

Factores que influyen en la calidad del sueño de los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia de una universidad privada del área metropolitana de Puerto Rico

Roberto C. Arroyo Rivera, Mónica M. Bonilla Díaz, Miguel A. Figueroa Colón & Neysha L. Mejías Rivera

RESUMEN

Objetivo. Conocer el Índice de Calidad de Sueño de los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia de una universidad privada en el área metropolitana de Puerto Rico y que factores están asociados. **Metodología.** Estudio de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. La población compuesta por 37 estudiantes matriculados en los cursos de práctica clínica en anestesia. La muestra fue por conveniencia y no probabilística. Para determinar la calidad de sueño se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI). **Resultados.** De los 37 sujetos estudiados, 37 (100%) presentan mala calidad de sueño, con una puntuación global mayor o igual a 5 puntos. Ninguno de los estudiantes participantes en el estudio, podrían calificarse con una buena calidad del sueño. **Conclusiones y recomendaciones.** Se concluyó, que los estudiantes tienen una mala calidad de sueño, con una alta prevalencia de disfunción diurna, una latencia de sueño prologada, superior a los 60 minutos, un sueño poco reparador y un importante déficit de sueño. Se recomienda desarrollar un programa de bienestar e intervención institucional centrado en la formación de hábitos de vida saludable y en el mejoramiento de la eficiencia e higiene del sueño, no sólo para el programa de Enfermería, sino también para otros programas académicos. Para futuras investigaciones se sugiere estudiar si existe alguna relación entre el índice de calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de enfermería están clasificados como el segundo grupo con mayor privación del sueño en la educación superior en los Estados Unidos (Kaplan, 2017).

Una mala calidad del sueño puede provocar fatiga, disminución del rendimiento cognitivo y deficiencia en el aprendizaje de los estudiantes de enfermería (Desouky, Lawend & Awed, 2015).

Si no hay descanso y sueño, la concentración, la participación en diversas actividades, la toma de decisiones, el juicio, entre otras cosas, se afectará adversamente (Snowden, Donnell & Duffy, 2010).

Desafortunadamente hay muy pocos o ningún estudio que demuestre el índice de calidad del sueño de estudiantes de enfermería en anestesia en Puerto Rico. Por eso, es necesario conocer cuál es el índice de calidad de sueño en el cual se encuentran los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia de una universidad privada en el área metropolitana de Puerto Rico y que factores están asociados.

METODOLOGÍA

En este estudio de investigación de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. La población estuvo compuesta por 37 estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia matriculados en los cursos de prácticas clínicas de una universidad privada del área metropolitana de Puerto Rico. La muestra fue por conveniencia y no probabilística del cual participaron sujetos de ambos géneros y se excluyeron aquellos que decidieron no participar del estudio.

Para determinar la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia de una universidad privada del área metropolitana de Puerto Rico se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) por sus siglas en Inglés de (Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer, 1989).

RESULTADOS

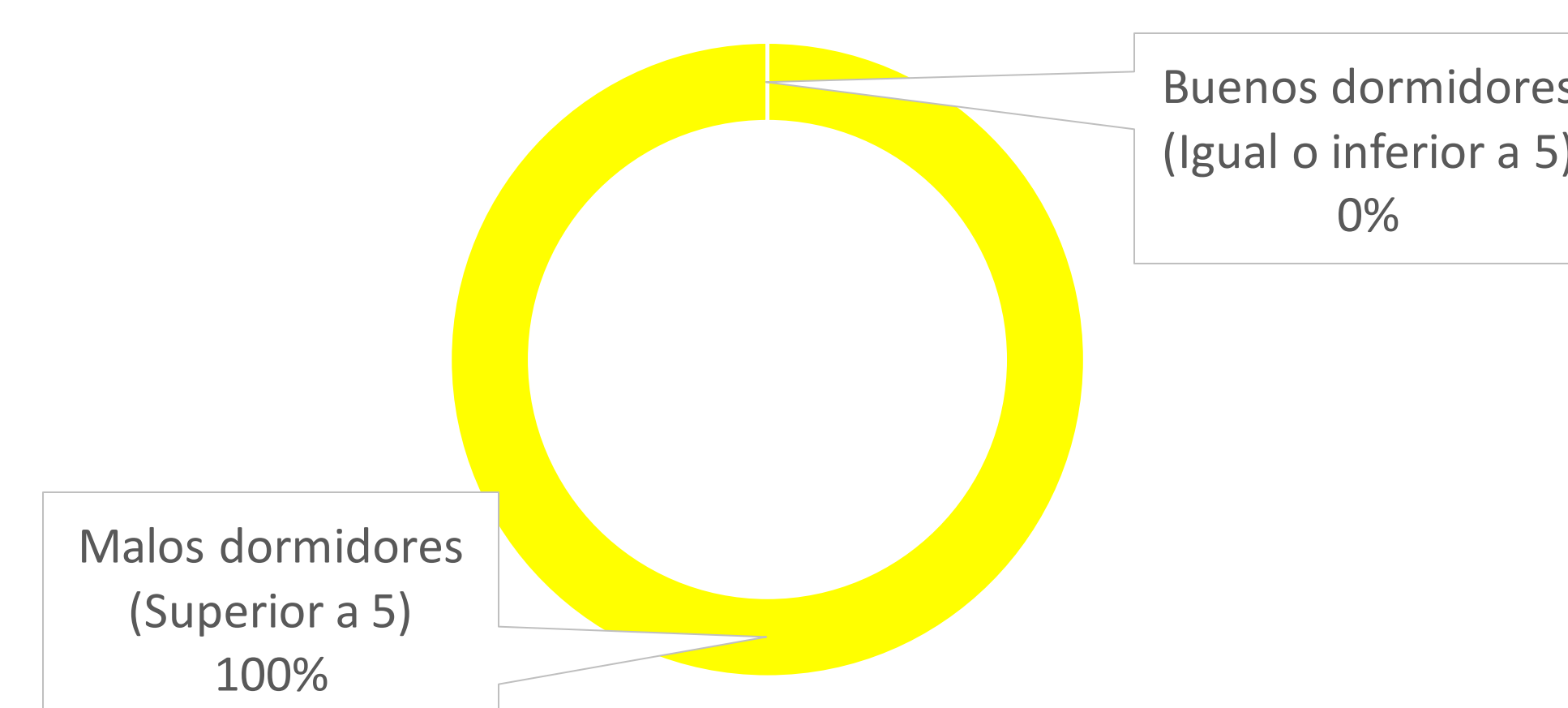
Características sociodemográficas

- Edad:** De los sujetos del estudio, 2 (5%) están entre las edades de 21 a 25 años, 28 (76%) están entre las edades de 26 a 36 años y 7 (19%) están entre las edades de 37 a 47 años.
- Género:** De los sujetos del estudio, 27 (73%) pertenecen al género femenino, frente a 10 (27%) que son del género masculino.
- Estado civil:** De total de la muestra, 20 (54%) son solteros, 15 (41%) son casados y el restante, 2 (5%) divorciado o separados.
- Aspectos académicos:** El curso que aporta mayor número de sujetos son: la práctica clínica II con 21 estudiantes que representa el 57% del total, seguidos por la práctica clínica I y III con 8 estudiantes cada curso representando un 22% del total respectivamente.

Índice de calidad del sueño de Pittsburg

- De los 37 sujetos estudiados, 37 (100%) presentan mala calidad de sueño, con una puntuación global mayor o igual a 5 puntos. Ninguno de los estudiantes participantes en el estudio, podrían calificarse con una buena calidad del sueño.

Índice de Calidad del Sueño



- Componente 1: Calidad subjetiva.** Así, 22 (60%) sujetos manifiestan presentar algún grado de dificultad en este componente. Concretamente, 16 estudiantes (44%) creen tener mala calidad del sueño y 6 sujetos (16%) manifiestan bastante mala calidad del sueño. Sólo 15 (41%) estudiantes afirman tener buena calidad de sueño, siendo 11 (29%) indicando tener buena calidad del sueño y 4 (11%) asegurando tener bastante buena calidad del sueño.
- Componente 2: Latencia del sueño.** De los 37 estudiantes que componía el total de la muestra, 11 (28%) tardaban un tiempo igual o superior a 16 minutos en dormirse presentando una dificultad leve. Unos 12 (32%) presentaba una latencia de sueño que oscilaba entre los 31 y los 60 minutos, y el 38% (14 estudiantes) tardaba más de 60 minutos en conciliar el sueño.

- Componente 3: Duración del sueño.** Del total de la muestra analizada, 17 (46%) sujetos duermen menos de 5 horas. Concretamente, 8 (27%) estudiantes duermen entre 5-6 horas cada noche y un 27% de los mismos, lo hacen con una duración 6-7 horas de sueño. Sólo 4 (11%) estudiantes presentan una duración del sueño superior a 7 horas.
- Componente 4: Eficiencia del sueño.** De las variables estudiadas, no se desprende que hayan estudiantes que presenten un porcentaje del 85% de eficiencia en su sueño, es decir, del número total de horas que dedican a dormir, realmente duermen menos del 85% del tiempo. Por lo que, el 100% de los estudiantes tienen algún grado de dificultad en este componente, disminuyendo considerablemente la eficiencia de su sueño. Observamos como un 3% (1 estudiante) muestra una eficiencia de sueño del 75-84% y otro 3% (1 estudiante) exhibe una eficiencia del 74-65% y el 95% (35 estudiantes) obtuvieron porcentajes inferiores al 65%.
- Componente 5: Alteración del sueño.** Sorprende comprobar cómo un 95% de los estudiantes (35 sujetos) manifiestan sufrir alteraciones en este componente. El problema de sueño más identificado por los alumnos son los despertares nocturnos, presentando esta alteración como tres o más veces por semana un 41% (15 estudiantes). Le sigue el padecimiento de sensación distérmica por calor en un 24% (9 estudiantes) de los sujetos encuestados, se despiertan por demasiado calor al menos una vez en las noches durante la semana. En el otro extremo, como alteraciones menos referidas, encontramos con porcentajes muy similares, sufrir dolores con un 32% y la presencia de pesadillas o malos sueños con un 24%.

Tabla 1. Alteraciones extrínsecas del sueño más frecuentes en los estudiantes

	Ninguna vez en el último mes N(%)	Menos de una vez a la semana N(%)	Una o dos veces a la semana N(%)	Tres o más veces a la semana N(%)
Despertarse durante la noche o de madrugada	5(14)	3(8)	14(39)	15(41)
Tener que levantarse para ir al servicio	5(14)	4(11)	15(41)	13(35)
No poder respirar bien	26(70)	3(8)	5(14)	3(8)
Toser o roncar ruidosamente	26(70)	5(14%)	4(11)	2(5)
Sentir frío	16(43)	13(35)	5(14)	3(8)
Sentir demasiado calor	18(49)	9(24)	9(24)	1(2)
Tener pesadillas o malos sueños	15(41)	9(24)	9(24)	4(11)
Sufrir dolores	11(30)	12(32)	7(19)	7(19)

- Componente 6: Uso de medicación hipnótica.** Un 57% (21 sujetos) afirmó no haber necesitado frente al 43% restante (16 estudiantes) que sí consumió algún tipo de medicación hipnótica para mejorar su sueño. Respecto a la frecuencia con la que lo hicieron, 5 (14%) de ellos, necesitaron medicación menos de una vez a la semana, 7 (19%) estudiantes tomaron hipnóticos una o dos veces a la semana en el mes previo a la encuesta, y sólo el 11% (4 estudiantes) necesitó medicación más de 3 días a la semana.

DISCUSIÓN

El índice de Calidad del Sueño de Pittsburg describe a los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia como malos dormidores y/o mala calidad del sueño, con una alta prevalencia de disfunción diurna, una latencia de sueño prologada, superior a los 60 minutos, un sueño poco reparador y un importante déficit de sueño.

CONCLUSIONES / RECOMENDACIONES

Se concluye, que los estudiantes de enfermería con especialidad en anestesia de una universidad privada del área metropolitana de Puerto Rico tienen una mala calidad de sueño. Este hallazgo podría traer como consecuencias problemas en sus actividades diarias, sintiendo fatiga, problemas académicos, etc. Además, la valoración subjetiva del sueño es poco saludable lo que se podría reflejar en el rendimiento académico y practica clínica, esta problemática podría recurrir a que los estudiantes opten por automedicarse, pudiendo a largo plazo causar fármaco dependencia.

Por lo que, se recomiendan las siguientes acciones a la universidad privada:

- Desarrollar un programa de bienestar e intervención institucional centrado en la formación de hábitos de vida saludable y en el mejoramiento de la eficiencia e higiene del sueño, no sólo para el programa de Enfermería, sino también para otros programas académicos.
- Fomentar la conformación de equipos multidisciplinarios para acoger apropiadamente esta problemática que en la actualidad se está volviendo en un problema habitual.

Por otra parte, se recomienda para futuras investigaciones:

- Estudiar si existe alguna relación entre el índice de calidad del sueño y el rendimiento académico.
- Realizar estudio similar con enfermeros anestesiólogos licenciados.

REFERENCIAS

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Desouky, E. M., Lawend, J.A., & Awed, H. (2015). Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *International Journal of Nursing*, 5(9), 06-13. <http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol4-issue4/Version6/A04460109.p>
- Kaplan, J. (2017, February 25). Nursing students are the second most sleep-deprived major in America. *The Tab US*. <https://thetab.com/us/2017/02/25/nursing-students-second-sleep-deprived-majors-america-61536>
- Snowden, A., Donnell, A., & Duffy, T. (2010). *Pioneering theories in nursing*. Andrews UK Ltd.