

Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de una universidad pública de San Lorenzo, Paraguay

Sleep quality among nursing students at a public university in San Lorenzo, Paraguay

María Angelica Peña Cabrera¹ , Gladys Ovelar¹ , Juan José Vázquez Alcaraz² 

RESUMEN

Introducción: El sueño es una necesidad fisiológica esencial para el bienestar integral. Los estudiantes universitarios, debido a la sobrecarga académica, laboral y social, son especialmente propensos a sufrir alteraciones en su calidad de sueño. **Objetivo:** Determinar la calidad del sueño en estudiantes de la carrera de Enfermería de una universidad pública de San Lorenzo, Paraguay. **Metodología:** Estudio observacional, descriptivo y transversal, con enfoque cuantitativo. Se incluyó una muestra no probabilística por conveniencia de 90 estudiantes de Enfermería. Los datos se recolectaron mediante un Cuestionario de calidad de sueño creado para la investigación, adaptado a formato digital y administrado a través de Google Forms. El análisis se realizó mediante estadística descriptiva en Microsoft Excel, considerando una escala valorativa del 60% para clasificar la calidad del sueño en cuatro categorías. **Resultados:** El 88% de los participantes tenía entre 18 y 25 años; el 84% eran mujeres, el 93% procedía de zonas urbanas y el 66% trabajaba además de estudiar. En relación con la calidad del sueño, el 36% presentó muy buena calidad, el 20% buena, el 27% mala y el 18% muy mala. Las alteraciones más frecuentes fueron la micción nocturna, el calor y las pesadillas. La mayoría reportó disfunción diurna. **Conclusión:** Si bien la mayoría de los estudiantes presentaron una calidad de sueño adecuada, se identificó un porcentaje considerable con alteraciones, lo que justifica la necesidad de estrategias institucionales de promoción del sueño saludable.

Palabras clave: Calidad del sueño, Estudiantes de enfermería, trastornos del sueño, Paraguay.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is an essential physiological need for overall well-being. University students, due to academic, work, and social overload, are particularly prone to experiencing disturbances in their sleep quality. **Objective:** To determine the sleep quality of Nursing students at a public university in San Lorenzo, Paraguay. **Methodology:** Observational, descriptive, and cross-sectional study with a quantitative approach. A non-probabilistic convenience sample of 90 Nursing students was included. Data were collected using a Sleep Quality Questionnaire created for this research, adapted to a digital format and administered through Google Forms. Descriptive statistics were used for analysis in Microsoft Excel, considering a 60% rating scale to classify sleep quality into four categories. **Results:** 88% of participants were between 18 and 25 years old; 84% were female, 93% came from urban areas, and 66% studied and worked simultaneously. Regarding sleep quality, 36% had very good quality, 20% good, 27% poor, and 18% very poor. The most frequent disturbances were nocturia, heat, and nightmares. Most participants reported mild daytime dysfunction. **Conclusion:** Although most students showed adequate sleep quality, a considerable percentage presented disturbances, which justifies the need for institutional strategies to promote healthy sleep.

Keywords: Sleep quality, Nursing students, sleep disorders, Paraguay.

Autor correspondiente:

Maria Angelica Peña, correo electrónico: anyi95.alpa@gmail.com

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de interés que declarar.


Contribución de autores:

Todos los autores contribuyeron de manera igualitaria para la concepción y diseño de este estudio, al análisis e interpretación de los datos, revisión del manuscrito y aprobación de la versión final. Todos los autores asumen la responsabilidad del contenido del manuscrito.

Financiamiento:

Autofinanciado.

Editora responsable:

María Isabel Rodríguez 
Universidad Sudamericana. Pedro Juan Caballero, Paraguay.

Histórico:

Recibido: 03-04-2025

Aceptado: 28-06-2025

Periodo de publicación:

Mayo - Agosto 2025

Licencia de uso:

Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.



INTRODUCCIÓN

Dormir adecuadamente es una necesidad biológica fundamental para la salud física, mental

y emocional. El sueño contribuye al restablecimiento de funciones vitales, al equilibrio del sistema inmunológico y al procesamiento de la memoria y el aprendizaje.

¹ Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Carrera de Enfermería. San Lorenzo, Paraguay.

² Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Dirección de Postgrado. San Lorenzo, Paraguay.

Cuando su calidad se ve alterada, pueden presentarse efectos negativos sobre el rendimiento académico, el estado de ánimo y la calidad de vida en general (1).

Diversos estudios coinciden en que la calidad del sueño no depende únicamente de la cantidad de horas dormidas, sino también de factores como la continuidad del descanso, la profundidad del sueño, la percepción subjetiva del mismo y su impacto sobre el desempeño durante el día (2). En este sentido, se ha observado que la población estudiantil universitaria, particularmente los alumnos de carreras del área de la salud, es especialmente vulnerable a presentar trastornos del sueño. Esta situación suele estar relacionada con exigencias académicas intensas, prácticas hospitalarias, responsabilidades laborales y hábitos de vida poco saludables (3,4).

Los estudiantes de enfermería se enfrentan a múltiples factores estresantes que pueden afectar negativamente su descanso, como la sobrecarga horaria, los turnos rotativos en prácticas clínicas, el uso de dispositivos electrónicos durante la noche, la ansiedad por evaluaciones, entre otros (5). Estas condiciones no solo comprometen el bienestar del estudiante, sino que también pueden repercutir en su capacidad para brindar cuidados seguros y de calidad en el futuro ejercicio profesional.

En Paraguay, las investigaciones han arrojado evidencia del problema de los trastornos de sueño en la población de profesionales de salud y específicamente de enfermería(6,7), sin embargo, aún se encuentra en estado incipiente en estudiantes universitarios, lo que representa una limitación para diseñar políticas institucionales de promoción del autocuidado. En consecuencia, resulta pertinente explorar esta problemática desde un enfoque preventivo, orientado a mejorar la salud de los futuros profesionales de enfermería. Esta investigación se propuso conocer la calidad del sueño en estudiantes de una universidad pública de San Lorenzo, con el propósito de generar datos que orienten acciones educativas y de intervención en el ámbito académico, impactando directamente en el Objetivo 3 "Salud y Bienestar", de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)(8), así como con el Plan de acción sobre la Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud y la Ley de Salud Mental de Paraguay (9,10), mediante el estudio de los factores relacionados al bienestar emocional.

METODOLOGÍA

Se desarrolló un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal, con enfoque cuantitativo, en estudiantes de la carrera de Enfermería de una universidad pública situada en la ciudad de San Lorenzo, Paraguay, durante el año 2021. La población estuvo compuesta por aproximadamente 600 estudiantes matriculados en dicha carrera. La muestra se conformó por 90 participantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Se incluyeron estudiantes de ambos sexos, mayores de edad, que cursaban activamente el programa académico al momento de la recolección de datos

y que aceptaron participar de forma voluntaria. Se excluyeron aquellos que no completaron correctamente el instrumento o que se encontraban con situación académica inactiva.

Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta, y como instrumento un cuestionario estructurado en formato digital, diseñado específicamente por la autora con base en literatura científica sobre calidad del sueño. El cuestionario fue administrado a través de la plataforma Google Forms.

El instrumento utilizado fue de elaboración propia, aunque se construyó considerando dimensiones frecuentemente exploradas en la literatura sobre calidad de sueño, incluyendo elementos parcialmente coincidentes con escalas como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), sin reproducir sus ítems textuales ni su estructura de puntuación

El mismo estuvo compuesto por 18 preguntas cerradas organizadas en tres dimensiones:

1. Características sociodemográficas (5 ítems): Edad, Sexo, Estado civil, Procedencia (urbana/rural) y Ocupación (trabaja/no trabaja).

2. Causas de alteración del sueño (8 ítems): Horas insuficientes de sueño, Dificultad respiratoria durante el sueño, Micción nocturna, Ronquidos, Sensación de frío o calor durante la noche, Pesadillas o malos sueños, Dolor físico nocturno, Uso de dispositivos móviles u otras pantallas antes de dormir

3. Disfunción diurna (5 ítems): Somnolencia durante actividades cotidianas al conducir/comer/viajar; durante clases presenciales o virtuales; al estudiar para un examen; durante prácticas hospitalarias y problema de "tener ánimos" para realizar actividades.

Cada ítem fue calificado utilizando una escala tipo Likert de 4 puntos basada en la frecuencia de aparición de cada situación en el último mes: Ninguna vez en el último mes (1p), Menos de una vez por semana (2p), Una o dos veces por semana (3p) y Tres o más veces por semana (4p).

El puntaje total posible osciló entre 13 puntos (mínimo) y 52 puntos (máximo). Según la escala de interpretación definida por la autora, los resultados se clasificaron según se detalla en la tabla 1.

El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa Microsoft Excel 2019, utilizando estadística descriptiva para el cálculo de frecuencias absolutas y relativas. Los resultados fueron presentados en valores absolutos y porcentuales.

Tabla 1. Escala de interpretación de calidad de sueño.

Rango de puntaje	Categoría de calidad del sueño
13 – 20	Muy buena calidad
21 – 30	Buena calidad
31 – 40	Mala calidad
41 – 52	Muy mala calidad

Aspectos éticos

Este trabajo fue desarrollado en conformidad con los principios éticos internacionales contenidos en la Declaración de Helsinki y el Informe Belmont. La participación fue completamente voluntaria, anónima y sin riesgo para los encuestados. Todos los participantes fueron informados sobre el propósito de la investigación y su derecho a retirarse en cualquier momento. El protocolo de investigación fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción (FENOB – UNA), conforme a las normativas vigentes.

RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta por 90 estudiantes de la carrera de Enfermería. En cuanto a las características sociodemográficas, el grupo etario predominante fue el de 18 a 25 años, con un 88 % (n=79). La mayoría de los participantes fueron del sexo femenino (84 %, n=76), solteros/as (86 %, n=77), provenientes de zonas urbanas (93 %, n=84) y el 66 % (n=59) manifestó que trabajaba además de estudiar (Tabla 2).

En lo referido a las causas de alteración del sueño más frecuentes reportadas por los estudiantes durante el último mes. Al considerar las causas de alteración del sueño con una frecuencia significativa —es decir, reportadas al menos una vez por semana— se identificó que la micción nocturna fue la más prevalente, afectando al 77,8 % de los estudiantes encuestados. Le siguieron la reducción de horas de sueño (74,4 %) y las molestias por calor o frío durante la noche (72,2 %). También se destacaron el dolor físico nocturno (65,6 %) y las pesadillas o sueños perturbadores (61,1 %). En menor proporción, pero aún relevantes, figuran los ronquidos (57,8 %), la dificultad respiratoria durante el sueño (55,6 %) y el uso de dispositivos móviles antes de dormir (53,3 %) (Tabla 3). Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes está expuesta a múltiples factores que comprometen su descanso nocturno, lo que podría tener implicancias directas sobre su rendimiento académico y bienestar general.

Seguidamente, se detallan los resultados relativos a la disfunción diurna experimentada por los estudiantes

Tabla 2. Distribución de estudiantes de enfermería, según datos sociodemográficos (n= 90).

Datos sociodemográficos	Indicadores	N°	%
Grupo de edad (años)	18 a 25	79	88
	26 a 30	11	12
Sexo	Femenino	76	84
	Masculino	14	16
Procedencia	Urbano	84	93
	Rural	6	7
Estado civil	Soltero/a	77	86
	Casado/a	7	8
	Divorciado/a	-	-
	Unión libre	6	7
Ocupación	Trabaja	59	66
	No trabaja	31	34

de Enfermería, considerando como significativa toda manifestación de somnolencia o fatiga ocurrida al menos una vez por semana. La situación más reportada fue la somnolencia al conducir, comer o viajar, presente en el 86,7 % de los estudiantes. Le siguieron la somnolencia al estudiar para un examen (84,4 %) y durante clases presenciales o virtuales (83,3 %). Asimismo, el problema de “tener ánimos” para realizar actividades académicas afectó al 77,8 % de los encuestados, mientras que la somnolencia durante prácticas hospitalarias se presentó en el 72,2 % (Tabla 4). Estos hallazgos refuerzan la alta prevalencia de alteraciones funcionales diurnas, que podrían comprometer tanto el aprendizaje como la seguridad de los estudiantes en el entorno académico y clínico.

Considerando la escala de clasificación establecida para esta investigación, la cual categorizó la calidad del sueño en cuatro niveles —muy buena, buena, mala y muy mala— a partir de la frecuencia de alteraciones reportadas en las dimensiones del cuestionario aplicado, se obtuvo que el 36 % de los estudiantes presentó una muy buena calidad de sueño, el 20 % una buena calidad, el 27 % una mala calidad, y el 18 % una muy mala calidad.

Tabla 3. Distribución de frecuencia y porcentaje de estudiantes de enfermería, según causas de alteración del sueño (n= 90).

Indicador	Ninguna vez en el último mes	Menos de 1 vez a la semana	Una o 2 veces a la semana	Tres o más veces a la semana
1. Reducción de horas de sueño	23 (25,6 %)	20 (22,2 %)	30 (33,3 %)	17 (18,9 %)
2. Dificultad respiratoria	40 (44,4 %)	18 (20,0 %)	20 (22,2 %)	12 (13,3 %)
3. Micción nocturna	20 (22,2 %)	21 (23,3 %)	26 (28,9 %)	23 (25,6 %)
4. Ronquidos	38 (42,2 %)	18 (20,0 %)	22 (24,4 %)	12 (13,3 %)
5. Calor o frío durante la noche	25 (27,8 %)	19 (21,1 %)	21 (23,3 %)	25 (27,8 %)
6. Pesadillas o sueños perturbadores	35 (38,9 %)	17 (18,9 %)	20 (22,2 %)	18 (20,0 %)
7. Dolor físico nocturno	31 (34,4 %)	20 (22,2 %)	24 (26,7 %)	15 (16,7 %)
8. Uso de dispositivos móviles antes de dormir	42 (46,7 %)	18 (20,0 %)	18 (20,0 %)	12 (13,3 %)

Tabla 4. Distribución de frecuencia y porcentaje de estudiantes de enfermería, según Disfunción diurna en actividades cotidianas (n= 90).

Indicador	Ninguna vez en el último mes	Menos de 1 vez a la semana	Una o 2 veces a la semana	Tres o más veces a la semana
1. Somnolencia al conducir/comer/viajar	12 (13,3 %)	8 (8,9 %)	46 (51,1 %)	24 (26,7 %)
2. Somnolencia durante clases presenciales o virtuales	15 (16,7 %)	13 (14,4 %)	33 (36,7 %)	29 (32,2 %)
3. Somnolencia al estudiar para un examen	14 (15,6 %)	12 (13,3 %)	29 (32,2 %)	35 (38,9 %)
4. Somnolencia durante prácticas hospitalarias	25 (27,8 %)	16 (17,8 %)	38 (42,2 %)	11 (12,2 %)
5. Problema de "tener ánimos" para realizar actividades	20 (22,2 %)	20 (22,2 %)	30 (33,3 %)	20 (22,2 %)

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan que una proporción elevada de los estudiantes de enfermería evaluados presenta alteraciones en la calidad del sueño, con predominancia de síntomas como somnolencia diurna, despertares nocturnos y fatiga al despertar. Esta tendencia es coherente con lo evidenciado en múltiples estudios internacionales que abordan el impacto del sueño en estudiantes del área de la salud, particularmente en enfermería.

En general, se considera que los estudiantes universitarios tienen una mala calidad de sueño, estudios generales han demostrado que entre el 9,4 % y el 38,2 % de los estudiantes universitarios padecen insomnio (11). Un trabajo desarrollado por Silva et al. en Brasil encontró que el 71 % de los estudiantes de enfermería presentaban mala calidad de sueño según el PSQI, siendo los factores más comunes el estrés académico, la sobrecarga de actividades extracurriculares y los turnos de práctica clínica nocturnos (12).

En el contexto colombiano, Gómez identificó la prevalencia de mala calidad del sueño según el PSQI en el 58,9 %, el análisis multivariante mostró una asociación entre la mala calidad del sueño y el tabaquismo, y comer en la cama, con probables factores protectores como dormir a la misma hora y desayunar 5 o más días a la semana (13). En la misma tendencia, resultados hallados por Corredor-Gamba, demostraron que el 58% de los estudiantes de ciencias de la salud de su estudio presentaron mala calidad del sueño (14).

Investigaciones desarrolladas en Chile también respaldan esta problemática. Un estudio conducido por Muñoz Zambrano y colaboradores evidenció que apenas una minoría (12 %) de los estudiantes de Enfermería manifestó una calidad de sueño óptima, mientras que un 64 % presentó indicadores que sugieren alteraciones en el sueño y un 24 % mostró niveles cercanos a una calidad de sueño considerablemente deficiente. De manera similar, en Paraguay, un estudio evidenció que el 77,8% de los estudiantes de medicina padecían mala calidad de sueño (15), lo que demuestra que este no es un fenómeno aislado y confirman la alta prevalencia de trastornos del sueño en la población estudiantil universitaria, especialmente de enfermería y su

impacto potencial sobre el bienestar general (16).

En cuanto a los factores específicos que contribuyen a la alteración del sueño, el presente estudio identificó como más frecuentes la micción nocturna, la reducción de horas de sueño, las molestias por calor o frío durante la noche, el dolor físico nocturno, las pesadillas o sueños perturbadores, los ronquidos, la dificultad respiratoria durante el sueño y el uso de dispositivos móviles antes de dormir. Un estudio realizado por García Cosme evidenció otros factores como dolor de cabeza, tareas, preocupación, estrés escolar, parálisis del sueño, trabajo, ruidos ambientales, hambre, ansiedad (17), lo cual refuerza que el hecho de dormir con calidad es multifactorial y es influido por diversos tipos de condiciones personales y ambientales.

Finalmente, si bien el instrumento aplicado en este estudio fue elaborado por la autora y no se corresponde con una escala estandarizada internacional, los resultados obtenidos son congruentes con investigaciones que utilizaron específicamente el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. La categorización de la calidad del sueño en cuatro niveles permitió identificar perfiles diferenciados de estudiantes y sus respectivos patrones de descanso, lo cual puede ser una herramienta útil para intervenciones futuras, especialmente en el ámbito universitario.

Limitaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, se utilizó un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas; es decir, no se puede determinar si la mala calidad del sueño influye en la disfunción diurna o viceversa. Además, el instrumento de medición fue de elaboración propia, lo que, si bien permitió adaptar las dimensiones a la realidad del contexto local, limita la posibilidad de comparar directamente los hallazgos con estudios que utilizaron escalas estandarizadas internacionalmente, como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Por otra parte, los datos fueron recolectados mediante autoinforme, lo que podría haber generado sesgos de deseabilidad social o subregistro en la percepción de los síntomas relacionados con el

sueño. También es importante señalar que la muestra se limitó a estudiantes de una sola carrera y de una universidad pública de San Lorenzo, lo que restringe la generalización.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos de este estudio evidencian que la calidad del sueño en los estudiantes de Enfermería de la universidad pública de San Lorenzo, Paraguay, presenta niveles preocupantes, con una alta frecuencia de problemas del sueño, con una marcada disfunción diurna. Al comparar los resultados con otras investigaciones se evidencia que esto no es fenómeno aislado, sino frecuente y que afecta tanto el bienestar físico y emocional de los estudiantes como su desempeño académico y clínico.

El hecho de que una proporción significativa de los participantes reporte dificultades para mantenerse despiertos durante clases, estudiar o realizar prácticas clínicas, sugiere un riesgo potencial no solo para su formación profesional, sino también para la seguridad del paciente en contextos asistenciales. Esta situación adquiere mayor relevancia al tratarse de futuros profesionales de la salud, en quienes se espera un desempeño técnico y humano óptimo.

Se hace necesario que las instituciones formadoras reconozcan la calidad del sueño como un componente clave del bienestar estudiantil, incorporando programas de educación para la salud del sueño, estrategias de promoción del autocuidado y mecanismos de apoyo psicoemocional. Asimismo, se recomienda seguir investigando esta problemática desde enfoques más amplios, incluyendo variables contextuales, longitudinales y comparativas, que permitan diseñar intervenciones eficaces y sostenibles en el ámbito académico y sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev Fac Med (Mex)* [Internet]. 2013 [citado 2025 ago 2];56(4):5-15. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
2. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989 may;28(2):193-213.
3. Suardiaz Muro M, Morante Ruiz M, Ortega Moreno M, Ruiz MA, Martín Plasencia P, Vela Bueno A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol*. 2020;71(2):43-53.
4. Fontana SA, Raimondi W, Rizzo ML. Quality of sleep and selective attention in university students: descriptive cross-sectional study. *Medwave*. 2014 sep 5;14(8):e6015.
5. Benavente SBT, Silva RM da, Higashi AB, Guido L de A, Costa ALS. Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Rev da Es Enferm USP*. 2014 jun ;48(3):514-520.
6. Vázquez Alcaraz JJ, Centurión C, Vera Vargas MD, Maggi Cárdenas IC. Condiciones de salud mental y factores asociados en enfermeros durante la pandemia del Covid 19, Hospital Psiquiátrico de Asunción, 2020. *Mem Inst Investig Cienc Salud*. 2023;21(1):e21122316.
7. Villalba-Arias J, Estigarribia G, Bogado JA, Méndez J, Toledo S, Barrios I, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A, Torales J. Mental health issues and psychological risk factors among Paraguayan healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *J Ment Health*. 2023;32(6):1065-1072.
8. Organización de las Naciones Unidas. Objetivos de desarrollo sostenible [Internet]. Naciones Unidas; 2015 [citado 2025 ago 2]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
9. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2013 [citado 2025 ago 2]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf
10. Republica del Paraguay. Ley 7018 de la Salud Mental [Internet]. Asunción, Paraguay; 2022 [citado 2025 ago 2]. Disponible en: <https://bach.gov.py/archivos/11069/LEY+7018.pdf>
11. Haile YG, Alemu SM, Habtewold TD. Insomnia and its temporal association with academic performance among university students: a cross-sectional study. *Biomed Res Int*. 2017:2542367.
12. Salvi CPP, Mendes SS, Martino MMF de. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(suppl 1): e2019036.
13. Gómez-Chiappe N, Lara-Monsalve PA, Gómez AM, Gómez DC, González JC, González L, Gutiérrez-Prieto JE, Jaimes-Reyes MA, González LD, Castillo JS. Poor sleep quality and associated factors in university students in Bogotá D.C., Colombia. *Sleep Sci*. 2020;13(2):125-130.
14. Corredor Gamba SP, Polanía Robayo AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina (B Aires)*. 2020 may 5;42(1):8-18.
15. Pitta Villasboa GM, Encina Fernández EA, Medina Daher CE, Torales Benítez J. Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Rev Cient Cienc Salud*. 2025 mar 29;7:01-10.
16. Muñoz Zambrano CL, Mendoza Bello PT, Olivares Soto CF, Palma Cárdenas CP, Vidal Rivera LC. El sueño en estudiantes de enfermería en una universidad del sur de Chile. *Horiz Enferm*. 2023;34(3):610-623.

17. García Cosme P, Arredondo Hernández SP, Jaramillo Morales OA. Factores que influyen en la calidad del sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia Campus Irapuato-

Salamanca División Ciencias de la Vida. Jóvenes en la Ciencia [Internet]. 2024 [cited 2025 ago 2];27. Disponible en: <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4249>