q, Sun F, Zhang R. The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses. *Ind Health.* 2021 Nov 29; 59(6):427-435. doi: 10.2486/indhealth.2020-0249. Epub 2021 Sep 28. PMID: 34588380; PMCID: PMC8655749.