

Calidad del sueño en estudiantes de medicina y su vínculo con factores de riesgo psicosociales

Sleep quality in medical students and its relationship with psychosocial risk factors

Erick L. Abraham-Maqueda ^a, Sandra I. Neri-Salazar ^b, Melissa M. Jiménez-López ^c, Mirka M. Cordero-García ^d

Abstract:

In medical school, university life is characterized by high academic demands and an intense workload that directly impacts the quality of sleep of these students. Insufficient rest and irregular sleep patterns not only affect learning but are also associated with the emergence of certain psychosocial risk factors, among which anxiety, depression, fatigue, and the deterioration of interpersonal relationships stand out, as well as Burnout syndrome, understood as a long-term response to chronic stress. These conditions can escalate into more severe problems, such as the development of suicidal thoughts, which are significantly more prevalent among medical students compared to those in other university disciplines. Similarly, some students resort to the consumption of substances such as caffeine, tobacco, energy drinks, or medications to compensate for sleep, which leads to an increase in psychosocial vulnerability that affects well-being and academic development. Based on these considerations, this essay aims to reflect on how lack of sleep impacts the mental health of medical students, highlight the importance of preventing psychosocial risks, which include emotional disorders such as anxiety, depression, and Burnout Syndrome, as well as promoting greater awareness of self-care regarding rest and psychological health in medical training.

Keywords:

Medical students, sleep quality, psychosocial risks, anxiety, depression, Burnout syndrome.

Resumen:

En la carrera de medicina, la vida universitaria se caracteriza porque tiene demandas académicas muy elevadas y una intensa carga de trabajo que impacta directamente en la calidad del sueño de estos estudiantes. El descanso insuficiente y los patrones de sueño irregulares no solo afectan el aprendizaje, sino que también se asocian con la aparición de ciertos factores de riesgo psicosociales, entre los que destacan principalmente la ansiedad, la depresión, la fatiga y el deterioro de relaciones interpersonales, así como el síndrome de Burnout, entendido como una respuesta a largo plazo del estrés crónico. Estas condiciones pueden escalar hacia problemas más severos, como la creación de una idea suicida, cuya prevalencia resulta significativamente mayor en estudiantes de medicina en comparación con otras carreras universitarias. De igual modo, algunos estudiantes recurren al consumo de sustancias como la cafeína, el tabaco, bebidas energizantes o fármacos con fines de compensación del sueño, lo cual lleva a un incremento de la vulnerabilidad psicosocial que afecta el bienestar y el desarrollo académico. A partir de estas consideraciones, este ensayo busca reflexionar sobre cómo la falta de sueño impacta en la salud mental de los estudiantes de medicina, destacar la importancia de prevenir riesgos psicosociales, entre los que se incluyen trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y el Síndrome de Burnout además de promover una mayor conciencia sobre el autocuidado del descanso y la salud psicológica en la formación médica.

Palabras Clave:

Estudiantes de medicina, calidad del sueño, riesgos psicosociales, ansiedad, depresión, síndrome de Burnout.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior Tepeji del Río | Tepeji del Río de Ocampo-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-1646-2287>, Email: ab454354@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior Tepeji del Río | Tepeji del Río de Ocampo-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0004-4950-7141>, Email: ne458176@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior Tepeji del Río | Tepeji del Río de Ocampo-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-4202-2285>, Email: ji459288@uaeh.edu.mx

^d Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Superior Tepeji del Río | Tepeji del Río de Ocampo-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0007-0671-5030>, Email: co424242@uaeh.edu.mx

Introducción

La vida universitaria representa un periodo de cambios significativos para los estudiantes, en especial para quienes cursan la carrera de medicina. A las demandas propias de la transición académica se suman la carga horaria extensa, el elevado volumen de información por aprender y la presión constante por el rendimiento.

Estas condiciones no solo comprometen la organización del tiempo y los hábitos de estudio, sino que también repercuten directamente en la calidad del sueño. El descanso adecuado es un proceso fisiológico esencial para la memoria, la consolidación del aprendizaje y la regulación emocional.

La disminución en la calidad y cantidad del sueño no es un fenómeno desconocido para la sociedad actual. Se ha asociado de manera consistente con el incremento de factores de riesgo psicosociales que afectan tanto la esfera personal como académica. Entre ellos, destacan la ansiedad, la depresión, la fatiga crónica, el deterioro en las relaciones interpersonales y el síndrome de burnout, entendido como una respuesta prolongada al estrés crónico caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Estos factores, a su vez, pueden escalar hacia problemáticas más severas como la ideación suicida, que en estudiantes de medicina presenta una prevalencia mayor en comparación con otras poblaciones universitarias.

Otro aspecto a considerar es la tendencia de algunos estudiantes a recurrir al consumo de sustancias, como cafeína en exceso, alcohol, ansiolíticos o estimulantes, con el objetivo de mantenerse despiertos o manejar los síntomas derivados de la falta de sueño. Si bien, estas conductas pueden brindar una sensación de alivio inmediato, en realidad agravan la vulnerabilidad psicosocial y contribuyen a un círculo vicioso que compromete tanto el bienestar como el desempeño académico.

En este ensayo se abordará la relación entre la calidad del sueño y los factores de riesgo psicosociales en estudiantes de medicina, enfatizando la importancia de comprender este fenómeno de manera integral. No se trata únicamente de una cuestión de hábitos de descanso, sino de un problema de salud pública en el contexto universitario, con repercusiones a corto y largo plazo en la formación de los futuros profesionales de la salud. Reconocer y analizar esta problemática permite abrir la discusión sobre estrategias preventivas y de apoyo que favorezcan el equilibrio entre la exigencia académica y el bienestar mental de los estudiantes.

Desarrollo

La importancia del sueño en la salud y el rendimiento académico

El descanso nocturno es una función biológica fundamental que permite al organismo recuperarse y mantener un equilibrio físico, emocional y cognitivo. Sin embargo, muchos estudiantes reducen sus horas de sueño debido a presiones académicas, obligaciones laborales o el uso prolongado de dispositivos electrónicos. Esta privación del sueño deteriora tanto el bienestar general como el desempeño académico.

La calidad del sueño influye directamente en la memoria, la concentración y el aprendizaje. Un estudio en estudiantes de secundaria mostró que dormir entre 4 y 6 horas, en contraste con 8 a 10 horas, provocó una disminución del 20 % en la memoria y del 23 % en la capacidad de concentración, lo que se tradujo en un rendimiento académico significativamente menor (Farraj et al., 2025).

De manera similar, se ha demostrado que los adolescentes con mejores hábitos de sueño, como dormir temprano y alcanzar un tiempo de descanso suficiente, presentan mayores habilidades cognitivas y mayor volumen cerebral en regiones relacionadas con el aprendizaje (Cambridge–Fudan Study, 2025).

El sueño insuficiente también afecta el estado emocional. Investigaciones recientes evidencian que una mala calidad del descanso se asocia con niveles elevados de ansiedad y síntomas depresivos en estudiantes, lo que a su vez repercute en su rendimiento académico (Johri et al., 2025). Este círculo vicioso genera que a menor descanso, peor desempeño escolar, y a peor desempeño, mayor estrés, dificultando aún más el sueño.

Dormir menos de lo necesario repercute en la función inmunológica y en el metabolismo. Aunque las investigaciones actuales se centran más en lo cognitivo y emocional, persiste evidencia de que la falta de sueño contribuye a la aparición de trastornos metabólicos y reduce la energía necesaria para afrontar las exigencias académicas (Farraj et al., 2025).

En síntesis, la privación del sueño no es un sacrificio pequeño dentro de la vida estudiantil: afecta la memoria, la estabilidad emocional y la salud física. Dormir entre 8 y 10 horas de calidad fortalece la concentración, mejora el rendimiento académico y protege el bienestar integral. Por ello, fomentar hábitos de sueño saludables no solo es recomendable, sino esencial para lograr un equilibrio entre la vida personal y el ámbito académico.

Tabaco, nicotina y sueño en estudiantes de medicina: Mecanismos, evidencia y consecuencias

El consumo de tabaco continúa siendo uno de los hábitos más extendidos en la población joven, a pesar de las políticas de salud pública que buscan su reducción. Dentro del contexto universitario, y especialmente en la población de estudiantes de medicina, este hábito cobra relevancia por el impacto acumulativo que tiene sobre la salud física, psicológica y académica. La evidencia reciente ha demostrado que la nicotina ejerce una acción directa sobre el sistema nervioso central al unirse a receptores nicotínicos de acetilcolina, promoviendo la liberación de neurotransmisores como dopamina, serotonina, noradrenalina y acetilcolina, los cuales producen una sensación de alerta prolongada e interfieren con la transición natural hacia las fases de sueño profundo (Adavadkar & Newsom, 2025).

En términos neurobiológicos, la exposición continua a la nicotina no solo induce cambios inmediatos en la neurotransmisión, sino que también altera procesos más finos como la plasticidad sináptica y la regulación circadiana. Estudios recientes han señalado que la nicotina afecta la permeabilidad de la barrera hematoencefálica, generando una mayor susceptibilidad a procesos inflamatorios y neurotóxicos que repercuten de manera indirecta en la arquitectura del sueño (Rahman et al., 2022). Al mismo tiempo, se ha documentado que la nicotina modula la actividad de la microglía, aumentando la expresión de citocinas proinflamatorias como interleucina-6 e interleucina-1 β , lo que puede perturbar los mecanismos de restauración neuronal que ocurren durante el sueño profundo (Chen et al., 2021). Dichas alteraciones neuroquímicas ofrecen una explicación plausible para entender por qué los fumadores suelen experimentar insomnio, fragmentación del sueño y sensación de cansancio persistente.

La evidencia clínica ha confirmado de manera consistente que los fumadores presentan mayor prevalencia de alteraciones en el sueño en comparación con los no fumadores. Un estudio transversal basado en los datos de la National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) reveló que el consumo de cigarrillos se asocia de manera dosis-dependiente con la reducción de la duración del sueño, incremento de despertares nocturnos y mayor somnolencia diurna (Sun & Li, 2024). Dichos hallazgos refuerzan la hipótesis de que el tabaco constituye un factor de riesgo modificable para la mala calidad del sueño en poblaciones jóvenes. De manera paralela, un metaanálisis de 109 estudios en estudiantes de medicina encontró que aproximadamente el 70% reportaban problemas de sueño, con una duración promedio de apenas 6,5 horas por noche, atribuyendo al

tabaquismo y a los patrones irregulares de vida parte de esa prevalencia (Binjabr et al., 2023).

Los datos específicos en estudiantes de medicina permiten dimensionar el impacto particular de esta relación. En una muestra de 274 estudiantes de la Universidad King Abdulaziz, el 78,5% reportó mala calidad de sueño medida con el índice de Pittsburgh, mientras que el 40,9% presentó somnolencia diurna excesiva evaluada con la escala de Epworth (Almalki et al., 2025). Aunque este estudio no encontró asociación significativa entre sueño deficiente y calificaciones, investigaciones posteriores con mayor tamaño muestral han reportado que los estudiantes con horarios de sueño regulares y menor consumo de tabaco tienden a mostrar mejores resultados académicos (Khaled et al., 2025). En consecuencia, la literatura disponible subraya que la nicotina afecta directamente los mecanismos neurofisiológicos del sueño y, de manera indirecta, repercute en la formación académica de futuros profesionales de la salud.

Consecuencias de la mala calidad del sueño en estudiantes de medicina

La calidad deficiente del sueño en estudiantes de medicina constituye un fenómeno ampliamente documentado y con múltiples consecuencias. Desde una perspectiva académica, se ha demostrado que dormir menos de seis horas por noche reduce de manera significativa la atención sostenida, prolonga los tiempos de reacción y aumenta la probabilidad de cometer errores en actividades prácticas. Esto resulta especialmente problemático en un campo donde la precisión en los procedimientos clínicos es indispensable para garantizar la seguridad del paciente (Khaled et al., 2025). Aunque algunos estudios no han hallado una correlación directa entre calidad del sueño y promedio académico, la tendencia general indica que un descanso adecuado se relaciona con un mejor desempeño académico, mayor capacidad de concentración y más eficiencia en el aprendizaje (Almalki et al., 2025).

En el ámbito psicológico, la falta de sueño de calidad actúa como un detonante de múltiples alteraciones emocionales. Un estudio multicéntrico realizado en Croacia en 2025 identificó que los estudiantes de medicina con mala calidad de sueño presentaban puntuaciones significativamente más altas en las escalas de ansiedad, depresión y estrés, evaluadas mediante el cuestionario DASS-21, en comparación con aquellos que reportaron descanso adecuado (Jovanović et al., 2025). Del mismo modo, una investigación publicada en *Frontiers in Psychiatry* demostró que el estrés percibido está estrechamente correlacionado con el insomnio y la reducción de la eficiencia del sueño, generando un círculo

vicioso entre carga académica excesiva y deterioro de la salud mental (Frontiers, 2023). Esta evidencia sugiere que la privación de sueño no solo afecta el rendimiento cognitivo inmediato, sino que también incrementa la vulnerabilidad a trastornos emocionales persistentes en una etapa crítica de la formación profesional.

Las repercusiones físicas de la mala calidad del sueño también han sido ampliamente documentadas. La fatiga crónica es una de las consecuencias más frecuentes, caracterizada por sensación persistente de agotamiento, disminución de la motivación y somnolencia durante las horas de clase o práctica clínica. A nivel fisiológico, la privación crónica de sueño altera la función del sistema inmunitario al modificar el comportamiento de células madre hematopoyéticas, desviando su diferenciación hacia linajes mieloides y aumentando la inflamación sistémica, lo cual reduce la capacidad de respuesta frente a infecciones (Swirski et al., 2022). A largo plazo, la mala calidad del sueño se ha vinculado con un mayor riesgo cardiovascular. Un estudio de cohorte reveló que los adultos con sueño deficiente perdían varios años de expectativa de vida libre de enfermedad cardiovascular, lo que refuerza la necesidad de considerar la calidad del sueño como un factor determinante de la salud integral (Huang et al., 2023). En estudiantes de medicina, esta asociación se ve amplificada por el estrés académico, el consumo de tabaco y los horarios irregulares, lo que convierte la falta de descanso en un riesgo acumulativo para la salud futura.

Calidad y los trastornos del sueño en estudiantes de medicina

Según Hall., (2021). El sueño puede definirse como un estado de inconsciencia del que puede ser despertada una persona mediante estímulos sensitivos o de otro tipo. En los estudiantes de medicina, es muy frecuente encontrarse y convivir con estilos de vida caracterizados por desvelos, altos niveles de estrés, turnos extremadamente largos y sobre todo una sobrecarga académica, factores que muy probablemente desencadenen irregularidades del sueño a largo o incluso a corto plazo.

La comunidad estudiantil de medicina representa parte de la población vulnerable a la falta de sueño. La falta de éste, así como sus constantes esfuerzos para poder sobrellevar la exigencia requerida por la sobrecarga académica pueden dar como resultado ciertas alteraciones físicas y mentales que más adelante pueden observarse como problemas de salud, situación que tanto a largo como a corto plazo lleva a un deterioro de capacidades físicas y cognitivas, así enfermedades como sueño, epilepsia y diabetes.

Como resalta Zúñiga et al., (2021). El Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, estipula que son necesarias al menos 7 horas de sueño para mantener una buena salud. A pesar de ello, es evidente que para un estudiante de medicina resulta difícil poder alcanzar este tiempo de descanso, empeorando así su calidad del sueño.

Históricamente se catalogó a la carrera de medicina como una carrera muy demandante, en donde sus estudiantes suelen estar preparándose constantemente, dividiendo su atención entre diversas materias que terminan por relacionarse entre sí, representando un gran reto para la mayoría de quienes la estudian, ya que requiere de una gran concentración, pero sobre todo tiempo y energía.

La falta de sueño es solamente una de las varias situaciones que enfrentan los futuros médicos hoy en día, siendo un tema de estudio tanto a nivel nacional como a nivel internacional, cuyos resultados, con cifras significativamente altas, incitan a tomar conciencia acerca de los hábitos de descanso para lograr reducir los efectos nocivos en la salud, así como en los distintos roles que se cumplen día con día.

La prevalencia de trastornos del sueño en los estudiantes de medicina de todo el mundo es mayor comparada con el resto de la población (Armas-Elguera et al., 2021). De igual manera se menciona un estudio hecho en Perú, que abarcó 8 facultades de Medicina, donde se encontró una incidencia del 78% de mala calidad del sueño en general, de los cuales el 81% representaba a estudiantes de primer año y el 71% eran de último año.

De igual manera Armas-Elguera et al., (2021) Relaciona la siguiente variante: Ser del sexo femenino aumenta un 15% la probabilidad de ser afectado por dicha situación. Varios problemas cognitivos pueden vincularse a los malos hábitos del sueño, así como enfermedades crónicas y en casos más graves, una muerte prematura debido al desgaste físico que esta carrera conlleva, de igual manera se encuentran la somnolencia e insomnio, afectando de manera diurna como nocturna a los estudiantes, respectivamente.

De acuerdo con Aguilar et al., (2025). La somnolencia es una manifestación de “cansancio” durante el periodo de vigilia y tendencia a quedarse dormido en situaciones donde se requiere una plena atención. Los patrones y hábitos deficientes de una buena calidad del sueño son los responsables de esta afección que tanto afectan a los estudiantes de medicina a nivel mundial.

Por otro lado, el insomnio es la incapacidad y/o dificultad para iniciar o mantener el sueño, implicando e despertarse repentinamente durante el descanso o antes de lo deseado de manera frecuente, trayendo consigo efectos negativos en los estudiantes. A menudo puede asociarse con fatiga, irritabilidad, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales.

Bebidas energéticas y sueño en estudiantes de medicina

Con frecuencia, con la finalidad de poner cubrir extensas sesiones de estudio o guardias en los hospitales, los estudiantes de medicina optan por ciertas medidas de acuerdo a su alcance para poder obtener energía y tratar de cumplir con todas sus responsabilidades.

De acuerdo con Mendoza et al., (2021), las bebidas energizantes sus utilizadas como un medio para obtener energía, así como mejorar la concentración, la atención, etc. Sin embargo, el uso prolongado de estos energizantes puede causar una variedad de alteraciones para quienes las consumen, tales como alteraciones del sueño, alteraciones gastrointestinales, taquicardia y dolores de cabeza, y, en casos más graves, convulsiones.

Las bebidas energizantes tienen compuestos tanto activos como bioactivos, los cuales, al ser ingeridos, pueden ocasionar cambios en el organismo, especialmente en el sistema nervioso. Componentes principales y base de las bebidas energizantes como la cafeína y la taurina, son estimulantes del SN, provocando esa sensación de "más energía" o "estar más despiertos", mejorando únicamente a corto plazo sus capacidades para poder cumplir con sus actividades diarias.

La cafeína es un alcaloide de purina que actúa como un antagonista no selectivo del receptor de adenosina A1 y A2, lo cual produce la estimulación del sistema nervioso central, la mejoría del rendimiento físico y la actividad mental, y tiene un efecto positivo sobre la neurotransmisión colinérgica y dopamínérgica (Mendoza et al., 2021).

De igual manera, Mendoza et al., (2021) menciona que la taurina es un aminoácido sintetizado a partir de la cisteína, cuya distribución en el organismo es diversa. Tiene la función de antagonista al disminuir la secreción de dopamina, además de estimular el desarrollo de tejido nervioso.

Es bien sabido que el uso de este tipo de bebidas energizantes dentro de la población estudiantil, y para ser más precisos, en los estudiantes de medicina, ha incrementado a lo largo del tiempo, debido a la complejidad de la carrera, como ya se mencionó con anterioridad. Aunque realmente no hay muchos estudios que se hayan encargado de mostrar esta realidad, Gulloso et al., (2023) menciona que un estudio realizado por la Universidad UDCA de Bogotá en el año 2017 donde participaron 187 estudiantes de medicina de primer año, muestra que existe una prevalencia de un 48% de estudiantes que consumen este tipo de bebida, y que al menos la consumen una vez al día.

Como se puede observar, el consumo de este tipo de bebidas se ha vuelto una práctica popular y frecuente dentro de los futuros médicos para poder contrarrestar el cansancio derivado de arduas actividades a lo largo de su trayectoria universitaria. La presencia de compuestos activos, estimulantes del sistema nervioso, son los principales responsables de los efectos tan evidentes en comportamientos del sueño y rendimiento académico, favoreciendo la concentración y la vigilia. Sin embargo, el uso prolongado de estos productos como una "solución rápida" puede traer efectos adversos a la salud, como ya mencionó, asimismo como dependencia a los resultados que estas bebidas proporcionan a corto plazo.

Factores de riesgo psicosocial en el ámbito académico

En el entorno académico, los estudiantes enfrentan demandas intelectuales, emocionales y sociales que muchas veces exceden su capacidad de afrontamiento. Según la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden provocar "ansiedad, alteraciones del sueño, estrés grave y desequilibrio en la vida laboral-personal" (Búfete de Buen, 2020). Asimismo, la Organización Internacional del Trabajo los define como condiciones del entorno que afectan la salud, el desempeño y el bienestar del individuo (Búfete de Buen, 2020).

Uno de los factores más evidentes en el ámbito estudiantil es el estrés académico, generado por cargas excesivas, períodos de exámenes, guardias médicas o presión constante para mantener un alto rendimiento. Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020) documentan que el estrés académico está presente de forma significativa en estudiantes universitarios, quienes muestran síntomas de desgaste emocional que afectan su desempeño y salud mental.

Cuando no se gestionan adecuadamente, estos factores psicosociales pueden convertirse en un problema de salud pública, ya que facilitan el desarrollo de ansiedad, depresión y otros trastornos emocionales que comprometen el bienestar psicológico (Silva-Ramos et al., 2020). Además, el estrés derivado de demandas académicas intensas deteriora la calidad del sueño, lo cual interfiere en procesos cognitivos esenciales como la atención y la memoria, agravando así la presión emocional (González Velázquez, 2020).

Relación con los factores psicosociales y la NOM-035
La NOM-035 identifica categorías clave como cargas de trabajo excesivas, interferencia entre actividades académicas y personales, horarios prolongados y falta de control sobre las exigencias. Estas condiciones tienen un impacto directo en el entorno académico y en la salud de los estudiantes (Búfete de Buen, 2020).

Los factores de riesgo psicosocial en el ámbito académico —como el estrés, las exigencias continuas y la falta de descanso adecuado— representan una amenaza real para la salud mental, el desempeño y el equilibrio de los estudiantes. Para enfrentar este desafío, es fundamental que las instituciones educativas promuevan estrategias de prevención y afrontamiento, implementen políticas que mitiguen estos riesgos y fomenten un ambiente formativo que cuide tanto el bienestar emocional como el descanso de los alumnos.

Conclusión

A lo largo de este ensayo quedó claro que la calidad del sueño en los estudiantes de medicina no es solo un tema de hábitos, sino un factor determinante en su bienestar académico, físico y emocional. Dormir mal o de manera irregular se relaciona directamente con problemas como ansiedad, depresión, Síndrome de burnout y, en casos más graves, con la aparición de ideación suicida. Además, muchos estudiantes recurren al consumo de sustancias como: cafeína, tabaco o bebidas energizantes, que terminan reforzando un círculo vicioso de cansancio, estrés y mayor vulnerabilidad psicosocial. La evidencia muestra que el impacto de estas condiciones no se limita al rendimiento académico, sino que compromete la salud integral de los futuros médicos, quienes, paradójicamente, serán responsables del cuidado de otros. Reconocer esta problemática es fundamental para que tanto los estudiantes como las instituciones educativas impulsen estrategias preventivas, programas de apoyo psicológico y hábitos de vida más saludables.

En conclusión, mejorar la calidad del sueño debe asumirse como una prioridad dentro de la formación médica, no solo para alcanzar un mejor desempeño académico, sino también para garantizar un equilibrio que favorezca la salud mental y física de quienes dedican su vida a la medicina.

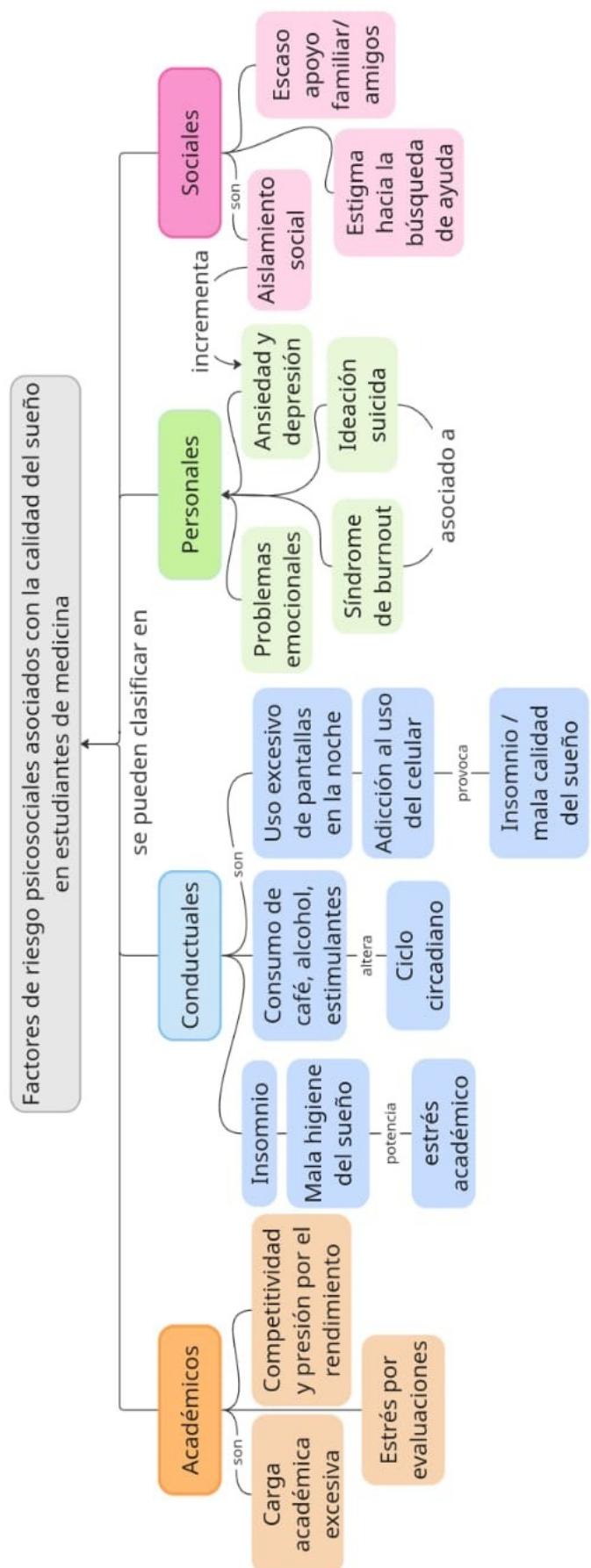


Figura 1. Mapa conceptual de los factores de riesgo psicosociales vinculados a la calidad del sueño en estudiantes de medicina (académicos, personales, sociales y conductuales).

Referencias

- Innovación más Desarrollo, 9(25).
<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>
- [1] Adavadkar, P., & Newsom, R. (2025). Nicotine and Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/nicotine-and-sleep>
- [2] Aguilar, C. P. V., Figueroa-Rojas, P. V., Yupari, A. I. L., Rodríguez-Azabache, J., & Peralta, I. A. V. (2025). Características asociadas a la somnolencia diurna en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 24(2). <https://doi.org/10.6018/eglobal.648411>
- [3] Almalki, A., Shehata, M., Siddiqui, K., Albulushi, H., Alshehri, N., Aldumri, A., Alghamdi, S., Khasati, A., Wali, S. O., & Ayoub, O. (2025). Sleep Quality Among a Sample of Medical Students and the Association with Academic Performance: An Updated Data. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 15, 8. <https://doi.org/10.1007/s44197-025-00345-6>
- [4] Armas-Elguera, F., E Talavera, J., M Cárdenas, M., & de la Cruz-Vargas, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1125>
- [5] Binjabr, M. A., Alalawi, I. S., Alzahrani, R. A., Albalawi, O. S., Hamzah, R. H., Ibrahim, Y. S., Buali, F., Husni, M., BaHammam, A. S., Vitiello, M. V., & Jahrami, H. (2023). The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: A Systematic Review and Meta-analysis. *Current Sleep Medicine Reports*, 9, 161–179. <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00258-5>
- [6] Búfete de Buen. (2020). NOM-035-STPS-2018 “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención”. <https://www.bufetedebuen.com.mx/articulos/nom-035>
- [7] Cambridge-Fudan Study. (2025, April 22). Teenagers who sleep earlier and longer have sharper brains, study finds. The Guardian. <https://www.theguardian.com/science/2025/apr/22/teenagers-bed-early-sleep-longer-sharper-brains-study>
- [8] Chen, J., Wang, J., Zhang, H., & Liu, Y. (2021). Real-time effects of nicotine exposure and withdrawal on hippocampal neurotransmitter metabolism. *Neuroscience Bulletin*, 37(10), 1405–1417. <https://doi.org/10.1007/s12264-021-00702-3>
- [9] Esubalew, D., Delie, A. M., Limenh, L. W., Worku, N. K., Fenta, E. T., Hailu, M., Abie, A., Mehari, M. G., Dagnaw, T. E., & Melese, M. (2024). Poor sleep quality among bedtime smartphone user medical students in Ethiopia. *Sleep Medicine*, X, 8, 100134. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100134>
- [10] Farraj, N., Harb, M., & Saleh, L. (2025). Impact of sleep duration on cognitive performance and emotional state changes in high school students. *Auctores Online*. <https://auctoresonline.org/article/impact-of-sleep-duration-on-cognitive-performance-and-emotional-state-changes-in-high-school-students>
- [11] Frontiers. (2023). Stress and sleep quality in medical students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1297605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1297605>
- [12] González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D*, Innovación más Desarrollo, 9(25). <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>
- [13] Guloso Pedrozo, L., Bermúdez Garcés, J. F., Contreras Cuadros, D., Marín Fuquene, S., Moya Mena, I. A., & Ortíz Santana, B. (2023). Consumo de bebidas energéticas en estudiantes de medicina de la UCEVA. [Trabajos de grado] Repositorio Institucional Unidad Central del Valle de Cauca. <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3797>
- [14] Hall, E. J., y Hall, M. E. (2021). Guyton y Hall. Tratado de fisiología médica (14va ed.).
- [15] Huang, B. H., del Pozo Cruz, B., Teixeira-Pinto, A., Cistulli, P. A., & Stamatakis, E. (2023). Influence of poor sleep on cardiovascular disease-free life expectancy: A multi-resource-based population cohort study. *BMC Medicine*, 21(75). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-02732-x>
- [16] Johri, R., et al. (2025). Sleep quality and its association with anxiety among university students. *BMC Sleep*. <https://sleep.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41606-025-00127-w>
- [17] Jovanović, T., Ivandić, A., Pranjić, N., & Radić, K. (2025). Sleep Quality and Mental Health Among Medical Students. *Journal of Clinical Medicine*, 14(7), 2274. <https://doi.org/10.3390/jcm14072274>
- [18] Khaled, A., Almaghaslah, D., Siddiqua, A., Kandasamy, G., & Orayj, K. (2025). Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: A cross-sectional study from Saudi Arabia. *BMC Medical Education*, 25(59). <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06664-3>
- [19] Mendoza, L. M. G., Cornejo, V. G., Al-Kassab, C. A., Rosales, K. A., Chávez, R. B., & Alvarado Germán, F. (2021). Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 59(4), 256–263. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272021000400289>
- [20] Rahman, A., Munjal, N., Alam, M., & Kumar, R. (2022). Effects of Nicotine Exposure from Tobacco Products and E-Cigarettes on the Blood-Brain Barrier. *Frontiers in Drug Delivery*, 2, 886099. <https://doi.org/10.3389/fddev.2022.886099>
- [21] Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (79), 75–83. <https://revistas.uaa.mx/investycien/article/view/2960>
- [22] Sun, H., & Li, S. (2024). Exploring the relationship between smoking and poor sleep quality: A cross-sectional study using NHANES. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1407741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407741>
- [23] Swirski, F. K., Itani, O., & Mehta, A. (2022). Consistent Lack of Sleep Negatively Impacts Immune Stem Cells. *Journal of Experimental Medicine*, 219(11), e20220081. <https://doi.org/10.1084/jem.20220081>
- [24] Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo Salazar, C., & Vacas-Maridueña, R. (2021). Correlación entre la calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2). <https://doi.org/10.46997/revecatneurol30100077>