



FACULTAD DE CIENCIAS DE SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

TESIS
CALIDAD DE SUEÑO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOESTIMULANTES EN INTERNOS DE MEDICINA
DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN – 2022

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO
CIRUJANO

Autores:

Bach. Abasolo Muñoz Maria Lourdes

ORCID 0000-0002-7036-565X

Bach. Cabanillas Cruz Katherine Liseth

ORCID 0000-0002-5290-2423

Asesor:

Dr. Jorge Guillermo Morales Ramos

ORCID 0000-0003-0012-1817

Línea de Investigación:

Ciencias de la vida y cuidado de la salud
humana

Pimentel – Perú

2023

**CALIDAD DE SUEÑO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS
PSICOESTIMULANTES EN INTERNOS DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD
SEÑOR DE SIPÁN - 2022**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

APROBACIÓN DEL JURADO



PhD. Zegarra Valdivia Jonathan Adrian



Med. Rodriguez Zanabria Edgar Alonso
Secretario



Dr. Morales Ramos Jorge Guillermo
Vocal

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Abásolo Muñoz María Lourdes / Cabanillas Cruz Katherine Liseth** estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán, identificado(a) con **DNI: 71381762 / 73972551**

Declaro bajo juramento que:

Soy autor del trabajo titulado: “Calidad de sueño y consumo de sustancias psicoestimulantes en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán - 2022”.

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética para la Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que mi investigación cumple los requisitos de originalidad y autenticidad. De no ser así, me someto a las normas disciplinarias detalladas en normativa CIEI USS.

Pimentel, 24 de julio del 2023



Abásolo Muñoz María Lourdes
Liseth

DNI: 71381762



Cabanillas Cruz Katherine

DNI: 73972551

DEDICATORIA

Al señor todopoderoso que siempre es una gran fortaleza para seguir creyendo que todo lo que deseamos algún día se convierta en realidad.

Al pilar fundamental nuestra la familia, encabezada por nuestros padres, cada uno con una función especial, pero con un solo objetivo de vernos felices y realizados como grandes seres humanos y excelentes profesionales educados con valores que ponemos siempre en práctica y nos hacen sentirnos orgullosos.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, que gracias a ellos hemos avanzado y nos hemos convertido en personas de bien con errores y aciertos, pero con ganas de mejorar y demostrar que podemos servir con amor y paciencia.

A todos nuestros seres queridos que un día estuvieron apoyándonos y creyendo que seríamos personas con un gran corazón y que lograremos nuestros objetivos y que ahora solo disfrutan de nuestros logros con una gran sonrisa y satisfacción.

A nuestro asesor, Dr. Jorge Guillermo Morales Ramos, por las orientaciones que nos brindó para lograr cumplir con los objetivos de nuestra tesis.

RESUMEN

Introducción: El presente trabajo de investigación, tuvo como propósito determinar la calidad de sueño y el consumo de sustancias psicoestimulantes en los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, 2022. **Metodología:** El tipo de investigación es cuantitativo, no experimental y observacional descriptivo, en el cual participaron 89 internos de la Escuela de Medicina de la Universidad Señor de Sipán. Se aplicaron dos instrumentos: El índice de calidad de sueño de Pittsburg y el cuestionario de sustancias psicoestimulantes del sueño referenciado por Arrieta. **Resultados:** el 56,2% de los internos de medicina consumen sustancias psicoestimulantes del sueño y, de ellos el 61,5% son mujeres. De acuerdo a los niveles de perturbación del sueño, el 29,2% de los estudiantes requiere atención médica para mejorar su calidad de sueño y el 57,3% precisan de atención médica y tratamiento médico. **Conclusiones:** (1) Los internos de medicina, en su mayoría del sexo femenino, consumen sustancias psicoestimulantes del sueño, (2) Los estudiantes requieren de atención y tratamiento médico y, (3) El psicoestimulante del sueño más utilizado por los estudiantes es la cafeína.

Palabras clave: Calidad de sueño, sustancia psicoestimulante, interno de medicina.

ABSTRACT

Introduction: The purpose of this research work was to determine the quality of sleep and the consumption of psychostimulant substances in medical interns at the Señor de Sipán University in Chiclayo, 2022. **Methodology:** The type of research is quantitative, non-experimental and descriptive observational, in which 89 interns from the School of Medicine of the Señor de Sipán University participated. Two instruments were applied: the Pittsburgh sleep quality index and the sleep psychostimulant substance questionnaire referenced by Arrieta. **Results:** 56.2% of medical interns consume sleep psychostimulant substances and 65.1% of them are women. According to the levels of sleep disturbance, 29.2% of the students require medical attention to improve their sleep quality and 57.3% require medical attention and medical treatment. **Conclusions:** (1) Medical interns, mostly female, consume sleep psychostimulants, (2) Students require medical care and treatment, and (3) The sleep psychostimulant most used by students is caffeine.

Keywords: Sleep quality, psychostimulant substance, medicine intern.

ÍNDICE

Contenido

TESIS	i
APROBACIÓN DEL JURADO	ii
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	8
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad Problemática	9
1.2 Antecedentes de estudios	11
1.3. Teorías relacionadas al tema	18
1.4 Formulación del problema	21
1.5 Justificación e importancia de estudio	21
1.6 Hipótesis	22
1.7 Objetivos	22
II. MATERIAL Y MÉTODO	23
2.1. Tipo y diseño de investigación	23
2.3. Variables y operacionalización	24
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	26
2.6. Criterios éticos	28
2.7. Criterios de rigor científico	28
III. RESULTADOS	29
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	46

I. INTRODUCCIÓN

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

El sueño es un ciclo de descanso que se considera un proceso complicado, está relacionado con varios sistemas, nos ayuda a recuperar energía y mantenernos activos durante el día, por tal motivo es fundamental para tener una salud óptima, por lo cual las personas deben dormir aproximadamente 8 horas para mantenerse en vigilia el resto del día. También tiene una función fisiológica en donde interviene la parte física, psicológica, cognitiva e intelectual. Una de las preocupaciones más fundamentales de la comunidad son los trastornos del sueño, porque a través de ellos se determina si tenemos una buena calidad de sueño. (1)

El sueño tiene gran importancia en nuestra salud debido a que nos ayuda a realizar de manera adecuada diferentes funciones en nuestro organismo y mejora nuestro estilo de vida, previene comorbilidades y diferentes enfermedades que se puedan presentar. (2) A nivel mundial se considera un problema de salud pública la mala calidad de sueño, la cual va en aumento, generando alteraciones en la motivación, en las emociones, a nivel cognitivo y con una alta probabilidad de contraer patologías tales como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, entre otras. (3)

Diversos estudios se han realizado para evaluar la calidad de sueño. Uno de ellos fue realizado en 2017 en la Universidad Estatal de Arizona en estudiantes de medicina. Entre los resultados obtenidos se indica que el 59,8% de los que respondieron la encuesta durmieron de 7 a 8 horas, un 33% durmieron de 6 horas o menos y el 7.3% durmió 9 horas o más. Otro estudio se realizó en la UPCH, que los alumnos de medicina dormían 6.03 horas en promedio. Así mismo, en la Universidad de Virginia establecieron que el 25% de los estudiantes durmieron 6,5 horas o menos y el 29,4% durmieron 8 horas o más, el 20 % afirmaron que pasaban en vigilia toda la noche, el 35% estaban despiertos hasta las 3am, confirmando la mala higiene de sueño. (4)

De acuerdo a un trabajo realizado por Chicaiza et al., se señaló que el consumo de sustancias inhibidoras de sueño (psicoestimulantes) está en aumento en diferentes países del mundo, así, tenemos, que la prevalencia del consumo en Chile fue de un 92,5%, en Nicaragua fue de un 84% y en Brasil de un 57,5%. Las razones para el consumo de sustancias psicotrópicas en Brasil fueron: apoyo en el estudio (69%), incremento de la concentración (65%), optimización de la concentración (32%), mantenerse en estado de alerta (23%), incremento de resistencia en el gimnasio (18%), consumo en bailes y actividades recreativas (5%) y disminución del índice de masa corporal (1%). Resultados hallados en otro estudio realizado en Ecuador, mencionados por el mismo autor, encontraron que el 62,4% de los estudiantes de universidades usaron sustancias que potencian el nivel cognitivo. (5)

Es de conocimiento general que los alumnos de medicina humana tienen una gran carga académica, por lo que utilizan más horas de estudio y, lógicamente las horas de sueño se reducen y resultan ser insuficientes. Esta necesidad de permanecer más tiempo despierto puede generar trastornos del sueño en esta población lo cual puede llevar a un alto consumo de supresores del sueño tales como: el café, el tabaco, las bebidas energéticas y los psicoestimulantes como el modafinilo y metilfenidato. Aún se encuentra en discusión si tomar estos medicamentos mejora el rendimiento en el día, dado que se utilizan para aumentar la vigilia, mejorar la atención, sin embargo, el uso de estas medidas puede afectar la calidad del sueño. (6)

Una investigación realizada en Colombia concluye que los estudiantes universitarios que toman altas concentraciones de cafeína (dosis de 600-750mg/día), pueden tener síntomas relacionados a la ansiedad, insomnio, temblor, cefalea y palpitaciones. (7)

En el Perú no se tiene mucha evidencia acerca de la calidad de sueño, aunque algunos estudios han demostrado la prevalencia de mala calidad de sueño en un porcentaje de 63.8%, siendo los más afectados los estudiantes que van a la universidad, especialmente los que son de ciencias de la salud; así también, diversos estudios han demostrado que los estudiantes de medicina sufren trastornos del sueño oscilando en un porcentaje que está entre 45,7 % - 58%. Diversas variables cognitivas fueron asociadas, tales como: la atención, la memoria, el razonamiento y el tiempo de procesamiento de las actividades que realizaban los estudiantes. También dependió del lugar de procedencia. Un trabajo de investigación realizado en Lima, encontró que el 39,45% de estudiantes consumen

bebidas energizantes y de estos un 29,82% tenían mayor prevalencia de síntomas de insomnio a diferencia de los que no consumen. Además, se halló que los estudiantes que tuvieron síntomas de insomnio y no consumían bebidas energizantes fueron de un 16,57%. Por lo cual se llegó a evidenciar que los alumnos que consumen bebidas energéticas tienen mayor prevalencia asociada a los síntomas de insomnio. (7)

En Piura, también se realizó una investigación sobre calidad de sueño, en el que se señaló que las consecuencias de esta condición son alteraciones diferentes como son: fatiga, somnolencia, alteración en la atención y motivación. Señala el estudio que los empleados de la salud y los internos de ciencias de la salud están propensos al estrés debido a que tienen que cumplir con las tareas asignadas y guardias nocturnas lo cual genera excesivas horas de trabajo alterando la calidad de sueño. (8)

Una tesis realizada en Lambayeque concluyó que existen otros trastornos que se pueden apreciar por tener una dañina calidad de sueño y, estos son: el insomnio, el síndrome de piernas inquietas; se señaló, además, que los alumnos universitarios no podrán cumplir con las competencias que les corresponden en el tiempo que estén en la universidad por las pocas horas de dormir y no se desarrollarán completamente durante toda la carrera. (9)

Por consiguiente, observamos que la calidad de sueño en internos de ciencias de la salud se encuentra alterada, por lo que algunos optan por consumir sustancias psicoestimulantes. Por lo que, la presente investigación busca determinar la calidad de sueño y el consumo de las sustancias psicoestimulantes en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo - 2022.

1.2 Antecedentes de estudios

Internacionales

Arrieta et al. (10), realizaron un estudio titulado “Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia”. El objetivo fue describir los hábitos de estudio, rendimiento académico y el uso de sustancias inhibidoras de sueño en los estudiantes de la carrera de medicina del II y III semestre. Los resultados obtenidos indicaron que el consumo de las sustancias inhibidoras tuvo mayor prevalencia en las

mujeres (72,14%). Concluyendo que los diferentes usos de sustancias inhibitoras del sueño afectan la salud integral de los estudiantes.

Coronado et al. (11), realizaron un estudio de corte transversal y descriptivo con 1002 estudiantes de enfermería de la Universidad del Norte en Colombia, planteando como objetivo determinar el medio utilizado y la frecuencia para realizar sus objetivos académicos. Se concluyó que el 40% tenían somnolencia diurna, el 92% poseían una mala calidad de sueño.

Flores et al. (12), presentaron una investigación con 147 alumnos de primer a cuarto año de la carrera de medicina, con el título “Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile”. El objetivo de este estudio fue explicar la calidad del sueño de los estudiantes de medicina. Los resultados obtenidos registraron que los alumnos que tuvieron mala calidad de sueño tuvieron un porcentaje de 91,8%, teniendo como variación entre las asignaturas el tiempo ($p < 0,01$). Llegaron a la conclusión que los alumnos de la Universidad de Andrés Bello de la carrera de medicina presentaron mala calidad de sueño, debido a la sobrecarga académica y al extenso tiempo de clases, adicionando a esto, que estudiaban y trabajaban al mismo tiempo.

Concha, et al. (13), ejecutaron un trabajo titulado “Prevalencia de alteraciones en la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de tercer año, Concepción 2017” que tuvieron como objetivo determinar la prevalencia de alteraciones en la calidad del sueño en estudiantes de tercer año de enfermería, como resultados presentaron que los estudiantes descansan 6,48 horas y en la mitad de los individuos evaluados tuvieron una buena calidad de sueño.

Corredor (14), en su trabajo “Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia)”, planteó como objetivo el determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud. El estudio estuvo conformado por 388 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud. Los resultados presentados arrojan que un 82,5% son mujeres, las cuales pertenecen al programa de Medicina (42 %). Se tuvo una mala calidad de sueño con un 58% de los casos y 42% con una buena calidad de sueño. Llegó a la conclusión que los alumnos estudiados en la investigación en su mayoría son mujeres y presentaron una mala calidad de sueño.

Toribio, et al. (15), realizaron una investigación titulada “Conocimiento sobre las bebidas energizantes y frecuencia de consumo en una población de estudiantes universitarios”, que tuvo como objetivo determinar los conocimientos sobre las bebidas energizantes y frecuencia de consumo en una población joven. Los resultados fueron que el 17 % de las personas, tanto hombres como mujeres consumieron las bebidas energizantes en combinación con las bebidas alcohólicas, consumiendo en mayor cantidad estas bebidas entre las edades de 15 y 20 años y consumiendo en menor cantidad dichas bebidas los estudiantes de Cultura Física. Concluyendo que los jóvenes en su mayoría no conocen el peligro que les ocasiona combinar bebidas energéticas con bebidas alcohólicas y los que han oído de esto, hacen caso omiso y no creen que sea un problema que atenta contra su salud.

Martins, et al. (16), en su trabajo de investigación “Consumo de psicoestimulantes como potenciadores cognitivos por estudiantes de Medicina de Universidad Nacional de Córdoba”, el objetivo fue determinar prevalencia del consumo de psicoestimulantes (PS) como potenciadores cognitivos por estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC). Es una investigación observacional, analítico de corte transversal, cuali-cuantitativo. Se halló como resultados que el 99,15 % consumió algún psicoestimulante, con mayor consumo de café (93,05%), gaseosas colas (58,64%), bebidas energizantes (37,97%). El 45% de los universitarios refirieron que debido al consumo de modafinilo y metilfenidato obtuvieron mejores resultados académicos, siendo el consumo de estos un 8,3 %, teniendo relación con el género masculino. Las conclusiones que se hallaron en la investigación muestran que el consumir PS como potenciadores cognitivos se practica usualmente en los universitarios de dicha muestra.

La Revista Brasileña de Educación Médica (17), publicó un artículo de investigación titulado “Consumo de Estimulantes Cerebrales por Estudiantes de Medicina de una Universidad del Extremo Sur de Brasil: Prevalencia, Motivación y Efectos Percibidos”. El objetivo fue investigar el uso de sustancias estimulantes del sistema nervioso central, verificando las sustancias más utilizadas, las razones de uso y el perfil de los usuarios. Es un estudio observacional, cuantitativo de corte transversal. En los resultados obtenidos el consumo a lo largo de la vida tuvo una prevalencia del 57,5% y el consumo en la universidad fue de 51,3%. La prevalencia del consumo de psicoestimulantes fue de

52,3%, donde el 16,6 % de los estudiantes consumieron más de una sustancia psicoestimulante. En primer lugar, tenemos a las bebidas energizantes las cuales fueron las más consumidas (38,0%), en cuanto a la frecuencia, la cafeína fue consumida más de cinco veces por semana (27,0%). El consumo de las sustancias psicoestimulantes fue para mantenerse despiertos, para mejorar la concentración y la memoria. Los efectos con el uso de estos psicoestimulantes ayudaron en un 81,2% a reducir el sueño y el cansancio. Se concluye que el uso de los estimulantes en los alumnos de medicina fue alto informando que les mejoró su rendimiento cognitivo.

Muñoz, et al. (18), presentaron un estudio con el título “Estimulantes de tipo anfetamínico en Estudiantes de Medicina Latinoamericanos. Una revisión”. El objetivo del presente fue revisar la literatura sobre el uso de ETA y sus derivados en estudiantes de medicina latinoamericanos. En los resultados la frecuencia del uso de ETA fue menor en la población en general y en los estudiantes de distintas carreras a diferencia de los estudiantes de medicina de Latinoamérica que fue mayor. El uso de estas sustancias estimulantes tipo anfetamínico tuvo mayor prevalencia en los hombres con un estatus social alto. Consumieron los ETA debido a que les aumentaron su rendimiento académico. Concluyendo que el uso de ETA fue elevado en los alumnos de medicina de América Latina.

Nacionales

Muñoz (19), en su tesis titulada: “Consumo de bebidas energéticas asociado a mala calidad del sueño en estudiantes de medicina humana en una universidad privada”, concluyó que existe asociación entre la mala calidad de sueño y el consumo de bebidas energizantes. Se halló lo siguiente: prevalencia del consumo de bebidas energizantes (17%), mala calidad de sueño (93%) y somnolencia diurna (40%). Se infirió que la mala calidad de sueño con el consumo de bebidas energizantes, el género, la edad y la somnolencia diurna no se encuentran asociados.

Otro estudio realizado por Vera (20), hace referencia a los factores relacionados al uso de sustancias psicoactivas y su frecuencia en los internos de medicina de Arequipa, obteniendo que dentro de las sustancias inhibidoras de sueño algunas de ellas son legales

como la cafeína, considerándose como la sustancia más consumida (99,3%); entre las sustancias ilegales, la más usada fue el cannabis (19,7%); además señala que entre las sustancias psicoactivas que más consumen se hallan los somníferos y los sedantes (21,1%). Otros datos del estudio concluyeron que el incremento de consumo como la cafeína y el alcohol ayudaron a tener un mejor rendimiento académico en los estudiantes.

Mendoza et al. (21), en un trabajo elaborado y ejecutado en 289 estudiantes universitarios de Lima, formularon una encuesta asociada al uso de bebidas energéticas y a los síntomas que favorecen al insomnio. En los resultados hallados los síntomas que favorecen al insomnio en los alumnos fueron de 21,80%, siendo las bebidas energizantes las más consumidas (39,45%). Concluyeron que existe una relación considerable ($p=0,008$) entre las bebidas energizantes que utilizan los estudiantes y los síntomas de insomnio (IC95%: 1,13-2,82), a diferencia de algunos alumnos que no consumen bebidas energéticas ($p=0,013$).

Figuroa (22), en su tesis titulada “Calidad de sueño entre alumnos de ingeniería civil y de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2020”. Su finalidad fue delimitar la calidad de sueño entre alumnos de ingeniería civil y de psicología. Es un estudio conformado por 265 alumnos de ingeniería civil y psicología con una muestra de 158 estudiantes. Se concluyó que no existe variación en la calidad de sueño entre los estudiantes, puesto que las condiciones en la calidad de sueño tienen diversas causas que se rigen a la exigencia en cada ciclo universitario manteniendo un estereotipo entre ambas carreras.

González (23), realizó un trabajo titulado “Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017” que buscó la asociación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico. Se realizó en 86 estudiantes y utilizó el instrumento de Índice de Calidad de sueño de Pittsburg, concluyendo que la relación de la calidad de sueño y el rendimiento fueron casi nulas.

Scarpati (24), publicó un estudio titulado “La calidad de sueño y el desempeño del aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad de San Martín de Porres” su objetivo fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el desempeño en el aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo.

Su población fue de 232 alumnos en donde obtuvo como resultados de la calidad subjetiva de sueño: 17% mala calidad, 24% pésima calidad, 39% regular calidad, 12% buena calidad y 8% excelente calidad. Además, el 14% de alumnos tienen somnolencia en viaje, 31% somnolencia en clases, 45% somnolencia mientras se alimentaban, 8% cuando estudiaban y 4% en otras actividades.

De la Cruz, et al. (25), en su tesis publicada “Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, Julio-diciembre del 2017”. El objetivo de la investigación fue evaluar los desórdenes del sueño (DS) en un grupo de estudiantes universitarios y estimar la relación entre ansiedad e insomnio en el ambiente académico. Los resultados mostraron que la edad hallada oscila entre 20-34, siendo el 67.42 % solteros. La prevalencia de insomnio según los datos del CIE10 fue de 31.8% siendo más frecuente en las mujeres (61.9%) y en hombres (38.9%), y los datos recolectados según DSM IV fue de 3.8 %, donde las mujeres universitarias tuvieron mayor frecuencia (80%) y los hombres (20%). Existe una asociación estadística significativa entre la ansiedad y el insomnio. Se concluyó la importancia que presenta el insomnio en los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma, y por tal motivo se debe examinar cómo cuidan su salud a través del sueño. Tanto la ansiedad como el insomnio tienen una relación significativa por lo que se debe prevenir y tratar lo más pronto posible.

Berru, et al. (26), en su tesis publicada “Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur”. El objetivo del estudio fue determinar la calidad del sueño de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Científica del Sur. El estudio fue descriptivo, no experimental, con una población de 281 estudiantes de enfermería y la muestra de 192. En los resultados se halló que la calidad de sueño subjetiva bastante mala o muy mala tuvo un 56%, se demoran para conciliar el sueño entre 31 a 60 minutos con un 33%, duermen de 6 a más horas (70,84%), presentan alteraciones en el sueño menos de una vez por semana (63,5%). Concluyendo que tienen una mala calidad de sueño (82,8%), una buena calidad de sueño (17,2%), con el puntaje obtenido el 47,4 % merece atención médica y tratamiento, merece atención médica un 32,3% y tienen problema grave de sueño (3,1%).

García (27), en su tesis elaborada “Consumo de psicoestimulantes en estudiantes de la escuela profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada San Juan Bautista Chíncha”- determinaron el consumo de psicoestimulantes en los alumnos. Es un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, con una muestra de 133 universitarios de la carrera de medicina humana. En los resultados se tiene que los estudiantes consumieron psicoestimulantes a nivel global con un 53%, el consumo de drogas lícitas tuvo un valor alto (89%), el consumo de drogas ilícitas tuvo un valor bajo de 99 %, en cuanto a las drogas sintéticas el valor fue elevado (44%) y el consumo de bebidas energéticas tuvo un alto consumo (53%). Se concluye que el consumo de psicoestimulantes es medio en los alumnos de la Universidad Privada San Juan Bautista Chíncha octubre 2017.

Locales

Liza (28), en su tesis de investigación “Factores relacionados a mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo” que tuvo como objetivo general definir las causas relacionadas a la dificultad para dormir. La muestra de estudio fue de 135 estudiantes del tercero al sexto año. El instrumento que utilizó fue un cuestionario con datos académicos y epidemiológicos, una encuesta de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y una encuesta virtual a través de Google Forms. En su estudio encontró que el 79,3% de los alumnos de medicina tienen dificultad para dormir de los cuales el 50,5% fueron del sexo femenino. El investigador concluyó que existe una fuerte correlación entre el uso de diferentes aparatos antes de echarse a la cama y la dificultad que tienen para dormir.

Alcántara (29), publicó un estudio titulado “Calidad de sueño en alumnos de medicina de Chiclayo durante la pandemia por COVID-19” cuyo objetivo fue determinar la frecuencia de la calidad de sueño en estudiantes de medicina. Se realizó en 218 alumnos de medicina humana de Chiclayo a los que se les realizó el cuestionario de Pittsburg. La edad media fue de 20,5 años evidenciándose mayor inclinación al sexo femenino (58%). Se halló que fueron 195 (89,5%) malos dormidores, también las más afectadas fueron las mujeres. En este trabajo se llegó a la conclusión que en el transcurso de la pandemia por COVID 19 los alumnos de medicina tuvieron una elevada frecuencia debido a la dificultad para dormir. Además, la responsabilidad en el ámbito académico ocasionó mala calidad de sueño.

Vigo (30), realizó una tesis titulada “Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo”, que tuvo como propósito determinar la calidad de sueño y el consumo de bebidas energéticas. Es un estudio descriptivo transversal conformado por una población de alumnos matriculados durante el semestre académico 2019-II, en donde participaron 177 alumnos seleccionados aplicándose una encuesta virtual por muestreo aleatorio estratificado bietápico. Teniendo como resultado que el uso de bebidas energéticas tuvo un 15,8%, lo cual está por debajo de lo registrado para los alumnos de ciencias de la salud de otras universidades en diferentes partes del mundo. Un 67% de tuvieron una mala calidad de sueño, a diferencia de los alumnos de odontología que fueron superiores con un 86%.

Silva, et al. (31), en su estudio titulado “Calidad del sueño e índice de masa corporal en estudiantes de una facultad, Lambayeque 2018”. Describieron la calidad del sueño y el índice de masa corporal. Ejecutó un estudio descriptivo transversal, donde utilizó el instrumento del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y se halló el índice de masa corporal. Se realizó una encuesta a 172 alumnos de los cuales fueron 126 mujeres con un 74 % y 46 varones con un 26%. 153 fueron malos dormidores con un 89 %. Medicina humana tuvo un 93%, con 50 alumnos reportados con mala calidad de sueño.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Sueño: Estado funcional que aparece las 24 horas, en combinación con el estado de vigilia, siendo estos dos de los procesos más esenciales en las personas, porque cumple funciones desde las más complejas hasta las más sencillas. Se recomienda dormir de 7 a 8 horas seguidas, pero no todas las personas cumplen con lo recomendado, ya que algunas duermen menos y otras más de lo debido. (32) Además, de lo mencionado, el sueño es una manifestación diaria, este se acomoda a distintos cambios biológicos, tenemos entre ellas: los infradianos que son variaciones regulares que se registran en un tiempo más alargado que sería mayor a 24 horas. El ritmo biológico ultradiano es aquel que tiene un tiempo menor de 24 horas y el ritmo circadiano tiene un tiempo que oscila dentro de las 24 horas, este ritmo tiene una función especial entre el sueño y la vigilia, lo cual es primordial en el ser humano. (33)

El cerebro es muy complejo, cuando se da cuenta que el cuerpo necesita dormir, se activa el ritmo circadiano, este nos permite tener un ritmo regular cuando despertamos y cuando dormimos en nuestra vida diaria. Se relaciona con mayor frecuencia con el trastorno de apnea obstructiva del sueño, siendo perjudicial para el ser humano. En el deterioro cognitivo leve (DCL) algunas personas, tienen mayor alteración en el sueño que otras personas que tienen un nivel cognitivo normal, y esto puede ir progresando, por lo que se debe tratar de manera temprana para evitar que se deteriore la memoria, produciendo un mayor riesgo de tener demencia. (34)

1.3.2. Calidad de sueño: El valor primordial del sueño es su calidad, por lo que es necesario dormir las horas adecuadas y de esta manera tener la suficiente energía para después estar activos en el día, esto se llama vigilia. Los diferentes problemas que ocasiona no dormir bien, perjudican en el desarrollo cognitivo y físico en nuestro organismo, por ejemplo: nuestro estado de ánimo no será el adecuado, la persona no capta bien la información, no se siente activo, entre distintos factores que agravan la situación diaria del ser humano. (35)

Existen diversas herramientas que nos apoyan como diagnóstico de los trastornos del sueño. Una de las principales herramientas es el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), tiene como función valorar la calidad de sueño y sus trastornos en el último mes. El cuestionario consta de 24 preguntas, 19 de ellas son respondidas por la misma persona y las 5 que quedan por algún familiar o amigo cercano. (36)

1.3.3 Sustancias psicoestimulantes: World Health, define a las sustancias psicoestimulantes como aquellas que logran un cambio en el ánimo, conciencia y en los pensamientos de una persona (10). Por otro lado, la Organización mundial de la salud (OMS) define a las sustancias psicoactivas como aquellas sustancias donde se generan cambios en la actividad del sistema nervioso central, que puede llegar a crear dependencia física o psicológica. (37)

Psicoestimulante: También, la OMS detalla que un estimulante es aquella droga la cual induce a la acción del sistema nervioso central, disminuyendo la fatiga y el sueño, además causa euforia, desinhibición, irritabilidad, agresividad, inquietud, etc. (38) Estas sustancias tienen el objetivo de mejorar en la parte emocional, cognitiva y motivacional. (16)

Consecuencias sobre uso de psicoestimulantes: ansiedad, estrés y angustia, estos se presentan en los estudiantes que están con mucha presión por lo que son más propensos a usar en mayor cantidad de estas sustancias. (39)

Clasificación de psicoestimulantes: alcaloides naturales, xantinas y anfetaminas. (16)

-Alcaloides naturales: encontramos la nicotina y cocaína. Considerándose el más usado la nicotina por fumar cigarro.

-Anfetaminas: estimulan el sistema nervioso central. Con mayor frecuencia lo consumen para mejorar su desempeño físico y cognitivo, disminuyen el sueño, el cansancio y el apetito. Pero la gran parte de estos ya no se distribuyen.

-Xantinas: la sustancia más consumida es la cafeína, tanto el té como sus derivados se pueden obtener en pastillas, comida y bebidas energéticas.

Algunas sustancias psicoestimulantes

- Cafeína: también se conoce como guaranina o mateína, se le considera un bloqueador de diferentes receptores de la adenosina. (40) . Sus derivados pueden estar en las bebidas energéticas, chocolate, bebidas de cola, café, entre otros. (41) Tiene vitaminas y minerales como: vitamina E, vitamina C y complejo B, sodio, magnesio y potasio. Entre los efectos de la cafeína tenemos que es un ansiolítico, antidepresivo, disminuye el cansancio y la fatiga, dentro de sus efectos adversos están las palpitaciones, taquicardia, nerviosismo e insomnio. (38)
- Bebidas energéticas: estos productos sirven para disminuir el cansancio, mantenerse despierto y mejorar su desempeño académico y físico. Los ingredientes más frecuentes son: guaraná, ginseng, cafeína, vitaminas y glucuronolactona. (40). Dentro de estas bebidas tenemos: red bull, vive 100, volt, etc. (10)
- Tabaco: tiene efectos cognitivos, ayuda a regularizar la memoria, apetito y concentración en el SNC es por estos motivos que puede convertirse en una sustancia adictiva. Además, puede llegar a producir enfermedades como: enfermedad obstructiva crónica, bronquitis crónica, cáncer de pulmón, cáncer de cavidad bucal, etc. (38)
- Modafinilo: es considerada dopaminérgica e histaminérgica. Es usado como un medicamento estimulante para incrementar las horas de desvelo y poder tener mucho más tiempo para estudiar. Además, se utiliza en apnea obstructiva del sueño y narcolepsia. (38)

- Coca cola: los ingredientes que destacan son: jarabe (contiene fructosa), agua, cafeína, ácido fosfórico, colorante, conservantes, aditivos y otros alcaloides. Después de 40 minutos de su consumo, nuestro organismo habrá asimilado completamente el consumo de la cafeína, lo cual ocasiona dilatación de pupilas, aumenta la adenosina y se incrementa la porción de glucosa en la sangre. Además, los receptores de adenosina en la evolución del sueño se bloquean y lo detienen. (42)

Términos básicos:

-Calidad de sueño: Se reconoce como un indicador vital para el bienestar de la salud mental, para cumplir nuestras funciones de manera óptima, sentirse bien anímicamente, tener un potencial cognitivo favorable y un buen estado físico. (43)

-Sustancias psicoestimulantes: sustancias que activan el SNC, aumentan la actividad mental y motriz que favorecen a mantenerse despierto. (44)

1.4 Formulación del problema

- ¿Cuál es la calidad de sueño considerando al consumo de sustancias psicoestimulantes en los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán - 2022?

1.5 Justificación e importancia de estudio

Es frecuente que los internos de diferentes carreras de ciencias de la salud, estén más expuestos a tener cambios en la calidad de sueño debido a sus responsabilidades sociales, laborales y académicas. Por los antecedentes estudiados se tiene conocimiento que los estudiantes de pregrado abusan del uso de sustancias psicoestimulantes, las cuales disminuyen el sueño, cuyo propósito es alcanzar un óptimo desempeño académico.

El cerebro tiene neurotransmisores que funcionan a nivel periódico (ritmo circadiano), y debe cumplir el proceso cíclico de descanso cada 24 horas. Con la aplicación de estas sustancias psicoestimulantes ocurren desórdenes en el proceso de regulación del sueño. El ser humano produce dopamina para mantener la vigilia, y, además, genera la histamina, que forma parte de otro neurotransmisor con funciones excitatorias en el hipotálamo posterior de la zona del núcleo tubero-mamilar.

Desde un punto de vista clínico, el estudio se justifica tomando en cuenta el uso constante de sustancias psicoestimulantes cambia el estado de alerta produciendo un desorden en el

individuo y con una alta probabilidad de contraer enfermedades como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, adicional a esto, el consumo en altas concentraciones de cafeína podría ocasionar ansiedad, insomnio, temblor, cefalea y palpitaciones. Desde el punto de vista académico, puesto que los internos pueden presentar alteraciones en la motivación, en las emociones, a nivel cognitivo.

En ese sentido, la importancia de este estudio de investigación, revelará la calidad de sueño de los estudiantes internos de medicina de la USS que ingieren sustancias psicoestimulantes, de tal manera que, se podrá enfrentar, con los resultados encontrados, una solución a las diversos desórdenes a nivel psicofisiológico, por ende, beneficiará desde el punto de vista económico a los organismos de salud y, a la Universidad Señor de Sipán, en la medida que conocerán en qué estado de salud se encuentran los estudiantes internos de la Escuela de Medicina.

1.6 Hipótesis

El consumo de sustancias psicoestimulantes influye en los niveles de perturbación de la calidad de sueño en los estudiantes internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

1.7 Objetivos

1.7.1. Objetivo General

- Determinar la calidad de sueño y el consumo de sustancias psicoestimulantes en los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, 2022.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Determinar los niveles de perturbación de la calidad del sueño de los internos de medicina de la Escuela de Medicina Humana de la USS.
- Determinar el consumo de sustancias psicoestimulantes por los internos de medicina de la Escuela de Medicina Humana de la USS.
- Determinar la frecuencia del consumo de sustancias psicoestimulantes en internos de medicina de la Escuela de Medicina Humana de la USS.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

2.1.1 Tipo de investigación

La investigación es cuantitativa, no experimental, de tipo observacional descriptivo.

Cuantitativa, porque los datos obtenidos se recogieron, procesaron y analizaron, teniendo determinadas variables, por lo que los datos finales se hallan en relación con las variables ya presentadas y, de acuerdo a esto, los resultados obtenidos facilitaron de manera específica una realidad de la cual estuvieron sujetos. (45)

No experimental, porque no existe manipulación de las variables. (45)

Es un estudio observacional, tomando en cuenta la definición en donde el investigador no interviene cuando se desea realizar. (46)

La investigación es de tipo descriptiva, dado que se refiere a que este método tiene como finalidad definir las características puntuales a la población que se está estudiando, a través de los registros, analizando e interpretando la naturaleza en el presente y los procesos de diferentes fenómenos que se puedan presentar. Básicamente este enfoque recae en una persona, cosa o grupos que tienen conclusiones predominantes las cuales se encuentran en la actualidad. (47)

2.1.2 Diseño de investigación

El diseño es un estudio de corte transversal y retrospectivo.

De corte transversal porque en este diseño las medidas se realizaron por única vez, por lo tanto, no se hizo seguimiento. Este diseño se ejecutó en un instante establecido del suceso que nos interesó. (48)

Es retrospectivo porque los hechos que se registran en la planificación del estudio ya sucedieron. (49)

2.2. Población y muestra

La población de estudio son todos los internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán con un total de 115.

Muestra

La fórmula utilizada para determinar la muestra de acuerdo al total de internos asignada es la siguiente:

$$n = \frac{NZ^2 pq}{d^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

- n = Tamaño de la muestra
- N = Tamaño de la población (Internos de medicina: 115)
- Z = Nivel de confianza. (1.96)
- p = Magnitud de la población que tiene la cualidad estudiada. (50%)
- q = Magnitud de la población que no tiene la cualidad estudiada (50%)
- d = Error de la valoración máxima aceptada. (0.05%)

Para hallar el tamaño de la muestra se usó el programa Microsoft Excel 2019, con lo que se obtuvo una muestra de 89 internos de medicina humana.

Muestreo

El muestreo es de tipo probabilístico aleatorio simple porque se puede obtener un número definido de elementos con una cierta muestra dada, la cual tiene la misma probabilidad ante cualquier muestra con igual tamaño para ser seleccionada. (50)

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

Internos de Medicina Humana que aceptaron el consentimiento para la ejecución del instrumento.

Internos de ambos sexos.

Internos de todas las edades.

Criterios de exclusión:

Internos de otras escuelas que no incluyan medicina humana.

Internos que no respondieron todas las preguntas de la encuesta.

Internos de medicina de otras Universidades de la región Lambayeque.

2.3. Variables y operacionalización

2.3.1 Variables

- **Variable Independiente (VI):** Sustancia psicoestimulante
Sustancias que activan el SNC aumentando la actividad mental y motriz que favorecen a mantenerse despierto. (44)
- **Variable Dependiente (VD):** Calidad de sueño

Se reconoce como un indicador vital para el bienestar de la salud mental, para cumplir nuestras funciones de manera óptima, sentirse bien anímicamente, tener un potencial cognitivo favorable y un buen estado físico. (45).

2.3.2 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
Sustancias psicoestimulantes	Consumo	Sustancias consumidas para mantenerse en vigilia.	1	TÉCNICA: Encuesta INSTRUMENTO: Cuestionario de Índice de calidad de sueño de Pittsburgh y de sustancias psicoestimulantes.
	Diversidad	Variedad de sustancias psicoestimulantes.	2	
	Circunstancia	Momentos en el que se consumen sustancias psicoestimulantes	3	
	Continuidad	Uso habitual de sustancias psicoestimulantes.	4	
Calidad de sueño	Calidad subjetiva	Calidad de sueño.	6	
	Latencia	Hora de acostarse	2, 5 ^a	
	Duración	Hora de levantarse	4	
	Eficiencia	Horas que un sujeto está acostado.	1,3,4	
	Alteraciones del sueño	Despertar varias veces y dificultad para dormir	5b-j	
	Uso de	Fármacos usados	7	

	medicación hipnótica	para dormir.		
	Disfunción diurna	Somnolencia en el día	8,9	

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnicas

Se utilizó una encuesta de 14 preguntas, en donde las 10 primeras se refieren a la calidad de sueño, y los 4 restantes se utilizaron para recolectar información del consumo de sustancias psicoestimulantes.

2.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Se usaron dos cuestionarios, el primero de ellos sirvió para determinar la calidad de sueño y, el segundo, permitió determinar el consumo y la frecuencia de sustancias psicoestimulantes.

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Este cuestionario fue validado en los Estados Unidos y tiene como finalidad determinar la calidad de sueño y sus cambios en el mes anterior previo a la ejecución de la encuesta. Consta de 19 preguntas autoevaluadas que tienen una puntuación global y, que están conformadas por 7 elementos que a continuación se señalan: latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, calidad subjetiva de sueño, uso de medicamentos para dormir, disfunción diurna. La suma total de la calificación de las preguntas es de 0 a 21 puntos, donde se puede desagregar teniendo en cuenta que la obtención de un puntaje menor de 5 es considerada como “sin problemas de sueño”; además, un puntaje de 5 a 7 indica “merece atención médica”; el puntaje correspondiente entre 8 a 14 se consideró “merece atención y tratamiento médico” y, por último, si el puntaje es mayor o igual que 15 indicó que se trataría “de un problema de sueño grave”. (51)

Cuestionario de sustancias psicoestimulantes

El instrumento usado para este fin consistió en un cuestionario corto de cuatro preguntas, las cuales nos permitió obtener información sobre cuáles son las sustancias psicoestimulantes que se consumen; también se obtendrán datos de los tipos de sustancias, la frecuencia en el consumo, y en qué circunstancias eran consumidas. (10)

La primera pregunta está dirigida a conocer si los internos de medicina consumen alguna

sustancia psicoestimulante, la segunda interrogante dio información sobre los tipos de sustancias psicoestimulantes que consumen (cafeína, bebidas energizantes, coca cola, entre otras), la tercera pregunta, permitió conocer las circunstancias en las que consumían (antes de estudiar, antes de realizar tareas, a cualquier hora del día, etc) y por último la cuarta pregunta nos sirvió para evaluar la frecuencia del consumo (1-2 veces por semana, 3-4 veces por semana, 5 veces por semana y todos los días, además, la última alternativa es no menciona).

2.4.3 Validez

El primer instrumento que se aplicó fue el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP). El ICSP es un instrumento que se utiliza para diagnosticar la calidad del sueño y sus diferentes trastornos, siendo de mucha ayuda para diferentes poblaciones al realizar una investigación. Se considera el instrumento estándar para medir el sueño, el número de citas que se publicaron en Pubmed fueron más de 2.272. Por otro lado, se validó y contabilizó en países como Perú, Colombia, España y México. Aplicándolo en poblaciones con alguna enfermedad o en general. (52) Además, la validación del instrumento se obtuvo de trabajos previos referenciados. (51)

El segundo instrumento, corresponde al cuestionario sobre sustancias psicoestimulantes de sueño, el mismo que se obtuvo de un cuestionario, el cual fue validado por Arrieta y colaboradores titulado “Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia” (10), modificado y validado por 10 expertos; el cual fue validado por tres expertos externos.

2.4.4 Confiabilidad

En el trabajo original de Buysse muestra que el “Índice de calidad de sueño de Pittsburgh” tiene un alto coeficiente de homogeneidad interna (alfa de Cronbach: 0,83) y coeficientes de correlación moderados a altos entre los elementos y el puntaje total (Pearson $r=0,46-0,85$). (51)

2.5. Procedimientos de análisis de datos

Se utilizó el software Google Forms para formular los cuestionarios que se enviaron a los internos; además, se aplicó el consentimiento informado. La página web de Google Chrome sirvió como una herramienta útil, fueron utilizados los formularios de Google en

donde se incorporaron las preguntas de forma clara y precisa. Con la información recolectada se realizó una base de datos en Excel Office 2019 y se procesó en el mismo programa.

En el análisis descriptivo, para las variables cualitativas se usaron tablas y gráficos de distribución de frecuencias en donde se plasmaron frecuencias porcentuales y absolutas. Para el análisis de las variables cuantitativas se calcularon las medidas de tendencia central (moda). En la presentación de los resultados se utilizaron tablas de doble entrada o de contingencia, histogramas, gráficos de barras y circulares.

2.6. Criterios éticos

La investigación se sustentó en los principios éticos que propone Helsinki (53), en su declaración. Se utilizaron los 4 principales principios:

- El principio de autonomía, es un derecho que tiene la persona para decidir de manera libre y responsable las decisiones que tomará a lo largo de su vida, por lo cual se realizó una encuesta virtual y se requirió del consentimiento informado para que los estudiantes participen de dicha encuesta, la cual se hizo únicamente a través de su aceptación sin exigir que participen en el presente trabajo pese a los criterios de inclusión.
- El principio de beneficencia, es aquel en el cual todo lo que se concluyó por medio de las respuestas brindadas, fueron informadas a la escuela de nuestra universidad para que traten de concientizar a los estudiantes y poder disminuir el consumo de sustancias psicoestimulantes las cuáles alteran la calidad del sueño.
- El principio de confidencialidad, de los encuestados sin perjudicar su intimidad ni proporcionar algún dato brindado por el encuestado.
- El principio de justicia, en el cual se tuvo respeto y consideración para los internos de medicina que participaron en la encuesta virtual en el momento que se estuvo ejecutando. Se utilizó un consentimiento informado donde firmaron dicho documento los que decidieron responder el cuestionario.

2.7. Criterios de rigor científico

Los criterios de validez, son empleados por el investigador en el registro, procesamiento y análisis de datos, por lo cual debe tener conocimiento del tema que se está investigando, con principios sólidos y valores éticos que nos conduzcan hacia el camino correcto del

rigor científico. Es fundamental hacer mención a los criterios de rigor metodológico, estos son los siguientes: credibilidad, transferibilidad, conformabilidad. (54)

- Credibilidad, se empleó en la investigación realizada, demostrando con argumentos confiables que los resultados realizados en el estudio son verdaderos.
- Transferibilidad, porque se interpretaron los resultados en base a las necesidades y los requisitos de la investigación.
- Conformabilidad, demostrado en el análisis de la información. Por tal motivo, se utilizaron los registros de los datos que luego se analizaron y a través de los investigadores se arribó a conclusiones en el estudio.

III. RESULTADOS

3.1 Resultados en tablas y gráficos

La Tabla 1 indica que la mayoría de internos de medicina de la USS encuestados son mujeres (58,4%). Las edades de los internos fluctúan entre 26 - 30 años predominando el rango de 21 - 25 años (44,9%) (Gráfico 1 y 2).

Tabla 1. Distribución porcentual según género y edad de internos de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

CARACTERÍSTICAS	N	%
Sexo		
Femenino	52	58.4
Masculino	37	41.6
Edad		
21-25	40	44.9
26-30	38	42.7

31-35	6	6.7
36-40	3	3.4
40 a más	2	2.3

Gráfico 1. Distribución porcentual según el género de internos de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

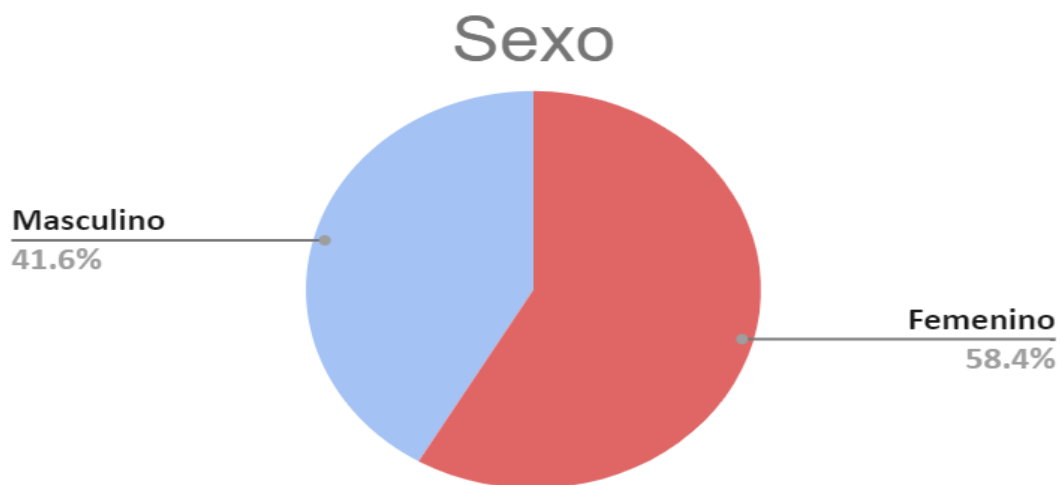
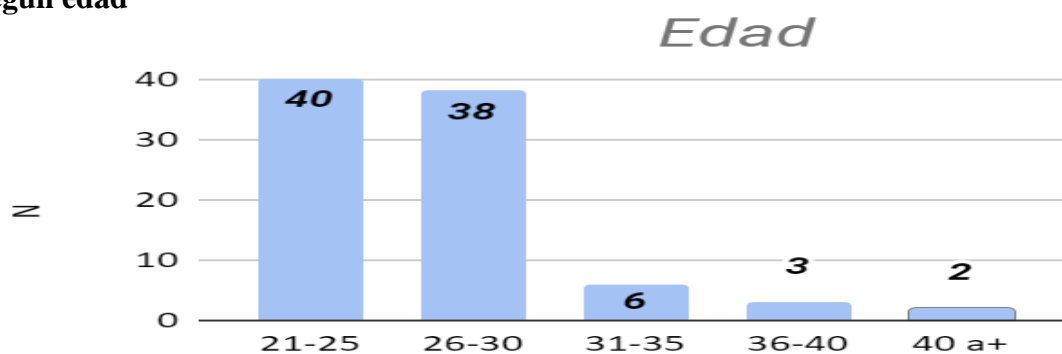


Gráfico 2. Distribución de internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán según edad

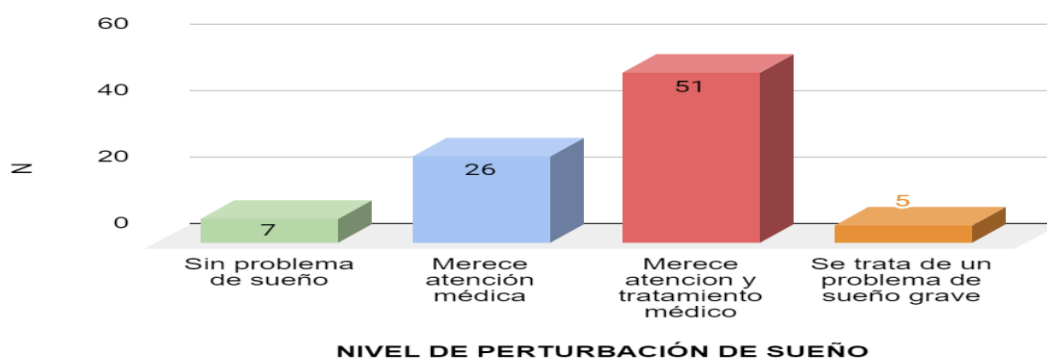


En la tabla 2, se presentan los resultados del nivel de perturbación de sueño de los internos de medicina de la USS y, se observa lo siguiente: 5,6% presentan problemas de sueño grave, 29,2% requieren atención médica y el 57,3% precisan atención y tratamiento médico (Gráfico 3).

Tabla 2. Distribución porcentual del nivel de perturbación de sueño en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán

NIVEL DE PERTURBACIÓN DE SUEÑO	N	%
Sin problema de sueño	7	7.9
Merece atención médica	26	29.2
Merece atención y tratamiento médico	51	57.3
Problema de sueño grave	5	5.6
TOTAL	89	100

Gráfico 3. Nivel de perturbación de sueño en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán.



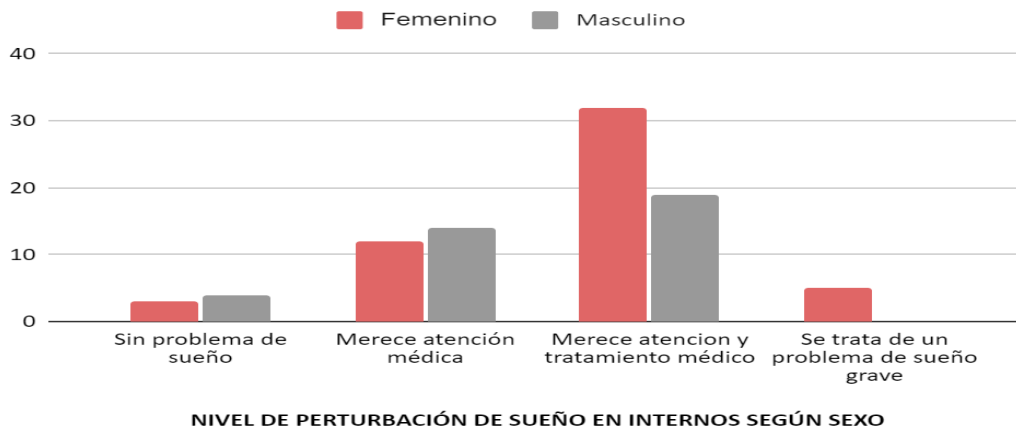
Respecto a la distribución porcentual del nivel de perturbación de sueño en internos de medicina, según el sexo, se observa que los internos de medicina del género femenino que merecen atención y tratamiento médico se hallan en el porcentaje más alto (61,5%) frente a los del sexo masculino (51,4%); aquellos que merecen atención médica, género femenino (23,1%) y género masculino (37,8) (Tabla 3 y gráfico 4).

Tabla 3. Distribución porcentual del nivel de perturbación de sueño en internos de medicina según el género.

NIVEL DE PERTURBACIÓN DE SUEÑO	FEMENINO		MASCULINO	
	N	%	N	%
Sin problema de sueño	3	5.8	4	10.8
Merece atención médica	12	23.1	14	37.8
Merece atención y tratamiento médico	32	61.5	19	51.4

Se trata de un problema de sueño grave	5	9.6		
TOTAL	52	100.0	37	100.0

Gráfico 4. Nivel de perturbación de sueño en internos de medicina según el género.



Se indica en la tabla 4 que el mayor porcentaje corresponde a los internos que consumen psicoestimulantes (56,2%).

Tabla 4. Consumo de psicoestimulantes en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán

Consumo de sustancias psicoestimulantes	N	%
SI	50	56.2
NO	39	43.8

En la tabla 5 se indica que el mayor porcentaje de internos del sexo femenino (61,5%) consumen sustancias psicoestimulantes

Tabla 5. Consumo de sustancias psicoestimulantes en internos de medicina según el género

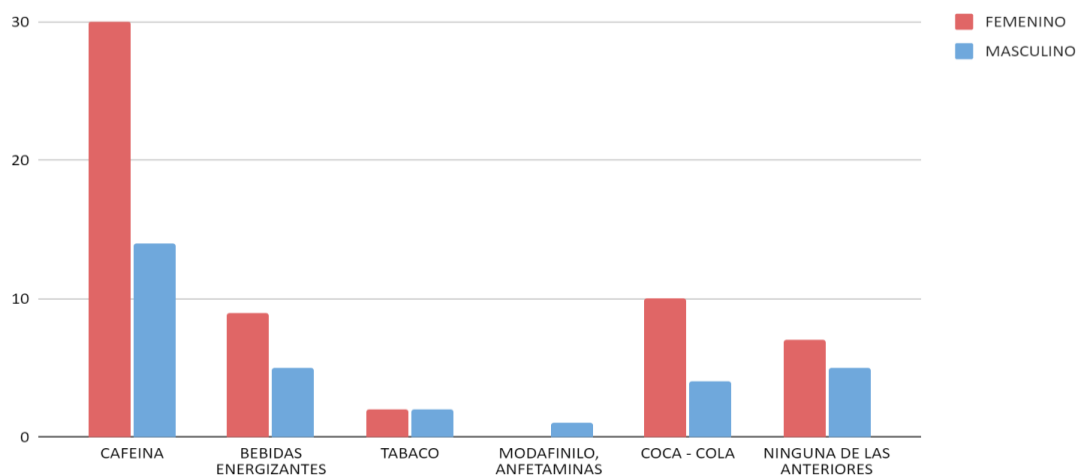
CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOESTIMULANTES	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
SI	32	61,5	18	48,6
NO	20	38,5	19	51,4
TOTAL	52	100%	37	100%

En la tabla 6 se indica el consumo de sustancias psicoestimulante presentando los valores más altos en el género femenino la cafeína (51,7%), la coca – cola (17,2%) y las bebidas energizantes (15,5%) (Gráfico 5).

Tabla 6. Tipos de psicoestimulantes consumidos por los internos de medicina según género.

PSICOESTIMULANTE	FEMENINO		MASCULINO	
	N	%	N	%
Cafeína	30	51,7	14	45,2
Bebidas energizantes	9	15,5	5	16,1
Tabaco	2	3,4	2	6,5
Modafinilo, anfetaminas			1	3,2
Coca - Cola	10	17,2	4	12,9
Ninguna de las anteriores	7	12,1	5	16,1
TOTAL	58	100,0	31	100,0

Gráfico 5. Tipos de psicoestimulantes consumidos por los internos de medicina según género.

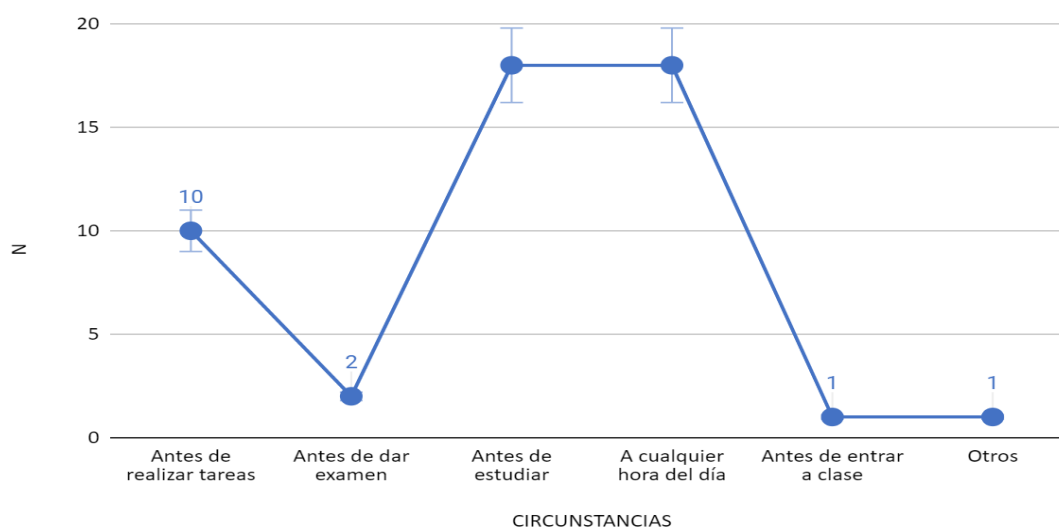


En la tabla 7, se indica las circunstancias en que los internos de Medicina consumen sustancias psicoestimulantes, como se observa los porcentajes más altos corresponden a: antes de estudiar y a cualquier hora del día que poseen el mismo porcentaje (36%) (Gráfico 6).

Tabla 7. Circunstancias en que los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán consumen sustancias psicoestimulantes

CIRCUNSTANCIAS	N	%
Antes de realizar tareas	10	20
Antes de dar examen	2	4
Antes de estudiar	18	36
A cualquier hora del día	18	36
Antes de entrar a clase	1	2
Otros	1	2
TOTAL	50	100,0

Gráfico 6. Circunstancias en que los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán consumen sustancias psicoestimulantes

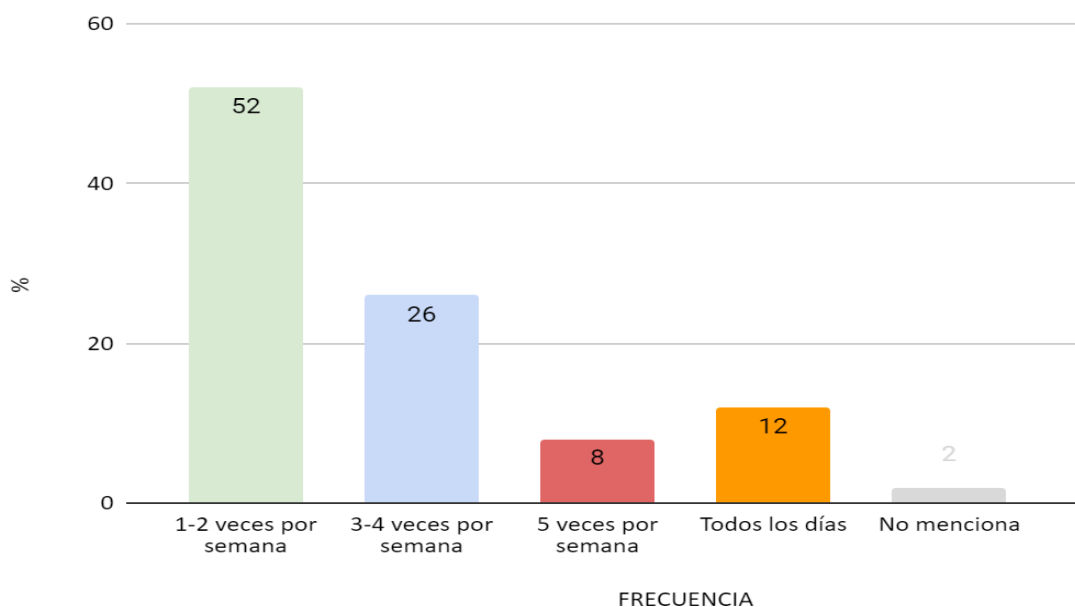


Se estimó la frecuencia de consumo de psicoestimulantes, los resultados en la tabla 8 indican que los porcentajes más altos corresponden al período 1 - 2 veces por semana (52%) y de 3 - 4 veces por semana (26%) (Gráfico 7).

Tabla 8. Frecuencia de consumo de psicoestimulantes

FRECUENCIA	N	%
1-2 veces por semana	26	52
3-4 veces por semana	13	26
5 veces por semana	4	8
Todos los días	6	12
No menciona	1	2
TOTAL	50	100,0

Gráfico 7. Frecuencia de consumo de psicoestimulantes.



3.2 Discusión de resultados

La calidad de sueño en el mundo se ha convertido en un problema que trae consigo diversos efectos en nuestro organismo. Existe información que debido a las exigentes actividades diarias, tanto físicas como psicológicas, lo que produce el consumo de sustancias psicoestimulantes, es una alteración en el sueño, lo que contribuye a que las personas lo ingieran se mantengan activos y, además, mantenerse en vigilia.^{6,30}

La distribución de género y edad en los sujetos de estudio encuestados, muestran que la mayor frecuencia se encuentra en el género femenino, en edades que están en el rango de

21 a 25 años (Tabla 1, gráficos 1,2). Los estudiantes internos de medicina humana de la USS en un alto porcentaje consumen psicoestimulantes (Tabla 4), debido a la sobrecarga académica para mantenerse despiertos la mayor parte del día y tener mejor rendimiento académico²⁰, también, apoyo en el estudio.⁵ El género femenino constituye el que con mayor frecuencia consume dichas sustancias¹⁰ (Tabla 5). De acuerdo con lo hallado por^{30,31}, que señalan que podría deberse a que la mayoría de los estudiantes mujeres realizan actividades tanto académicas, como laborales, a esto se suma también el aumento del uso de las redes sociales, y del internet, más aún en el escenario de pandemia COVID-19, lo que trajo consecuencias negativas, afectando de esta manera, su rendimiento académico y, a la vez, una mala calidad de sueño.

En cuanto a la distribución porcentual del nivel de perturbación de sueño, se observa que existe la mayor frecuencia es aquella señalada como “merece atención y tratamiento médico”, lo que es corroborado por⁹, quien realizó una investigación en estudiantes de la carrera de enfermería (Tabla 2 y 3, gráficos 3 y 4).

Diversos estudios han demostrado que, entre los psicoestimulantes, la sustancia de mayor consumo en internos de medicina y de otras escuelas, se encuentra la cafeína^{6,16,20}, lo que coincide con los datos tabulados en la investigación realizada en internos de Medicina de la USS, cuyo porcentaje es ligeramente superior a otras sustancias. Otras bebidas de importancia entre los psicoestimulantes que consumen el grupo de estudio en esta investigación son la coca cola y las bebidas energizantes, sustancias que contienen cafeína, las mismas que son mencionadas en trabajos que indican porcentajes similares a los hallados en la presente investigación^{11,21}. Respecto al uso de drogas psicoestimulantes ilegales como el modafinilo y anfetaminas, se debe resaltar que sólo uno de los sujetos encuestados en la investigación consumió anfetaminas; este bajo porcentaje encontrado se acerca al de⁷; estos resultados contrastan con lo señalado por¹⁸, en una revisión sistemática que indica que a nivel latinoamericano el consumo de anfetaminas va en aumento (Tabla 6, gráfico 5).

El consumo de bebidas psicoestimulantes se podría explicar si se toma en cuenta la capacidad de estas sustancias para elevar la energía de quien las consume.³⁰ El carácter lícito, no refleja su inocuidad, ya que la carga de enfermedad que genera el consumo de drogas ilegales no llega a la magnitud de la ocasionada por las drogas legales.^{16,19} Sin embargo, hay que acotar que las bebidas energizantes si se adiciona el consumo de

alcohol, podría derivar en un problema de salud pública nacional, debido a que el consumo ocasional se transforma en uno cotidiano.^{19, 25}

Si se analizan las circunstancias en que los internos de medicina de la USS consumen sustancias psicoestimulantes, estas, suelen ser diversas, como lo demuestra los datos encontrados en la investigación, donde la frecuencia más alta corresponde a aquella tipificada como antes de estudiar y otra denominada a cualquier hora del día, ambas con un mismo porcentaje (36%) (Tabla 7, gráfico 6), lo cual puede ser corroborado con otro estudio realizado en Brasil que encontró un porcentaje de 32%.⁵ y 38%.¹⁷ Se identifican estas circunstancias porque son estimulantes efectivos para aumentar la concentración y reducción de sueño¹⁷ y, para obtener un alto y eficiente rendimiento académico⁵, y temporadas de parciales largos.⁷

La frecuencia más alta de consumo de los psicoestimulantes en el estudio llevado a cabo en internos de la USS, indican un rango de 1 - 2 veces por semana, seguida de 3 - 4 veces por semana (Tabla 8, gráfico 7), corroborado por¹⁰, quien menciona que para lograr tener más energía en el momento de gran actividad en circunstancias de estudio.¹⁷

Es pertinente hacer énfasis en las consecuencias existentes para la salud que pueden presentarse al consumir excesivamente cafeína, debido a que suelen presentarse diversas sintomatologías, tales como: temblores, taquicardia, insomnio, y aumento de la presión sanguínea, incluso, sobredosis de cafeína pueden provocar la muerte de quienes la consumen.⁷

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Se determinó que la calidad de sueño en estudiantes internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán se encuentra alterada con mayor frecuencia en estudiantes de género femenino siendo el grupo que más consumía sustancias psicoestimulantes.
- Existe perturbación del sueño y la mayoría de estudiantes internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán merecen atención y tratamiento médico.
- El psicoestimulante más usado por los estudiantes internos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán es la cafeína y el de menor uso son el modafinilo y las anfetaminas, todos ellos consumidos con mayor frecuencia una a dos veces por semana a cualquier hora y/o antes de estudiar.

4.2. Recomendaciones

1. Los resultados deben ser difundidos por la Escuela de medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán a la comunidad universitaria con la finalidad de que los estudiantes comprendan el riesgo en la salud sobre el consumo de psicoestimulantes y como afectan en la calidad de sueño de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Rev Médica Basadrina [Internet]. 2021;15(3):19–25. Available from: https://www.researchgate.net/publication/354296139_Calidad_de_sueno_en_estudiantes_de_la_Facultad_Ciencias_de_la_Salud_en_una_universidad_publica_peruana
2. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev médica Clin las condes [Internet]. 2021;23(27):2017. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864021000894>
3. Merino M, Álvarez A, Pérez J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, et al. Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol [Internet]. 2016;63. Available from: <https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf>
4. Duque M. La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. Rev Cienc y Salud Integr Conoc [Internet]. 2022;6(2):57–62. Available from: <https://ucimed.com/wp-content/uploads/2022/11/407sue.pdf>
5. Chicaiza L, Rubio J. Prevalencia del consumo de sustancias psicoestimulantes en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Central del Ecuador, en el periodo de abril 2018 – marzo 2019. DSpace [Internet]. 2019;118. Available from: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18526/1/T-UCE-0014-CME-074.pdf>
6. Roa M, Parada F, Vargas V, López P. Calidad del sueño y consumo de inhibidores del sueño en estudiantes de medicina. Rev ANACEM [Internet]. 2016;10(1):4–9.

- Available from: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1291211/revista-anacem-101-9-14.pdf>
7. Sánchez M, Suárez S. Identificación de consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso central (Cafeína y anfetaminas) de los estudiantes de una universidad Privada de Bogotá, Colombia [Internet]. Universidad de ciencias aplicadas y ambientales – UDCA; 2019. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/326430786.pdf>
 8. Aranda C. Calidad de sueño en internos de medicina de los hospitales de Piura - 2019. 2019; Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5430/1/RE_MED.HUMA_CARLA.ARANDA_CALIDAD.SUEÑO.INTERNOS.MEDICINA.HOSPITAL_ES.PIURA.2019.pdf
 9. Berru K, Tamara A. Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur [Internet]. 2020. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12805/2501>
 10. Arrieta, N, Arnedo G. Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Educ Medica [Internet]. 2020;21(5):306–12. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181318303267>.
 11. Coronado M, González M, Ramírez N, et al. Caracterización de las prácticas estudiantiles universitarias para inhibir el sueño con el fin de responder a los retos académicos en la Universidad del Norte de Barranquilla en el segundo semestre del 2017 [Internet]. Universidad del Norte; 2017. Available from: <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10600/1007254920.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 12. Flores D, Boettcher B, Quijada J, et al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. Rev Médicas UIS [Internet]. 2021;34(3). Available from: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/12912/586>
 13. Concha C, Gajardo J, Morales J, et al. Prevalencia de alteraciones en la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de tercer año, Concepción 2017. 2017;1–85. Available from: <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/432/a41109.pdf?sequence>

- [=1&isAllowed=y](#)
14. Corredor S, Polanía A. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). 2020;42(1):8–18. Available from: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/download/1483/1854?inline=1>
 15. Toribio Y, Vera O, Navarro A, et al. Conocimiento sobre las bebidas energizantes y frecuencia de consumo en una población de estudiantes universitarios. Diciembre [Internet]. 2017;4(13):14–21. Available from: <https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Ciencias de la Salud/vol4num13/Revista Ciencias de la Salud V4 N13 2.pdf>
 16. Martins M, Vanoni S, Carlini V. Consumo de psicoestimulantes como potenciadores cognitivos por estudiantes de medicina de Universidad Nacional de Córdoba. Rev la Fac Ciencias Médicas Córdoba 2020 [Internet]. 2020;77(4):254–60. Available from: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28166/31765>
 17. Morgan H, Franzen A, Keller P, et al. Consumo de Estimulantes Cerebrais por Estudantes de Medicina de uma Universidade do Extremo Sul do Brasil: Prevalência, Motivação e Efeitos Percebidos. Rev Bras Educ Med [Internet]. 2017;41(1):102–9. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/thtr6bKtgJ9X3PwNh7pB8jN/?format=pdf&lang=pt>
 18. Muñoz S, Riveros N, Ruiz S. Estimulantes de tipo anfetamínico en Estudiantes de Medicina Latinoamericanos. Una revisión. Rev Chil Neuropsiquiatr [Internet]. 2022;60(4):479–89. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v60n4/0717-9227-rchnp-60-04-0479.pdf>
 19. Muñoz C. Consumo de bebidas energéticas asociado a mala calidad del sueño en estudiantes de medicina humana en una universidad privada [Internet]. Universidad privada Antenor Orrego; 2019. Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/4527/1/REP_MED.HUMA_CARLOS.MU%c3%91OZ_CONSUMO.BEBIDAS.ENERG%c3%89TICAS.ASOCIADO.MALA.CALIDAD.SUE%c3%91O.ESTUDIANTES.MEDICINA.HUMANA.UNIVERSIDAD.PRIVADA.pdf
 20. Vera A. Frecuencia y factores asociados al uso de sustancias psicoactivas en internos de medicina de Arequipa [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12796/MDveroaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

21. Mendoza L, Marco G, Cornejo V, et al. Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Rev Chil Neuropsiquiatr* [Internet]. 2021;59(4):289–301. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v59n4/0717-9227-rchnp-59-04-0289.pdf>
22. Figueroa E. Calidad de sueño entre alumnos de ingeniería civil y de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2020. 2022;1–60. Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9719/1/REP_EDGAR.FIGUEROA_CALIDAD.DE.SUEÑO.pdf
23. Gónzales D. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017. *Univ Perú Unión* [Internet]. 2019;84. Available from: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4165/Dancy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Scarpati G. La calidad de sueño y el desempeño del aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad de San Martín de Porres. 2017;1–117:117. Available from: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1345/TM%20CE-Ps-e%203103%20S1%20-%20Scarpati%20Galvez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. De La Cruz J, Armas F, Cardenas M, Cedillo L. Association Between Anxiety and Sleep Disorders in Students of Human Medicine of the Universidad Ricardo Palma, July-December 2017. *Rev la Fac Med Humana*. 2018;18(3):19–26. Available from: https://www.researchgate.net/publication/327090695_Association_between_anxiety_and_sleep_disorders_in_students_of_human_medicine_of_the_universidad_Ricardo_Palma_july-december_2017
26. Berru, K, Tamara A. Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur [Internet]. 2022. Available from: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2501/TL-Berru%20K-Tamara%20A-Ext.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. García M. Consumo de psicoestimulantes en estudiantes de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista Chíncha octubre 2017 tesis. 2017; Available from:

- <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2446/GARCIA%20HUAROTO%20MARIANELLA%20ESTEFANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Liza R. Factores relacionados a mala calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2022. [Internet]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2019. Available from: <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/10223/Liza%20Puican%20Ra%C3%BAI%20Jes%C3%BAs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 29. Alcántara G. Calidad de sueño en alumnos de medicina de Chiclayo durante la pandemia por COVID-19. 2022;31. Available from: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4628/1/TL_AlcantaraVillanuevaGian.pdf
 30. Vigo J. Calidad de sueño y consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. 2022;25. Available from: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4647/1/TL_VigoRabanalJerson.pdf
 31. Silva J, Carrasco E, Delgado A, et al. Calidad del sueño e índice de masa corporal en estudiantes de una facultad, Lambayeque 2018. Rev Progaleno [Internet]. 2020;3(1):2–8. Available from: <http://www.revprogaleno.sld.cu/index.php/progaleno/article/view/134/52>
 32. Miranda G. Trastornos del sueño. Rev Med e Investig UAEMex [Internet]. 2018;6(1):74–84. Available from: <https://medicinainvestigacion.uaemex.mx/article/download/18989/14047/>
 33. Aguilar L, Caballero S, Ormea V, et al. La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. Av. psicol [Internet]. 2017;25(2):129–37. Available from: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/349/80>
 34. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2018;81(1):20–8. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
 35. González B, Morales A GR. Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. Educ y Salud Boletín Científico Ciencias la Salud del ICSa [Internet]. 2017;5(10). Available from:

- <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/2479/2567>
36. Huamán R, Mujica E. Factores asociados a calidad de sueño en conductores informales de buses interprovinciales a gran altitud geográfica en Perú. *An la Fac Med* [Internet]. 2020;81(2):174–9. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v81n2/1025-5583-afm-81-02-00174.pdf>
 37. Lastre G, Gaviria G, Arrieta N. Conocimiento sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enfermería. *Cienc e Innovación en Salud* [Internet]. 2013;1(1):46–51. Available from: <https://www.mendeley.com/catalogue/d51c75c2-bd3b-3d59-a1cf-0cf165ad2ef5/>
 38. Chávez J, Menjivar J, Sánchez A, et al. Consumo de estimulantes por los estudiantes universitarios ¿Se usa o se abusa? *Rev Científica la Esc Univ las Ciencias la Salud* [Internet]. 2013;1(1):10–7. Available from: <https://camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/2886>
 39. Gómez D. Programa de salud para prevención de abuso de sustancias psicoestimulantes usadas por estudiantes con fines académicos [Internet]. Universidad Zaragoza; 2018. Available from: <https://zaguan.unizar.es/record/89164/files/TAZ-TFG-2018-680.pdf>
 40. Sánchez V, Blanco M, Bosch C, et al. Conocimientos sobre las bebidas energéticas: una experiencia educativa con estudiantes de secundaria básica de Barcelona, España. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2016;20(4):263–72. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v20n4/original1.pdf>.
 41. Torres, Y, Romero A, Román A. Efectos fisiológicos y cognitivos de la cafeína en la infancia: Revisión sistemática de la literatura. *Rev Esp Nutr Humana y Diet* [Internet]. 2020;24(4):345–56. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000400006&lng=es
 42. González Y, Torriente J, Oliveros R, et al. Daños a la salud por consumo adictivo de Coca Cola [Internet]. Vol. 14, *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*. 2017. p. 9. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88003>
 43. Manzoli JPB, Correia MDL, Duran ECM. Definición conceptual y operacional de las características definidoras del diagnóstico de enfermería estándar de sueño perjudicado. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2018;26. Available from: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/download/156512/152002/342236>

44. Echevarria A. Relación entre los trastornos del sueño y el consumo de sustancias en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad Pontificia de Comillas; 2021. Available from: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50860/TFG-%20Echevarria%20Gianello%2C%20Amalia.pdf?sequence=1>
45. González L. Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. Rev Cient [Internet]. 2020; 4:159–68. Available from: <https://revista.sudamericano.edu.ec/index.php/convergence/article/view/35/2>
46. Vega A, Maguiña J, Soto A, et al. Estudios transversales. Rev la Fac Med Humana [Internet]. 2021;21(1):179–85. Available from: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n1/2308-0531-rfmh-21-01-179.pdf>
47. Guevara G, Verdesoto A, Castro N, et al. Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). Recimundo [Internet]. 2020;(3):163–73. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7591592>
48. Manterola C, Quiroz G, Salazar P, et al. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Rev Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2019;30(1):36–49. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057?via%3Dihub>
49. Corona L, Fonseca M. Acerca del carácter retrospectivo o prospectivo en la investigación científica. Medisur [Internet]. 2021;338–41. Available from: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4501>
50. Reales L, Robalín G, Peñafiel A, et al. El muestreo intencional no-probabilístico: herramienta de investigación científica en carreras de ciencias de la salud. Rev Científica la Univ Cienfuegos [Internet]. 2022;14(1):681–91. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/download/3338/3278/>
51. Suaza, J, De La Cruz D, Aquirre A. Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de Nutrición: Un estudio transversal. Rev Española Nutr Humana y Diet [Internet]. 2021;25(4):384–93. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v25n4/2174-5145-renhyd-25-04-384.pdf>
52. Favela C, Castro A, Bojórquez C, et al. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. Rev Iberoam Ciencias la Act Física

- y el Deport [Internet]. 2022;11(3):29–46. Available from: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/15290/16019>
53. Asociación médica mundial. Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en Seres Humanos. 2017;1–4. Available from: <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
54. Metodología de Investigación. Criterios de Rigor Científico. Library. [internet] 2011. Available from: <https://1library.co/article/criterios-de-rigor-cient%C3%ADficometodolog%C3%ADa-de-investigaci%C3%B3n.yee26x4y>

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL PROYECTO: CALIDAD DE SUEÑO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOESTIMULANTES EN INTERNOS DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN - 2022

INVESTIGADORES: Abásolo Muñoz María Lourdes y Cabanillas Cruz Katherine Liseth.

OBJETIVO DE ESTUDIO: Determinar la calidad de sueño y el consumo de sustancias psicoestimulantes en los internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, 2022.

PROCEDIMIENTOS: Se procederá a realizar una encuesta de manera virtual utilizando la plataforma Google Forms, teniendo en la primera parte preguntas relacionadas a los datos generales y posteriormente la resolución de dos cuestionarios denominados: “Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh”, y “Sustancias Psicoestimulantes”. La encuesta debe ser completada por los internos de medicina.

RIESGOS Y BENEFICIOS: El estudio no genera ningún riesgo y la integridad de los participantes no se verá afectada, el instrumento será aplicado en equidad al momento de realizarse la investigación, dicha encuesta será aplicada de igual forma a todos los participantes de manera virtual, cumpliendo con el criterio ético de justicia.

USO DE LA INFORMACIÓN: La información que será obtenida en la presente investigación será compartida con la escuela, para que promuevan políticas que atiendan el uso excesivo de las sustancias psicoestimulantes.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE: Los estudiantes que participen se harán solo bajo su aceptación, sin infringir su derecho a no pretender ser partícipes de la investigación.

CONTACTOS EN CASO DE PREGUNTAS: 904801492/939314378

Por medio del presente documento se requiere su permiso para colaborar en los métodos de recolección de datos para nuestra investigación.

He sido oportunamente informado/a por los investigadores, estudiantes de medicina humana de la Señor de Sipán, acerca del cuestionario virtual que se utilizara con la finalidad de ejecutar un estudio titulado: **CALIDAD DE SUEÑO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOESTIMULANTES EN INTERNOS DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN - 2022**. Para esto he obtenido información clara sobre los objetivos y la modalidad que se utilizará en el cuestionario.

CHICLAYO 2022

INSTRUMENTO N° 1

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.

- Edad:

- Sexo:

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento ese tiempo pasado.

- 1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?**

- 2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)**

Menos de 15	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min

- 3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?**

- 4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?**

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- Muy buena

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana

- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- Ningún problema

9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

INSTRUMENTO N° 2

CUESTIONARIO DE SUSTANCIAS PSICOESTIMULANTES

1. Teniendo en cuenta que las sustancias psicoestimulantes del sueño son aquellas sustancias que te mantienen despierto, estas pueden ser: bebidas, alimentos, pastillas, entre otras. ¿Consume alguna sustancia psicoestimulante del sueño?

- Si
- No

2. ¿Qué sustancias psicoestimulantes del sueño consume? Puede marcar más de una alternativa.

- a) Cafeína
- b) Bebidas energizantes (Vive 100, Red Bull, Volt, Monster Energy, entre otros)
- c) Tabaco
- d) Modafinilo, anfetaminas, entre otras.
- e) Coca-Cola
- f) Ninguna de las anteriores

3. ¿En qué situación consume las sustancias psicoestimulantes del sueño?

- a) Antes de estudiar
- b) Antes de realizar las tareas
- c) Antes de entrar a clases
- d) Antes de dar examen
- e) A cualquier hora del día
- f) Otros:

4. ¿Con qué frecuencia consume las sustancias psicoestimulantes del sueño?

- a) 1-2 veces por semana
- b) 3-4 veces por semana
- c) 5 veces por semana
- d) Todos los días
- e) No menciona

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres del experto: Mariela Tavera Palomino

1.2. Institución donde labora: Unicef

1.3. Título de la investigación: Calidad de sueño y consumo de sustancias psicoestimulantes en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán - 2022

1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de sustancias psicoestimulantes

Variable	Dimensiones de la variable	Ítems agrupados según las dimensiones de la variable	Validez de contenido								
			<i>Claridad</i> : El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas		<i>Coherencia</i> el ítem tiene relación lógica con la dimensión que está midiendo		<i>Relevancia</i> el ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido		<i>Suficiencia</i> los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta		<i>Observaciones</i>
			Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Sustancias psicoestimulantes	Consumo	1.Teniendo en cuenta que las sustancias psicoestimulantes del sueño son	X		X		X		X		

	<p>aquellas sustancias que te mantienen despierto, estas pueden ser: bebidas, alimentos, pastillas, entre otras.</p> <p>¿Consumes alguna sustancia psicoestimulante?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No 					
Diversidad	<p>2. ¿Qué sustancias psicoestimulantes del sueño consumes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cafeína ● Bebidas energizantes (Vive 100, Red Bull, Volt, entre otros) ● Tabaco ● Modafinilo, entre otras. ● Coca-Cola ● Ninguna de las anteriores 	X	X	X	X	
Circunstancia	<p>3. ¿En qué situación consumes las sustancias psicoestimulantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Antes de estudiar ● Antes de realizar las tareas ● Antes de entrar a clases 	X	X	X	X	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Antes de dar examen ● A cualquier hora del día ● Otros: 					
Continuidad	<p>4. ¿Con qué frecuencia consume las sustancias psicoestimulantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1-2 veces por semana ● 3-4 veces por semana ● 5 veces por semana ● Todos los días ● No menciona 	X	X	X	X	

2-Datos del juez experto (a llenar por el juez experto)

Nombres y apellidos del juez experto: Mariela Tavera Palomino

Institución que labora actualmente (si lo desea puede colocar varias): UNICEF

Años de experiencia en institución que labora actualmente: 4 años

Estudios de posgrado: Maestría (X) Doctorado ()

- **N° DNI del juez experto:** 43010922
- **LUGAR Y FECHA:** Lima 26/09/2022



Mariela Tavera Palomino

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres del experto: Diego Enzo Corta Tapia

1.2. Institución donde labora: Pontificia Universidad Católica del Perú

1.3. Título de la investigación: Calidad de sueño y consumo de sustancias psicoestimulantes en internos de medicina de la Universidad Señor de Sipán - 2022

1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de sustancias psicoestimulantes

Variable	Dimensiones de la variable	Ítems agrupados según las dimensiones de la variable	Validez de contenido								
			<i>Claridad</i> : El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas		<i>Coherencia</i> el ítem tiene relación lógica con la dimensión que está midiendo		<i>Relevancia</i> el ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido		<i>Suficiencia</i> los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta		<i>Observaciones</i>
			Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Sustancias psicoestimulantes	Consumo	1. Teniendo en cuenta que las sustancias psicoestimulantes del sueño son	X		X		X		X		

	<p>aquellas sustancias que te mantienen despierto, estas pueden ser: bebidas, alimentos, pastillas, entre otras.</p> <p>¿Consumes alguna sustancia psicoestimulante?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No 					
Diversidad	<p>2. ¿Qué sustancias psicoestimulantes del sueño consumes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cafeína ● Bebidas energizantes (Vive 100, Red Bull, Volt, entre otros) ● Tabaco ● Modafinilo, entre otras. ● Coca-Cola ● Ninguna de las anteriores 	X	X	X	X	
Circunstancia	<p>3. ¿En qué situación consumes las sustancias psicoestimulantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Antes de estudiar ● Antes de realizar las tareas ● Antes de entrar a clases 	X	X	X	X	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Antes de dar examen ● A cualquier hora del día ● Otros: 	
Continuidad	<p>4. ¿Con qué frecuencia consume las sustancias psicoestimulantes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1-2 veces por semana ● 3-4 veces por semana ● 5 veces por semana ● Todos los días ● No menciona 	X X X X

2-Datos del juez experto (a llenar por el juez experto)

Nombres y apellidos del juez experto: Diego Enzo Corta Tapia

Institución que labora actualmente (si lo desea puede colocar varias): Pontificia Universidad Católica del Perú

Años de experiencia en institución que labora actualmente: 6 años

Estudios de posgrado: Maestría (X) Doctorado ()

- **N° DNI del juez experto:** 46189726

- **LUGAR Y FECHA:** Lima, 29/09/2022



Mg. Diego Corta

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

1. DATOS GENERALES

1.2. Apellidos y nombres del experto: Anali Norma Zenteno Sinforoso

1.2. Institución donde labora: Centro Emergencia Mujer

1.3. Título de la investigación: Calidad de sueño y sustancias psicoestimulantes en internos de medicina y enfermería de la USS, 2022

1.4. Nombre del instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de sustancias inhibitoras

Variable	Dimensiones de la variable	Ítems agrupados según las dimensiones de la variable	Validez de contenido								
			<i>Claridad</i> : El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas		<i>Coherencia</i> el ítem tiene relación lógica con la dimensión que está midiendo		<i>Relevancia</i> el ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido		<i>Suficiencia</i> los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta		<i>Observaciones</i>
			Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
Sustancias psicoestim	Consumo	1. Teniendo en cuenta que las	X		X		X		X		

<p>ulantes</p>		<p>sustancias psicoestimulantes del sueño son aquellas sustancias que te mantienen despierto, estas pueden ser: bebidas, alimentos, pastillas, entre otras. ¿Consume alguna sustancia psicoestimulante? ●Si ●No</p>				
	<p>Diversidad</p>	<p>2. ¿Qué sustancias psicoestimulantes del sueño consume? ●Cafeína ●Bebidas energizantes (Vive 100, Red Bull, Volt, entre otros) ● Tabaco ●Modafinilo, entre otras. ● Coca-Cola ● Ninguna de las anteriores</p>	X	X	X	X
	<p>Circunstancia</p>	<p>¿En qué situación consume las sustancias psicoestimulantes? ●Antes de estudiar ●Antes de realizar las tareas ●Antes de entrar a clases ●Antes de dar examen ●A cualquier</p>	X	X	X	X

	hora del día ●Otros:					
Continuidad	4. ¿Con qué frecuencia consume las sustancias psicoestimulantes? ●1-2 veces por semana ●3.4 veces por semana ●5 veces por semana ●Todos los días ●No menciona	X	X	X	X	X

2-Datos del juez experto (a llenar por el juez experto)

Nombres y apellidos del juez experto: Anali Norma Zenteno Sinforoso

Institución que labora actualmente (si lo desea puede colocar varias): Centro Emergencia Mujer

Años de experiencia en institución que labora actualmente: 1 año

Estudios de posgrado: Maestría (X) Doctorado ()

- N° DNI del juez experto: 45453836
- LUGAR Y FECHA: Lima, 30/09/2022

Mg. Anali Norma Zenteno Sinforoso