

## 20. Cronobiología del sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes de medicina

María Fernanda Barragán<sup>1</sup>, Jorge Andrés Ortiz<sup>1</sup>, Jorge Andrés Niño<sup>2</sup>, Miguel Enrique Ochoa<sup>3</sup>, Hilda Leonor González<sup>3</sup>

El sueño es un estado fisiológico de actividad cerebral, con abolición de la conciencia vigil, reducción de la respuesta al ambiente y cambios funcionales en diversos sistemas del organismo. Ocupa la tercera parte de la vida de las personas y consta de la fase de ondas lentas (sin movimientos oculares rápidos –NO MOR–), y el sueño de ondas rápidas (movimientos oculares rápidos). En su regulación global participan tres subsistemas anatómico-funcionales: 1) un sistema homeostático y el área preóptica de hipotálamo, 2) un sistema de alternancia cíclica y el tallo cerebral rostral, y 3) un sistema circadiano y el hipotálamo anterior; así como diferentes neurotransmisores (acetilcolina, norepinefrina, serotonina, adenosina) y hormonas (insulina, hormona del crecimiento, melatonina; etc.). La globalización y el cambio en los estilos de vida, han afectado los ciclos sueño-vigilia, más de un tercio de la población en general padecen de trastornos del sueño; sumado al aumento de consumo de sustancias promotoras de vigilia que generan efectos como reducción del tiempo total del sueño, el aumento de la latencia y reducción de los porcentajes de las fases tres y cuatro del sueño NO MOR. Una de estas alteraciones es la somnolencia diurna excesiva (SDE) que afecta a uno de cada cinco adultos y los estudiantes de medicina son una población con alto riesgo de padecerlo. En la Universidad Autónoma de Bucaramanga se realizó un estudio transversal analítico observacional, con una muestra de 458 estudiantes de medicina quienes respondieron cuatro cuestionarios: Variables Sociodemográficas, Escala de Somnolencia de Epworth, Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg e Índice de Higiene del Sueño. El promedio de edad de los participantes fue 20,3

años, y un 62,88% fueron mujeres. Se encontró que el 80,75% de los participantes tenían SDE y el 80,55% de ellos eran malos dormidores con un OR: 1,91 [IC 95%: 1,11-3,29; p=0,019]. En el análisis multivariado se encontró que estar cursando ciencias clínicas y el consumo de café eran factores protectores de SDE; además el aumento en un punto del Índice de Higiene del Sueño a partir de 15 puntos aumenta el riesgo de manera significativa de padecer SDE. Adicionalmente el 70,77% consumen bebidas energéticas. Por lo tanto se hace importante emprender campañas orientadas a mejorar hábitos de higiene del sueño, y realizar más estudios sobre el efecto de las de bebidas energéticas u otras sustancias promotoras de vigilia en la cronobiología del sueño.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Breu F, Guggenbichler S, Wollmann J. Fisiología Humana Tresguerres [Internet]. McGraw-Hill Interamericana, editor. España. 2008. 1007-1024 p. Available from: <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
2. Sadock B, Sadock V, Ruiz P. Sinopsis de psiquiatría. 11th ed. Lippincott Williams & Wilkins (LWW); 2015. 1460 p.

.....  
1 Estudiante de medicina, Programa de Medicina, Universidad Autónoma de Bucaramanga. Bucaramanga  
2 Docente titular, Universidad Industrial de Santander. Bucaramanga  
3 Docente titular, Programa de Medicina, Universidad Autónoma de Bucaramanga. Bucaramanga  
Correspondencia: María Fernanda Barragán; mbarragan216@unab.edu.co