

Trastornos del sueño en estudiantes de medicina durante época de COVID-19

Sleep disorders in medical students during the COVID-19 era

Nathaly Alejandra Romero-Heredia,¹ Andrés Joaquín Guarnizo-Chávez²

Señora Editora:

Hemos leído con gran interés el artículo: Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina,¹ un tema que es poco estudiado de manera formal, al menos en nuestro medio. Sobre esto, los resultados obtenidos en distintos estudios, varían ampliamente, por lo que en 2019 se realizó un metaanálisis con 54 estudios y 25 735 estudiantes de los cinco continentes, encontrando una prevalencia de mala calidad del sueño del 53.7%,² que conlleva a un deterioro del rendimiento académico y calidad de vida.³ Por lo general se ha utilizado el Índice de calidad del sueño de Pittsburg (PSQI) que es el Gold Standard para medirla.⁴ Varios estudios realizados en Hispanoamérica han encontrado resultados superiores que van desde 67% al 82%,⁵ lo que se correlaciona con el artículo citado que encontró una prevalencia del 68,7%.¹

Estos trastornos del sueño pueden verse condicionados por una serie de variables y factores de riesgo que se han visto modificados por la actual pandemia de COVID-19, Los entornos virtuales de aprendizaje, las clases no presenciales, el confinamiento, la salud mental, etc., pueden influenciar los resultados de evaluaciones del sueño anteriores a la emergencia sanitaria.

Pocos estudios se han realizados al respecto, sin embargo, al inicio de la pandemia, una evaluación en China encontró un 33.2% de mala calidad del sueño en una muestra de 1 026 estudiantes.⁶ También destaca un estudio transversal en Túnez, donde la calidad de sueño obtuvo una alta prevalencia (72.5%) que se correlacionaba con afectación de la calidad de vida, con aumento de latencia del sueño, alteraciones del mismo, y disfunción diurna.⁷ (Tabla 1) Es indispensable entonces hoy, evaluar estos determinantes, ya que el cambio radical de los métodos tradicionales para la enseñanza de la medicina, influye activamente en los hábitos y percepción del sueño.

Referencias

1. Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. *Rev Ecuat Neurol.* 2021; 30(1):77-80. <https://www.doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>
2. Rao W-W, Li W, Qi H, Hong L, Chen C, Li C-Y, et al. Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. *Sleep Breath.* 2020;24(3):1151–65. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02020-5>

Tabla 1. Prevalencia de baja calidad de sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia.

Estudio	Fecha	No participantes	Prevalencia	Metodología
Xie J, et al (2021)	feb-20	1026	33.2% (IC:95%)	Sleep Quality Index (China)
Goweda R, et al (2020)	mar-20	438	73.3% (IC:95%)	Sleep-50 questionnaire (Arabia Saudita)
Saguem B, et al (2021)	may-20	1333	72.5 (IC:95%)	Sleep Quality Index (Francia)

Estudios de prevalencia con herramientas validadas para medir calidad de sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia de Covid-19

¹Ministerio de Salud Pública, Quito, Ecuador

²Universidad de Cuenca, Maestría de Medicina Legal y Forense, Cuenca, Ecuador

Correspondencia:

E-mail: andresj.guarnizo@ucuenca.edu.ec

3. Seoane HA, Moschetto L, Orliacq F, Orliacq J, Serrano E, Cazenave MI, et al. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2020;53(101333):101333. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101333>
4. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health.* 2017;7(3):169–74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
5. Failoc-Rojas VE, Perales-Carrasco T, Díaz-Velez C. Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurol argent.* 2015;7(3):199–201. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.03.004>
6. Xie J, Li X, Luo H, He L, Bai Y, Zheng F, et al. Depressive symptoms, sleep quality and diet during the 2019 novel Coronavirus epidemic in China: A survey of medical students. *Front Public Health.* 2020;8:588578. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.588578>
7. Saguem BN, Nakhli J, Romdhane I, Nasr SB. Predictors of sleep quality in medical students during COVID-19 confinement. *Encephale.* 2021. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2021.03.001>

Palabras clave: *Calidad del sueño, Estudiantes de medicina, COVID-19, Pandemia, Salud Mental*

Keywords: *Sleep Quality, Medical Students, COVID-19, Pandemic, Mental Health*