



CARTA AL DIRECTOR

Actividad física, calidad de sueño y salud mental durante la pandemia por la COVID-19

Physical activity, sleep quality and mental health during the COVID-19 pandemic

Sr. Director:

El artículo de Coico-Lama et al.¹ es relevante porque explica cómo se vinculan las alteraciones del sueño y los trastornos mentales comunes (TMC), como la depresión y la ansiedad², en los estudiantes de Medicina de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia de COVID-19. Esta población estudiantil es considerada como una de las más vulnerables para el desarrollo de trastornos del sueño y problemas de salud mental^{1,3,4}.

Según los cuestionarios realizados, se determinó que un 60,1% padecía de insomnio. Asimismo, se encontró que la ansiedad y la depresión fueron significativamente mayores en mujeres^{2,5,6} que pertenecían a Ciencias Básicas, no tenían buena salud y dormían pasadas las 02:00 horas o no dormían¹. Otro hallazgo sobre el vínculo entre las alteraciones de sueño y los TMC, según el artículo, es la prevalencia de ansiedad en los que tenían sueño corto, de 6 a menos horas (58%), en comparación con los que dormían adecuadamente, de 7 a más horas¹. Además, la prevalencia de la ansiedad, en los estudiantes con insomnio, fue aproximadamente 8 veces más alta en comparación con los que no lo padecían. Por otro lado, los que dormían pasada las 02:00 tenían casi el triple de prevalencia de depresión que quienes dormían antes de las 22:00 horas, y quienes padecían de insomnio tenían 11 veces más prevalencia de sufrir de depresión¹.

En contraste con otra población, según el estudio de Silva-Cornejo⁷, de 153 estudiantes entrevistados de distintas carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna (UNJBG), los estudiantes de Enfermería de IV-VI semestre obtuvieron el porcentaje mayor (19%) en el criterio «merece atención y tratamiento médico», en comparación con los estudiantes de Medicina, por ejemplo, que obtuvieron un 13,7% en ese criterio. Esta comparación, sumada al estudio de Coico-Lama et al., nos lleva a



corroborar que los estudiantes de Ciencias de la Salud son más propensos a padecer de trastornos de sueño, con ligeras diferencias entre las distintas carreras de salud⁷. Esto es preocupante porque afecta el estado físico y mental del futuro profesional de medicina y, por ende, su rendimiento intelectual^{1,3}, calidad de vida y desarrollo profesional pospandemia⁴.

Actualmente, los diversos estudios científicos concluyen que los estudiantes de Medicina son los más propensos a padecer de trastornos del sueño, ya que su carga académica, horarios irregulares y turnos nocturnos⁷ no han cambiado. Esta falta de higiene de sueño desencadena un factor de riesgo para una variedad de enfermedades crónicas⁸, que no solo afectarán su salud mental, sino también su bienestar físico y, por ende, su calidad de vida⁹.

En conclusión, el estudio demuestra que los estudiantes de Medicina sufrieron de trastornos del sueño durante la pandemia por varios factores, como la exposición prolongada frente a la computadora^{1,4}, el excesivo uso del celular por la noche, entre otros. Además, los autores comentan que una de las limitaciones del estudio fue no contar con factores como el capital social, la sobrecarga académica, la calidad de sueño y el estado anímico de los entrevistados¹.

A mi juicio, un factor que se debió tener en cuenta, para este estudio, es el nivel de actividad física (NAF)¹⁰ de los estudiantes. Este criterio permitiría brindar más luces sobre los malos hábitos de sueño y su conexión con los TMC en la pandemia. El ejercicio físico por 30 o 60 minutos diarios contribuye a regularizar el sueño¹⁰ y, por ende, disminuir la prevalencia de padecer ansiedad y depresión¹⁰.

Financiación

El autor confirma que este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Coico-Lama AH, Díaz-Chingay LL, Castro-Díaz SD, Céspedes-Ramírez ST, Segura-Chávez LF, Soriano-Moreno AN. Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en

- los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. Educación médica [Internet]. 2022;23(3):100744. doi:10.1016/j.edumed.2022.100744.
2. Bacigalupe A, González-Rábago Y, Jiménez-Carrillo M. Desigualdad de género y medicalización de la salud mental: factores socioculturales determinantes desde el análisis de percepciones expertas. Aten Primaria [Internet]. 2022;54(7):102378. doi:10.1016/j.aprim.2022.102378.
3. Vilchez-Cornejo J, Quiñones-Laveriano D, Failoc-Rojas V, Acevedo-Villar T, Larico-Calla G, Mucching-Toscano S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Rev chil neuro-psiquiatr [Internet]. 2016;54(4):272–81. doi:10.4067/s0717-92272016000400002.
4. Cabrera Mora MN, Alegría Hoyos CA, Villaquiran Hurtado AF, Jácome SJ. Salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. CES Med [Internet]. 2022;36(2):17–35. doi:10.21615/cesmedicina.6700.
5. Bacigalupe A, Cabezas A, Bueno MB, Martín U. El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. Gac Sanit [Internet]. 2020;34(Suplemento 1):61–7. doi:10.1016/j.gaceta.2020.06.013.
6. Ramos-Lira L. ¿Por qué hablar de género y salud mental? Salud Ment [revista en la Internet]. 2014;37(4):275–81.
7. Silva-Cornejo M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la facultad ciencias de la salud en una universidad pública peruana. Revista Médica Basadrina [Internet]. 2021;15(3):19–25. doi:10.33326/26176068.2021.3.1152.
8. Lema Tipantuña AC, Llerena Cruz CA. Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Enfermería. Reincisol [Internet]. 2024;3(5):990–1005. doi:10.59282/reincisol.v3(5)990-1005.
9. Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Rev Ecuat Neurol [Internet]. 2021;30(1):77–80. doi:10.46997/revecuatneurol30100077.
10. Faúndez-Casanova C, Almuna Alfaro C, Donoso Vilaza C, Retamales Oyarce L, Saravia Albornoz T, Sazo Amigo L, et al. Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19 (Physical activity level, screen time and sleep habits in Chilean adolescents, during quarantine by COVID-19). Retos Digit [Internet]. 2023;49:231–6. doi:10.47197/retos.v49.94971.

Carlos Milton Manrique Rabelo

Departamento de Humanidades, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú
Correo electrónico: c14030@utp.edu.pe