

Medicent Electrón. 2024;28:4021

ISSN 1029-3043

Carta al Editor

**Calidad del sueño y actividad física en estudiantes de medicina:
Un tema para reflexionar**

Sleep quality and physical activity in medical students:
a topic to reflect on

Jorge Luis Pérez Veitia^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2984-7750>

Luis Felipe Herrera Jiménez² <https://orcid.org/0000-0002-0603-4637>

Evelyn Fernández Castillo² <https://orcid.org/0000-0002-9721-3568>

¹Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba.

²Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas. Cuba.

Autor para la correspondencia: Correo electrónico: jlperzeveitia@gmail.com

Recibido: 20/04/2023

Aprobado: 11/07/2023

Señor Editor:

El ingreso a la educación superior establece nuevos retos al ser humano, en un período en que generalmente, su desarrollo pasa por la etapa de transición entre



la adolescencia y adultez joven. Los hábitos de vida que se consoliden en ese momento, tienen un gran impacto en su vida futura; el tránsito por la universidad puede representar una oportunidad para abordar, de manera integral, diversos problemas de salud y sus causas, entre ellos, la calidad del sueño y la actividad física, si se considera que la adquisición de estilos de vida saludables durante la formación profesional, pueden resultar beneficiosos para la salud durante la edad adulta.⁽¹⁾

La alta exigencia académica y la adaptación a la vida universitaria que caracterizan el ingreso y permanencia en una carrera de educación superior, traen consigo un aumento de responsabilidades para el estudiante, asociada muchas veces, a la privación de un sueño de calidad, mayor vulnerabilidad al estrés académico, alteraciones en los hábitos de alimentación y la actividad física; estos factores repercuten en la calidad de vida, situación que se agudiza como causa del poco conocimiento de comportamientos relacionados con la higiene y la calidad del sueño.⁽²⁾

Es reconocido, que en la mayoría de la población mundial, los cambios provocados por la Covid-19 han modificado rutinas diarias y estilos de vida relacionados con hábitos alimenticios o disminución del nivel de actividad física.⁽³⁾

A nivel global, el número de personas que asumió modos de vida inactivos durante la etapa de pandemia, fue en notable aumento; el sedentarismo, como estilo de vida, impuesto en muchos países debido al confinamiento social, de conjunto con el uso y abuso de las tecnologías de pantalla, fue uno de los aspectos que mayor afectación produjo en la población universitaria.

Especialmente, los alumnos de medicina se encuentran entre los sectores más afectados en debido al gran volumen de información que reciben, por las propias demandas a las que están expuestos en su formación profesional. La situación de salud contemporánea está matizada por riesgos ocasionados por la alteración de la calidad del sueño y por niveles en ascenso de inactividad física en estos estudiantes, las cuales constituyen objeto de reflexión de esta carta.



Esta problemática requiere ser estudiada con profundidad, para poder incidir en su prevención al verse afectadas en la última década, no solo por las demandas académicas, sino también, por el uso indiscriminado de dispositivos móviles en muchos jóvenes.^(4,5)

La calidad de sueño incluye el tiempo de sueño, la arquitectura (porcentaje de fases de sueño y sus ciclos), la latencia para conciliar dormir, los microdespertares y los periodos de vigilia durante el sueño. En general, se considera que la normalidad del conjunto de parámetros antes mencionados, se relaciona de forma positiva con la percepción de un buen dormir y el descanso logrado.⁽⁶⁾

El sistema nervioso, y de manera especial, el funcionamiento cerebral, requieren del sueño adecuado para llevar a cabo una serie de procesos. El primero es recuperar energía, reorganizar la información, llevar a la memoria a largo plazo determinados datos, borrar otros que considera inservibles, y poder ejecutar diferentes tareas.⁽⁷⁾

Según Fernández-Castillo y col. actualmente, “pocos le dan al sueño la importancia que merece, enfocando en aquellos que forman parte del sistema educativo, para lo cual valdría la pena preguntarse, por qué. La respuesta aceptada, socialmente, es simple y se divide en dos partes: primero, en la actualidad, la idea de privarse del sueño es bien vista -siempre y cuando- se cumplan con las exigencias académicas o laborales; y segundo, muchos ignoran el daño que se hacen realizando esa práctica; es decir, mientras no vean ni sientan algún problema o malestar respecto a su salud, para ellos, todo está bien. Esta situación conlleva a la siguiente pregunta: ¿Es eficiente privarse del sueño con el fin de rendir académicamente?”⁽⁸⁾

La privación del sueño parcial se refiere al nocturno (reducido o interrumpido) y sus desórdenes o apneas del sueño puede deberse a condiciones médicas (desórdenes que promueven insomnio), medicamentos, cafeína, drogas



estimulantes, horarios de trabajo (en médicos o en transportista) y estilos de vida (tener un nuevo bebé en casa).⁽⁹⁾

La práctica de la privación del sueño, en aras de enfrentar las altas cargas académicas, mantiene a los estudiantes en un estado de inactividad física durante extensos periodos y esto significa la posibilidad de contraer enfermedades no transmisibles (ENT), tales como, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, afecciones cardiovasculares, consideradas entre los 10 factores de riesgo de muerte en todo el mundo.

Se calcula, que el costo mundial por la falta de actividad física es de 54 000 millones de dólares; en salud pública, las enfermedades producidas por la inactividad física constituyen una carga significativa; aproximadamente, se producen cada año, 3,2 millones de defunciones como consecuencia de la inactividad física; sin embargo, se ha prestado menor atención a la importancia de un estilo de vida activo para la prevención de enfermedades.⁽¹⁰⁾

Por ello, la calidad del sueño y la actividad física son temas que la literatura universal recoge, entre aquellos aspectos, que suelen afectar la vida de los universitarios y constituyen a la vez, factores de riesgos para contraer otros problemas de salud.

Los avances científicos acontecidos en las últimas décadas, ponen de manifiesto la importancia del cuidado de la calidad de sueño y de la actividad física para la vida de los seres humanos, pudiendo afectar su desarrollo evolutivo y sus funciones cotidianas, llegando incluso, a determinar su calidad de vida.

Por tanto, la Organización Mundial de la Salud advierte sistemáticamente, la necesidad del cuidado del sueño, dado su significado para el bienestar físico y mental de las personas en todas las etapas de su vida. Contrario a esto, los estilos de vida actuales de la sociedad, van en detrimento del cuidado del sueño y la práctica de la actividad física; esta situación incide en los estudiantes y profesores de las universidades, al comprometer el nivel de rendimiento intelectual con la aparición temprana de enfermedades crónicas no trasmisibles,



las cuales limitan el desarrollo físico y las funciones laborales para las que se preparan en la universidad.

De ahí, la importancia de intencionar el análisis en los espacios educativos universitarios, hacia el desarrollo de una cultura del cuidado de la calidad de sueño y de promoción de la actividad física en los estudiantes de medicina, dado su incidencia en la calidad de vida y en el fortalecimiento de estrategias personales, al considerar estos aspectos primordiales en la población que atenderán en un futuro como profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ge Y, Xin S, Luan D, Zou Z, Liu M, Bai X, et al. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health Qual Life Outcomes* [internet]. 2019 [citado 2 feb. 2022];17(1):[aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6636029/>
2. De la Portilla S, Dussán C, Montoya D, Taborda J, Nieto L. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc Salud* [internet]. 2019 [citado 2 feb. 2022];24(1):[aprox. 12 p.]. Disponible en: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf
3. Sanchis-Soler G, García-Jaén M, Sebastia-Amat S, Diana-Sotos C, Tortosa-Martínez J. Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Retos* [internet]. 2022 [citado 20 mar. 2023];(44):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91940/67931>



4. Ghosh T, Sarkar D, Sarkar K, Dalai CK, Ghosal A. A study on smartphone addiction and its effects on sleep quality among nursing students in a municipality town of West Bengal. J Family Med Prim Care [internet]. 2021 [citado 8 oct. 2022];10(1):[aprox. 11 p.]. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8132780/>

5. Fernández-Castillo E, Chóliz M, Concepción-Martínez A, Rodríguez-González YC, Monteagudo-García P. Evaluación de las propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil en estudiantes universitarios cubanos. Katharsis [internet]. 2019 [citado 15 nov. 2022];27:[aprox. 12 p.]. Disponible en:

<https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1150/1448>

6. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev Méd Clín Las Condes [internet]. 2021 [citado 4 ene. 2022];32(5):[aprox. 7 p.]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894/pdf?>

7. Bermejo-Aponte PC, Llatas Fernández LM. Sistema web para la mejora del rendimiento académico en la Asociación Educativa San Francisco de Asís Ovalo Bolognesi N° 0674 [Tesis]. Perú: Universidad César Vallejo; 2021.

8. Fernández-Castillo J, Lan A, Morán J, Aparicio E, Tuñón V, Gutiérrez M, et al. La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. Rev De Iniciación Científica [internet]. 2020 [citado 20 abr. 2022];6(2):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/2896/3608>

9. CuidatePlus [internet].Madrid: Así afecta al cerebro el insomnio y dormir mal,Inc.;c2021-2023 [acceso 27 dic. 2021, citado 12 nov. 2022]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2021/12/27/asi-afecta-cerebro-insomnio-dormir-mal-179421.html>



10. Andersen LB, Mota J, Di Pietro L. Update on the global pandemic of physical inactivity. Lancet [internet]. 2016 [citado 1 mayo 2019];388(10051):[aprox. 1 p.].

Disponible en:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiutL6HvLeCAxVfVzABHZYNAMgQFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.icsspe.org%2Fsystem%2Ffiles%2FBo%2520Andersen%2520et%2520al.%2520-%2520Update-on-the-global-pandemic-of-physical-inactivity_2016_The-Lancet.pdf&usg=AOvVaw2di-WoscYKGuAm9BBTVHSY&opi=89978449

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

