

El descanso como necesidad: calidad del sueño y salud mental en la educación médica

Sleep Quality and Mental Health in Medical Education: Rest as a Fundamental Need

Diana Farfán-Martínez,^{1*} Luisa Fernanda Cuevas-Castañeda.¹

Introducción

Este trabajo representa los resultados de la discusión del *Journal Club* de la Coordinación de Investigación del Hospital Ángeles Lindavista realizado el 16 de abril de 2025, con la participación de 15 estudiantes de tercer y cuarto año de la licenciatura en Médico Cirujano de la UNAM, bajo la supervisión de los doctores Raúl Sampieri Cabrera, Laura Gómez Virgilio y Luis Gerardo Balcázar Ochoa.

El artículo que se presentó y discutió fue “*Sleep quality and mental health among medical students in Imphal, Manipur: A cross-sectional study*” publicado en *Journal of Family Medicine and Primary Care* en 2025.¹

El sueño de buena calidad es esencial para la función cognitiva, el bienestar emocional y la salud física. Su deterioro se ha relacionado estrechamente con trastornos mentales como ansiedad, depresión y estrés crónico. Esta relación es particularmente importante en poblaciones vulnerables como son los estudiantes de medicina, quienes por su carga académica, exigencias clínicas y separación familiar, enfrentan un mayor riesgo tanto de mala calidad de sueño como de afectación psicológica.

El objetivo del artículo analizado fue evaluar la calidad del sueño y la salud mental entre los estudiantes de medicina en una región de la India.

¹Estudiantes de pregrado de la carrera de Médico Cirujano de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México, México.

Sugerencia de citación: Farfán-Martínez D, Cuevas-Castañeda LF. El descanso como necesidad: calidad del sueño y salud mental en la educación médica. *Aten Fam.* 2026;33(2):127-129. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2026.2.95497>

*Correspondencia:
Diana Farfán-Martínez
diana.farfanm@gmail.com

Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Resumen gráfico

Figura 1. El descanso como necesidad: calidad del sueño y salud mental en la educación médica



Desarrollo

Los estudiantes de medicina enfrentan múltiples factores estresantes, entre ellos, cargas académicas intensas, evaluaciones constantes, ambientes competitivos, horarios irregulares y guardias prolongadas. Estas condiciones dificultan el cuidado del sueño y el control de la fatiga.² En esta población se ha documentado alta frecuencia de privación del sueño, mala calidad del descanso, alteraciones del ritmo sueño-vigilia y somnolencia excesiva. Dichos trastornos se asocian con alteraciones en la regulación emocional, deterioro cognitivo, menor rendimiento académico y disminución de la calidad en la atención a los pacientes. Además, su

persistencia se relaciona con mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, trastornos cardiovasculares y obesidad.^{2,3}

El estudio analizado puso en evidencia que muchos estudiantes de medicina presentan una mala calidad del sueño, lo cual se relacionó directamente con la presencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Esta asociación mostró que el sueño no solo es un reflejo del estado emocional, sino también un factor que influye activamente en la salud mental.¹

Los resultados destacaron que factores como la edad, el nivel académico y el uso excesivo de pantallas antes de dormir

están relacionados con un peor descanso y un mayor deterioro del bienestar psicológico.¹ Esto subraya la necesidad de abordar el problema desde un enfoque integral. En este contexto, es fundamental que las instituciones educativas promuevan la higiene del sueño, brinden apoyo psicológico accesible y desarrollen estrategias preventivas para fortalecer la salud mental de los estudiantes.

Un ejemplo de ello lo realizaron Ruet y cols.,³ quienes implementaron PROMESS-Sleep, un programa preventivo cuyo propósito fue proporcionar soluciones a los estudiantes de medicina para reducir los trastornos del sueño durante su plan de estudios. El programa incluyó múltiples sesiones individuales, durante las cuales un experto proporcionaba contenido educativo sobre autocuidado y evaluaciones personalizadas relacionadas con el sueño. Estas sesiones también dieron acceso a una plataforma para que los estudiantes discutieran sus retos personales relacionados con el sueño y la fatiga, al tiempo que identificaban sus necesidades. Su objetivo fue otorgar soluciones a los estudiantes de medicina para reducir trastornos del sueño. Con base en los resultados positivos obtenidos, promess-Sleep podría convertirse en una parte integral y sostenible de la educación médica, fomentando un futuro más saludable y resiliente para los profesionales de la salud.³ Esto nos demuestra que, desde un enfoque integral, es posible disminuir los efectos nocivos de una mala calidad del sueño, un problema presente en las escuelas de medicina de todo el mundo.

Si bien los resultados obtenidos por Laishram y cols.,¹ evidenciaron una relación importante entre la calidad del sueño y la salud mental en estudiantes de medicina, el estudio presentó limita-

ciones relevantes. Su diseño transversal impidió establecer causalidad y la ausencia de intervenciones propuestas redujo su impacto práctico. Además, el uso de muestreo por conveniencia limitó la posibilidad de generalizar los resultados y la ausencia de control de variables confusoras (como antecedentes de salud mental o consumo de sustancias) comprometió la solidez de las asociaciones observadas. A esto se sumó que los instrumentos empleados fueron exclusivamente autoinformados, sin triangulación con medidas objetivas o clínicas. En contraste, trabajos como el de Spadola y cols.,⁴ han demostrado que es posible implementar intervenciones educativas breves y accesibles que mejoren el conocimiento sobre la higiene del sueño en estudiantes universitarios. Este estudio, de tipo cuasiexperimental, evaluó la efectividad de una intervención antes y después de su aplicación, mostrando mejoras cuantificables en la comprensión del sueño y el reconocimiento de sus efectos sobre el bienestar mental. A diferencia del enfoque estrictamente observacional del artículo de Laishram y cols., el estudio de Spadola integró la acción con la evidencia, ofreciendo una vía práctica de solución que puede ser replicable en otras disciplinas, incluida la medicina.

El sueño cumple funciones biológicas esenciales para la regulación

fisiológica y el desempeño conductual del organismo. Su calidad y duración dependen de la interacción entre factores biológicos, ambientales y sociales, los cuales pueden modificar distintas dimensiones del descanso. Las consecuencias funcionales del sueño se reflejan en el nivel de alerta y la somnolencia diurna, la percepción de calidad y satisfacción con el descanso, el rendimiento escolar o laboral y la calidad de las relaciones interpersonales.⁵ Por ello, futuras investigaciones en este campo requieren avanzar hacia diseños mixtos, longitudinales e intervencionistas que permitan comprender la evolución del problema y evaluar la efectividad de estrategias de prevención y manejo. Este enfoque facilitaría la generación de evidencia orientada a mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes de medicina, con implicaciones directas para la calidad del proceso formativo.

Conclusión

A pesar de la calidad y solidez de investigaciones que demuestran la influencia determinante del sueño en múltiples dimensiones de la salud, la relevancia de la higiene del sueño continúa siendo poco reconocida a nivel global. Resulta prioritario incrementar la concientización y fomentar la participación de las

instituciones educativas en la promoción de prácticas saludables de sueño. Desde una perspectiva preventiva, en el ámbito de la educación médica se hace necesaria la implementación de políticas públicas orientadas a la salud del sueño, las cuales no solo favorezcan la salud mental de la población estudiantil, sino que también contribuyan a mejorar el bienestar general y a disminuir las desigualdades en salud.

Referencias

1. Laishram J, Fernandez S, Devi PA, Bhowmick MR, Heigrujam R, Devi HS. Sleep quality and mental health among medical students in Imphal, Manipur: A cross-sectional study. *J Family Med Prim Care*. 2025;14(1):276–82.
2. Vidović S, Rakić N, Kraštek S, Pešikan A, Degmečić D, Zibar L, et al. Sleep Quality and Mental Health Among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *J Clin Med*. 2025;14(7):2274.
3. Ruet A, Ndiki Mayi EF, Métais A, Valero B, Henry A, Duclos A, et al. Determining the influence of a sleep improvement intervention on medical students' sleep and fatigue: protocol of the PROMESS-Sleep clinical trial. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):1–14.
4. Spadola CE, Groton D, Raval M, Hilditch CJ, Littlewood K, Baiden P, et al. A Sleep Health Education Intervention Improves Sleep Knowledge in Social Work Students. *Social Sciences*. 2024;13(7):364.
5. Lim DC, Najafi A, Afifi L, Bassetti CLA, Buysse DJ, Han F, et al. The need to promote sleep health in public health agendas across the globe. *Lancet Public Health*. 2023;8(10):e820–6.