

Cartas al Editor

Calidad del sueño en estudiantes de medicina de dos universidades peruanas

Sleep quality in medical students of two Peruvian universities

Charles Huamaní ^{1,2}

Estimado Sr. Editor, en el volumen 68, número 2, del año 2007, su revista publicó un interesante artículo titulado “Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana” ⁽¹⁾.

Los autores en este artículo describen características importantes del sueño, su calidad y alteraciones en 150 estudiantes de los últimos años de Medicina Humana de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), comprobando ello a través de un estudio transversal con un muestreo no probabilístico, aplicando como cuestionario de valoración de calidad de sueño el índice de calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) en su versión española. Con esta escala determinan que el porcentaje de malos durmientes fue de 58%.

La comparación que realizan en el artículo con otros estudios de diferente diseño metodológico, hechos en Colombia o España, señalan que en estos países existen más estudiantes malos durmientes, a diferencia de Brasil donde el porcentaje es menor; planteando como discusión el tiempo de horas de sueño y su relación directamente proporcional a la calidad de sueño.

A diferencia en un estudio con similar diseño metodológico ⁽²⁾, empleando la validación colombiana del ICSP ⁽³⁾, en 302 estudiantes de las escuelas integrantes de la Facultad de Medicina Humana

Tabla 1. Características de la calidad del sueño en estudiantes de medicina.

	Rosales E y col. ⁽¹⁾ UPCH, año 2007 n = 150	Huamaní C y col. ⁽²⁾ UNMSM, año 2006 n = 302
Malos durmientes	58%	48%
Puntaje en ICSP	6,0 (0-13)	5,8 (0-14)
Latencia subjetiva del sueño*	12,9±13,9 (0-90) min	16±16,7 (0-130) min
Cantidad de horas de sueño*	6,0±1,1 (3-9) h	6,0±1,2 (3-9) h
6 horas o menos	65%	71%
5 horas o menos	28%	37%
Uso de medicación hipnótica	6,7%	6,1%

* Se expresan como media, desviación estándar, y entre paréntesis el rango.

UPCH = Universidad Peruana Cayetano Heredia.

UNMSM = Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

ICSP = Índice de calidad del sueño de Pittsburg.

de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), se informa que la calidad del sueño tiene características similares a las encontradas por los autores, expresado mejor en la Tabla 1.

Como es de notar, estudios con indicadores similares demuestran que existen pocas diferencias entre la calidad del sueño de los estudiantes de ambas universidades, sin embargo el estrés teórico al que están sometidos es distinto, puesto que los estudiantes de la UPCH se encuentran en los últimos años de medicina, y los estudiantes de la UNMSM corresponden a diversos años de la Facultad de Medicina, que integra además otras escuelas de ciencias de la salud.

¹ Estudiante de la Facultad de Medicina Humana, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

² Sociedad Científica de San Fernando, Sociedad Científica Médico Estudiantil Peruana. Lima, Perú.

La comparación más próxima la da un estudio con diseño metodológico similar y que empleó el ICSP, realizado el año 2005 y presentado a un congreso estudiantil ⁽⁴⁾, en tal estudio se incluye a 140 internos de la UNMSM y se determina que el 73,6% fueron malos durmientes, siendo más frecuente en mujeres (OR = 2,4 [1,1-5,1]). Esto señala que los internos de la UNMSM tienen una peor calidad del sueño que los de la UPCH, situación de la cuál no nos podemos enorgullecer.

En conclusión, es preocupante el alto porcentaje de malos durmientes entre los estudiantes de ambas universidades ⁽¹⁻²⁾, siendo ello un problema de salud que podría repercutir de forma negativa en el rendimiento académico y profesional de los estudiantes de medicina.

Espero que los datos no expuestos en la publicación inicial, sirvan a los autores para ampliar su hipótesis y brindar propuestas que nos permitan abordar mejor este problema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rosales E, Egoavil M, La Cruz C, Rey de Castro J. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *An Fac Med.* 2007;68(2):150-8.
2. Huamaní C, Reyes A, Mayta-Tristán P, Timana R, Salazar A, Sánchez D, Pérez H. Calidad y parálisis del sueño en estudiantes de medicina. *An Fac Med.* 2006;67(4):339-44.
3. Escobar F, Eslava J. Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburg. *Rev Neurol.* 2005;40(3):150-5.
4. Lazarte C, Murillo C, Padilla M, Schult S, Sunción V. Calidad de sueño en internos de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Agosto 2005. En: Libro de Resúmenes: XIX Congreso Científico Nacional de Estudiantes de Medicina Humana. Cusco; Universidad Nacional de San Antonio Abad. 2005. p.49.

Lima, 16 de noviembre de 2007

Correspondencia:
Charles Augusto Huamaní Saldaña
Av. Arriba Perú 1154
Lima 42, Perú
Correo-e: huamani_ca@hotmail.com