

Calidad del sueño en estudiantes de salud: Una alerta para la promoción del bienestar universitario (Nº1339)

Autores: Reinoso R.^{1,2} Caro P.¹ Moreno D¹.

1. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Mayor. 2. Instituto de Salud Pública, Universidad Andrés Bello

Introducción

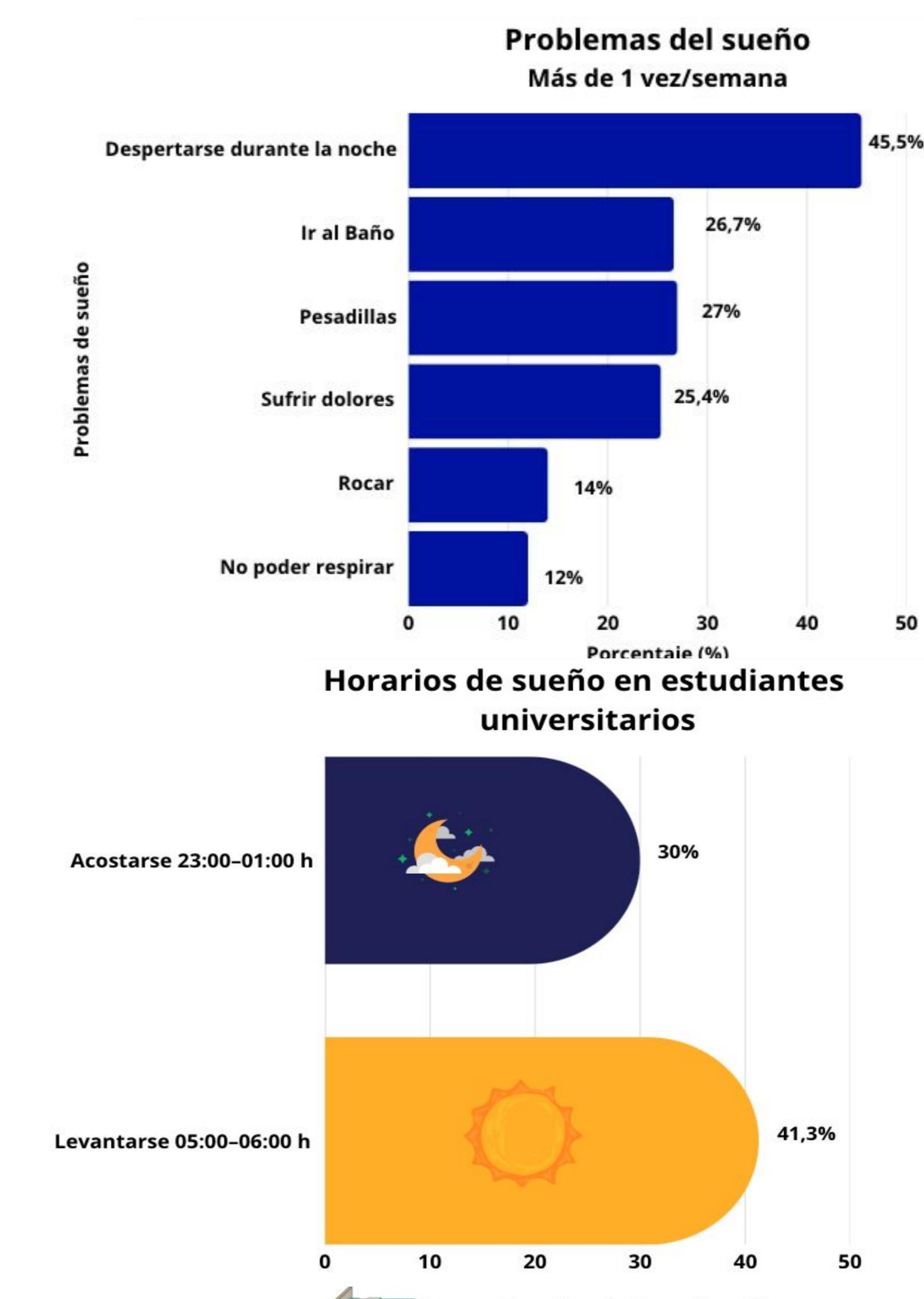
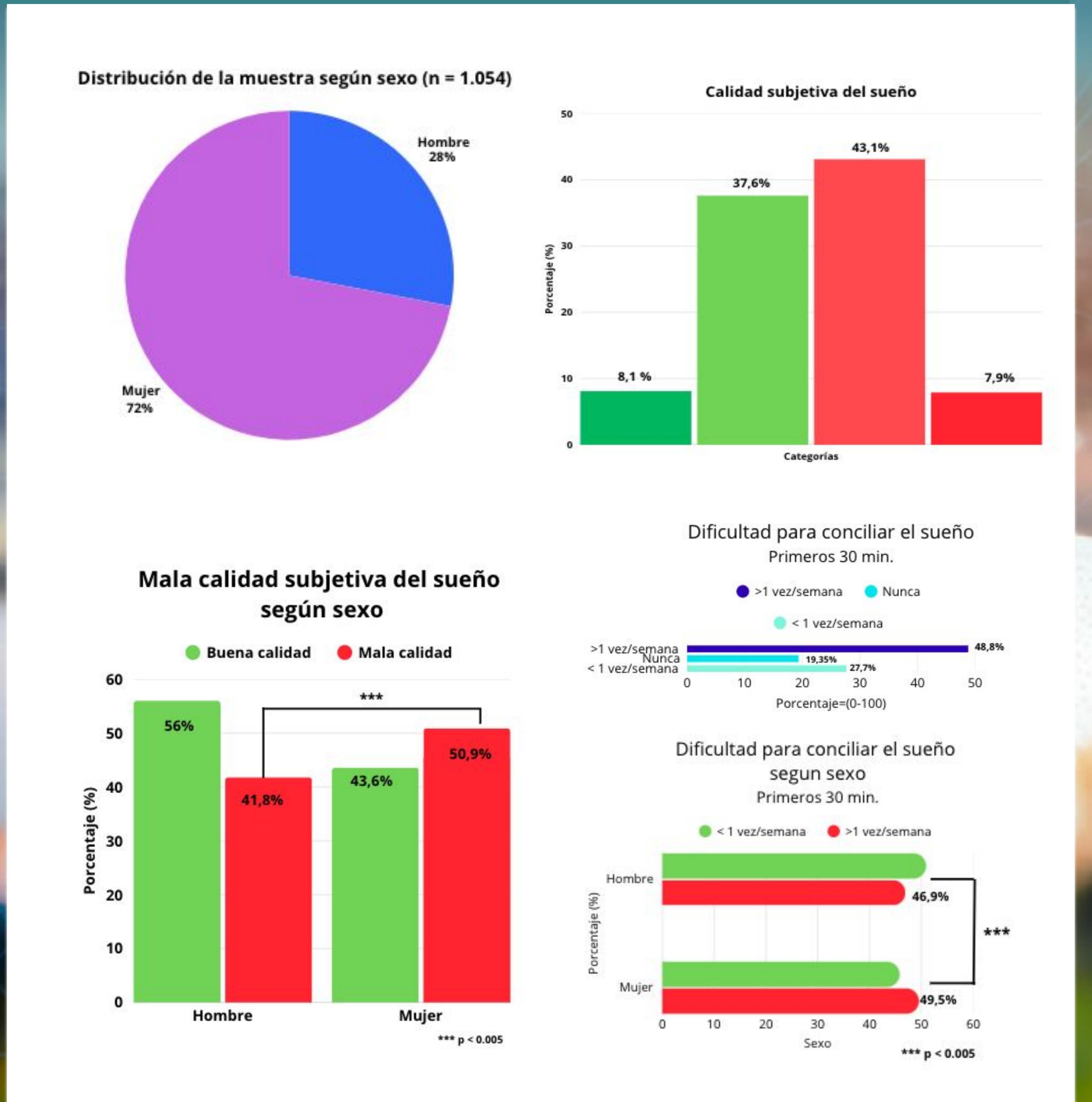
El sueño es un determinante clave para la salud física, mental y cognitiva, particularmente en contextos de alta exigencia como las carreras de la salud. Enfrentar una formación académica exigente en un mundo marcado por crisis ambientales y sanitarias puede comprometer hábitos fundamentales como el descanso.

Objetivo: Describir la salud conductual y el bienestar subjetivo en estudiantes de carreras de la salud de tres universidades privadas chilenas.

Materiales y Métodos

Estudio descriptivo y transversal realizado entre 2024 y 2025 en estudiantes de pregrado del área de la salud de tres universidades privadas chilenas. Se aplicó un cuestionario online autoadministrado, que incluyó variables relacionadas con calidad subjetiva del sueño, latencia y perturbaciones nocturnas (PSQI). El análisis estadístico fue realizado con STATA v19.0. Estudio aprobado por Comité Ético Científico.

Resultados



Conclusión

Los resultados evidencian una alta prevalencia de alteraciones del sueño en estudiantes de carreras de la salud, en especial en mujeres, reflejando un patrón crónicamente interrumpido que puede afectar el aprendizaje, la salud emocional y la capacidad de afrontar futuros escenarios de crisis sanitaria. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de integrar la calidad del sueño como eje estratégico en los programas de promoción de la salud universitaria.

Referencias

- Griffiths S, Hay P, Mitchison D, Mond JM, McLean SA, Rodgers B, et al. Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. Aust N Z J Public Health 2016; 40 (6): 518-22.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry, 2021;110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Samuels KL, Maine MM, Tantillo M. Disordered Eating, Eating Disorders, and Body Image in Midlife and Older Women. Curr Psychiatry Rep 2019;21 (8): 70.
- Weinberger N-A, Kersting A, Riedel-Heller SG, Luck-Sikorski C. Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A SystematicReview and Meta-Analysis. Obes Facts 2016; 9 (6): 424-41.