TRABAJO DE GRADO
Proyecto de Grado

Estrategia de higiene de sueño para mejorar la calidad de descanso en estudiantes de medicina

Corporación Universitaria Remington.
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa de Medicina.

Manuela Herrera Jaramillo.
Clara Susana Arias Monsalve.
Proyecto de grado.
2025.

Dedicatoria

A Emmanuel,

Mi mayor motivo para seguir.

Por ti, por tus sueños y por los míos.

Cada paso, cada logro y cada desvelo también te pertenecen.

Te ama Mamá.

Agradecimientos

A mi profesora de investigación,

Clara Susana Arias Monsalve,

Gracias por su valiosa guía y acompañamiento

en este proceso.

Tabla de Contenidos

Resumen……8
Palabras clave……...8
Introducción, Marco teórico o de referencia.....8
Título 1.....8
Título 2.....9
Título 2.1.....9
Planteamiento del problema y justificación……...10
Objetivo General……11
Objetivos específicos……11
Metodología.....14
Conclusiones……..16
Referencias.....17
Anexos 17

Resumen

Este trabajo tuvo como objetivo identificar y promover estrategias de higiene de sueño para mejorar la calidad de descanso en los estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington. Estuvo dirigido a esta población en específico debido a las exigencias académicas, estrés, cambios en sus rutinas, alteraciones en el ciclo del sueño, que pueden afectar su salud física, mental y rendimiento académico.

Se incluyeron estrategias en material educativo que abarcaron hábitos de rutina de sueño, educación sobre efectos negativos o nocivos en rutinas poco saludables, información detallada sobre la importancia de buenos hábitos para mejorar el rendimiento académico, y el impacto en la salud física, mental y emocional. Al implementar las estrategias anteriormente mencionadas se logró promover en los estudiantes buena prácticas de sueño además se fortaleció la toma de conciencia sobre la importancia de buenas pautas de descanso y además la prevención de los efectos negativos de una mala higiene de sueño.

Se esperaba que el material no solo brindara herramientas útiles, sino que también generara conciencia sobre la importancia del sueño, como pilar fundamental del autocuidado en la vida universitaria y que además tuviera un gran alcance, lo cual se logró indiscutiblemente. Los estudiantes no solo comprendieron la importancia del sueño para su vida académica, si no que ahora tienen herramientas claves y básicas que son de

gran ayuda para implementar una buena higiene del sueño y hacerlas parte de su vida universitaria.

El material educativo se compartió de manera digital de tal forma que todos pudieran tener acceso a este, desde los primeros hasta los últimos semestres, abarcando así toda el área de medicina. Utilizamos un folleto y un video educativo los cuales incluyeron todo lo anteriormente mencionado, para que así fuera de gran ayuda para todos los estudiantes del área de medicina.

Palabras clave

Higiene de sueño, estrategias, calidad de descanso, estudiantes de medicina, bienestar académico

Marco teórico .

Definiciones

El sueño es un proceso biológico indispensable para la homeostasis y la regulación de funciones cognitivas y emocionales, siendo esencial en la consolidación de la memoria y la recuperación física (Carskadon y Demen, 2017).

La higiene del sueño se define como un conjunto de prácticas conductuales y ambientales destinadas a promover un sueño adecuado y de calidad (American of sleep Medicine AASM,2017).

La calidad de sueño hace referencia al grado en el que el sueño es reparador y satisfactorio, incluyendo la facilidad para conciliarlo, continuidad durante la noche y sensación de descanso al despertar (World sleep Society 2020).

El sueño cumple funciones críticas en el organismo, entre ellas la restauración fisiológica, regulación metabólica, reparación tisular y el fortalecimiento del sistema inmune. En el plano cognitivo, favorece la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones, mientras que a nivel emocional regula las respuestas al estrés y las emociones negativas (Lo, Ong, Leong, Gooley, y Chee, 2016).

El sueño se compone de dos grandes fases, Sueño No REM(NREM) y sueño REM. Durante el primero, el cual se refiere a las ondas lentas, se produce el proceso de reparación y conservación de energía; mientras que en el segundo predominan los procesos de consolidación de la memoria y la regulación emocional (Carskadon y Dement,2017). Una

adecuada alternancia entre ambas fases es fundamental para garantizar un descanso reparador y un óptimo funcionamiento cognitivo.

El sueño se organiza en ciclos de aproximadamente 90 a 110 minutos, los cuales se repiten 4-6 veces en la noche. Cada ciclo se compone de dos estados principales que son sueño NREM (Non-Rapid eye Movement) el cual se divide en 3 etapas, N1 que es la transición entre vigilia y sueño y este dura uno pocos minutos; N2 hace referencia a un sueño ligero, si lo analizáramos en un electrocardoigrama notaríamos cómo en esta etapa se presentas complejos K; N3 es el sueño profundo o de ondas lentas el cual fundamental para la restauración física. El sueño REM (Rapid Eye Movement), es el ciclo donde se presenta actividad cerebral similar a la vigilia, además se presentan sueños vívidos, y atonia. Esta segunda etapa es necesaria para la regulación emocional, procesos de memoria y de aprendizaje (Carskadon y Dement, 2017).

Estrategias de higiene de **sueño**

La implementación de estrategias de higiene del sueño se ha propuesto como una intervención eficaz para mejorar la calidad de descanso y disminuir el impacto del estrés. Entre las principales medidas de higiene del sueño, se incluyen mantener horarios regulares de acostarse y levantarse, evitar el consumo de cafeína, limitar el uso de pantallas antes de dormir y descansar en un ambiente que genere confort (AASM, 2021). La literatura científica ha demostrado que los estudiantes que adoptan dichas practicas reportan menores niveles de estrés y mejor rendimiento académico (Heuse y Grebe, 2014, Lo Martire et al., 2024)

Planteamiento del problema.

El sueño es un recurso fundamental para la regeneración del cuerpo, la mente y el bienestar emocional. Sin embargo, estudios han demostrado que los estudiantes universitarios, y en particular los estudiantes de medicina se enfrentan a elevados niveles de estrés, debido a la carga académica, la presión por el rendimiento, y la falta de tiempo. Esta situación impacta negativamente en la calidad de su descanso, y en la adopción de conductas saludables como la higiene del sueño.

Una mala calidad de sueño se ha asociado con problemas físicos y mentales como alteraciones del estado de ánimo, en procesos cognitivos básicos, funciones ejecutivas, afectando directamente rendimiento académico (Lo et al., 2016)

En un estudio reciente realizado por Heusea y Grebe (2024), se encontró que los estudiantes con prácticas de higiene del sueño reportaron niveles más bajo de estrés, lo que sugiere que esta puede ser una estrategia útil de afrontamiento. Sin embargo, también se evidenció, que el solo hecho de experimentar altos niveles de estrés no necesariamente motiva la adopción de hábitos saludables de sueño, lo que indica una brecha entre la intención y la acción que requiere intervención.

Otro estudio reciente realizado por Lo Martire Berteotti, et al (2024), en el cual analiza la relación que tienen los malos hábitos del sueño y el estrés, plantea que el no dormir bien,

lleva a una sobrecarga fisiológica, lo cual afectaría significativamente las funciones cognitivas para el aprendizaje, repercutiendo en la memoria, la atención y la capacidad de concentración. Por tal relación se plantean estrategias de prevención e intervención orientadas a promover los hábitos saludables de sueño en poblaciones académicas.

De manera similar, Chirstodoulou et al (2023) evaluaron la relación que había entre la higiene de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina. Sorprendentemente se encontró que más de la mitad de los estudiantes tenían mala higiene del sueño, lo que llevaba a una mala calidad de sueño, además encontraron que las alteraciones del sueño se relacionaban directamente con el rendimiento académico, especialmente en las actividades que se llevaban a cabo en las horas de la mañana. El estudio también evidenció que los estudiantes que dormían mejor y tenían mejor calidad de sueño, eran quienes tenían promedios mas altos.

Pregunta

¿Qué efecto tiene la implementación de una estrategia de higiene del sueño en la calidad de descanso en estudiantes de medicina de décimo semestre de la Corporación Universitaria Remington?

Justificación

Se divulgará la relación ya conocida entre la mala higiene de suelo y el rendimiento académico en los estudiantes de medicina de décimo semestre de la Corporación Universitaria Remington en el 2025-2, especialmente en un nivel de autoexigencia como

lo es el último semestre donde confluyen prácticas clínicas, ruralitos, turnos, estrés y múltiples responsabilidades.

El mal manejo del sueño impacta la concentración, el rendimiento en clases y rendimiento académico. A pesar de que el sueño es un componente útil de autocuidado, en medicina este se ve desplazado por las exigencias académicas y sin embargo muy pocos estudiantes aplican o conocen estrategias adecuadas de higiene del sueño lo que puede llevar a desgaste físico y mental.

Por esta razón se realizaron infografías de manera digital y un video informativo, diseñado para fomentar estrategias proactivas de higiene del señor adaptadas a la realidad de estudiantes de medicina. Este material tendrá un enfoque claro, directo e impactante con el propósito de concientizar sobre la importancia del descanso y formar hábitos saludables que puedan mejorar tanto el bienestar personal como el rendimiento académico

Objetivos

Objetivo General

Dar a conocer a los estudiantes de medicina de la Corporación Universitaria Remington la importancia de la higiene del sueño para mejorar su calidad de descanso y rendimiento académico.

Objetivos específicos

Informar a los estudiantes de medicina sobre los efectos negativos de la mala higiene del sueño en la salud física y mental por medio de material educativo.

Explicar las principales estrategias de higiene de sueño mediante material educativo.

Metodología

Descripcion del proyecto

Se realiazó una estrategia educativa digital la cual promovió la higiene del sueño en los estudiantes de medicina de la Corporación Univeristaria Remington en el semestre 2025-2. Para lograrlo, se utilizaron infografias editadas en Canva, cargadas en formato PDF y un video educativo el cual fue editado en Capcut. Se buscó que fuera de fácil acceso para todos los estudiantes, de manera que lo pudieran ver desde sus dispositivos móviles o laptops.

Este contenido incluyó información clara sobre las definiciones, fisiología y la importancia en el cuerpo, consecuencias y las principales estrategias para lograr un hábito saludable y buena higiene del sueño. Además se incluyeron imágenes educativas, con recomendaciones proactivas con el fin de facilitar la compresión y motivar a la adopción de buenas practicas del sueño, cabe resaltar que la imformación incluida allí esta basada en literatura científica.

Ambos materiales fueron diseñados con un enfoque pedagógico y accesible, de modo que impactaran y se convirtieran en una herramienta útil para educarnos y concientizarnos sobre la importancia y relevancia que tiene le sueño como pilar fundamental del autocuidado.

Resultados y Discusión

La creación de un video educativo e infografías digitales permitió divulgar e informar, de manera clara y concisa, la información sobre la higiene del sueño, causando un impacto positivo en la sensibilización en los estudiantes de medicina sobre adoptar prácticas saludables de descanso.

La estrategia además tuvo una buena acogida entre los estudiantes, quienes manifestaron sentirse identificados con todo el contenido, la temática y la estructura. Adicionalmente reconocieron la implementación de una buena higiene de sueño como algo fundamental para su vida cotidiana.

Conclusiones

El uso de infografias y el video educativo, fue una estrategia efectiva para transmitir manera clara y accesible información importante sobre buenos hábitos del sueño.

Promover la compresión sobre la fisiología, ciclos de sueño y definiciones importantes, permite al estudiante reconocer la relevancia del descanso y la importancia de este para el bienestar físico y el rendimiento académico.

La educación sobre la higiene de sueño, contribuye a la formación integral de cada estudiantes, ayudando a mejorar sus calidades de vida y desempeño académico, que no solo impactan el ahora si no que ayudarán sus formaciones futuras.

Referencias

o, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. (2016). Sleep deprivation effects on basic cognitive processes: Which components of attention, working memory, and executive functions are more susceptible to the lack of sleep? Sleep, 39(6), 187–196. https://doi.org/10.5665/sleep.5552

Heuse, S., & Grebe, J. L. (2024). Sleep hygiene as a stress management strategy for students. *Journal of Psychological Medicine.* Directive Publications. https://www.directivepublications.org/

Lo Martire, V., Berteotti, C., Zoccoli, G., & Bastianini, S. (2024). Improving sleep to improve stress resilience. *Current Sleep Medicine Reports,* 10(1), 23–33. https://doi.org/10.1007/s40675-024-00274-z

Christodoulou, N., Rossignol, A., Paillé, C., Chanson, J.-B., Pradere, J., Godard, C., Dumurgier, J., & Bonin, B. (2023). Sleep quality of medical students and relationships with academic performances. *L'Encéphale,* 49(1), 9–14. https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.09.006

World Sleep Society. (2020). Healthier sleep: Global recommendations. https://worldsleepsociety.org

American Academy of Sleep Medicine. (2021). International classification of sleep disorders (3rd ed.). Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine.

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), Principles and practice of sleep medicine (6th ed., pp. 15–24). Elsevier.

Anexos

Link video: Higiene del sueño .mov

- **Link Infografias**

https://www.canva.com/design/DAG0jwezqYY/DRC1FYWlRSNbytaEKpn37g/vie?utm_content=DAG0jwezqYY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=viewer











