



INVESTIGACIÓN

Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud**Sleep and rest patterns in female students of the health area****Sono e descanso em mulheres estudantis da área de saúde**Alicia Álvarez-Aguirre^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-5538-7634>Enrique Blancarte-Fuentes² <https://orcid.org/0000-0001-5768-2899>María del Rosario Tolentino-Ferrel³ <https://orcid.org/0000-0002-4690-5564>

1. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Guanajuato, México.
2. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Guanajuato, México
3. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Guanajuato, México

*Autor para correspondencia: alicia.alvarez@ugto.mx**Resumen**

Introducción: El sueño influye y regula funciones fisiológicas y respuestas conductuales, por lo tanto, la privación del sueño y descanso ha llevado a alteraciones del bienestar de las estudiantes universitarias que viven cambios en sus rutinas de vida, relacionado con las exigencias académicas, horarios de estudio, cumplimiento de roles, entre otros. El abordaje del sueño y descanso en las estudiantes universitarias permite generar información empírica para la toma de decisiones por las autoridades universitarias y como profesionales de enfermería orienta el diseño de las intervenciones para el bienestar de esta población. **Objetivo:** caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes universitarias del área de la salud. **Metodología:** estudio descriptivo transversal, participaron 119 mujeres seleccionadas por muestreo aleatorio simple, inscritas en un programa del área de la salud y que firmaron el consentimiento informado. Se aplicó un instrumento expofeso diseñado a partir de las características definitorias de la categoría diagnóstica patrón de sueño alterado de NANDA 2018-2020. Para el análisis se obtuvo estadística descriptiva e inferencial. **Resultados:** sobre las características sociodemográficas 94.1% refirieron ser solteras, 5% reportó tener hijos, 66.4% cursaban cuarto año de la carrera de enfermería. Respecto al patrón de sueño y descanso 12.6% se sienten descansadas, 63% se despiertan durante la noche, 55.5% tardan en conciliar el sueño y 43.7% duermen menos de ocho horas, por la falta de horas de sueño refieren ansiedad (46.2%), letargo (50.4%), agresión (38.7%). **Conclusión:** las estudiantes tienen un patrón de sueño y descanso alterado.

Palabras clave: Sueño; Hábitos; Estudiantes del área de la salud (DeCS).

Abstract

Introduction: sleep and rest are important for health, sleep deprivation and rest have led to alterations in the well-being of university students who experience changes in their life routines, related to academic demands, study schedules, role fulfillment, among others. The approach to sleep and rest in university students allows the generation of empirical information for decision-making by university authorities and, as nursing professionals, guides the design of interventions for the well-being of this population. **Objective:** to characterize the sleep and rest pattern of university students in the health area. **Methodology:** a descriptive cross-sectional study, 119 women selected by simple random sampling participated, enrolled in a program in the health area and who signed the informed consent. An exprofessional instrument designed based on the defining characteristics of the NANDA 2018-2020 category for the diagnosis of disturbed sleep pattern was applied. Descriptive and inferential statistics were obtained for the analysis. **Results:** on the sociodemographic characteristics 94.1% referred to being single, 5% reported having children, 66.4% were in the fourth year of the nursing career. Regarding the sleep and rest pattern, 12.6% feel rested, 63% wake up during the night, 55.5% take time to fall asleep and 43.7% sleep less than eight hours, because of the lack of hours of sleep they report anxiety (46.2%), lethargy (50.4%), aggression (38.7%). **Conclusion:** the students have an altered sleep and rest pattern.

Key words: Sleep; Habits; Health occupations students(DeCS).

Abstrato

Introdução: O sono influencia e regula as funções fisiológicas e as respostas comportamentais, portanto, a privação do sono e o repouso têm levado a alterações no bem-estar de universitários que vivenciam mudanças em suas rotinas de vida, relacionadas às demandas acadêmicas, horários de estudo, cumprimento de papéis, entre outras. A abordagem do sono e repouso em estudantes universitários permite a geração de informações empíricas para a tomada de decisão por autoridades universitárias e, como profissionais de enfermagem, orienta o desenho de intervenções para o bem-estar dessa população. **Objetivo:** Caracterizar o padrão de sono e repouso de universitários da área da saúde. **Metodologia:** Estudo transversal descritivo, 119 mulheres participantes foram selecionadas por amostragem aleatória simples, inscritas em um programa da área da saúde e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi aplicado um instrumento especialmente desenhado usando as características da categoria 2018-2020 da NANDA para o diagnóstico do padrão de sono perturbado. Estatísticas descritivas e inferenciais foram obtidas para a avaliação. **Resultados:** sobre as características sociodemográficas 94,1% referiram ser solteiros, 5% referiram ter filhos e 66,4% estavam no quarto ano da carreira de enfermagem. Quanto ao padrão de sono e repouso, 12,6% sentem-se descansados, 63% acordam durante a noite, 55,5% precisam de tempo para adormecer e 43,7% dormem menos de oito horas; pela falta de horas de sono relatam ansiedade (46,2%), letargia (50,4%) e agressão (38,7%). **Conclusão:** Os alunos têm um padrão de sono e repouso alterado.

Palavras-chave: Sono; Hábitos; Estudantes de Ciências da Saúde (DeCS).

Recibido: 14/10/2020

Aceptado: 16/04/2021



Introducción

El sueño es un proceso fisiológico cíclico que alterna con largos periodos de vigilia, este ciclo influye y regula funciones fisiológicas y respuestas de conducta; entre las funciones del sueño se encuentran la conservación de la energía, el restablecimiento de los tejidos corporales, la disminución de la liberación de radicales libres que pueden lesionar el tejido cerebral, la termorregulación, la consolidación y el refuerzo de la memoria ^(1,2), por lo que conseguir la mejor calidad de sueño posible es importante para tener un buen estado de salud ⁽³⁾. Las personas necesitan diferentes cantidades de sueño y descanso, estas variaciones dependen de la etapa del ciclo vital, el recién nacido duerme entre 14 y 18 horas, el lactante entre 12 y 14 horas, el niño en etapa escolar entre 11 y 12 horas y en la edad adulta, la mayoría duerme entre 7 y 8 horas por noche ^(4,5). La salud física y emocional, el rendimiento diurno en las áreas académica y laboral depende de la capacidad para satisfacer esta necesidad humana básica ⁽⁶⁾.

Cuando una persona descansa se halla en un estado de actividad mental, física y espiritual que la lleva a sentirse sin depresión, estrés o ansiedad ⁽⁷⁾. Asimismo, cuando las personas duermen suficiente sienten que su energía ha sido recuperada, se encuentran listas para reanudar las actividades de la vida diaria ⁽⁸⁾. El descanso no implica inactividad, puede conseguirse a través de lecturas, practica de ejercicios de relajación, escuchar música, entre otros ⁽⁹⁾.

Sin sueño y descanso apropiados, la capacidad para concentrarse, emitir juicios, toma de decisiones, pensamiento crítico y la participación en las actividades diarias disminuyen; al mismo tiempo la irritabilidad aumenta ⁽¹⁰⁾.

Las principales diferencias respecto al sueño y descanso entre hombres y mujeres se encuentran los procesos fisiológicos de la menstruación, embarazo y menopausia que pueden alterar el sueño ⁽⁴⁾, aunado a que en México las mujeres en comparación con los hombres suelen tener una mayor carga a nivel familiar; se hacen responsables de gran parte de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos disminuyendo así el tiempo que tienen para el descanso.

Un factor que modifica el patrón de sueño y descanso es la vida universitaria ⁽³⁾. La joven que ingresa a la universidad, momento único en el desarrollo de la joven estudiante ⁽¹¹⁾, se encuentra ante un periodo en el que debe afrontar una serie de cambios, físicos, psicológicos y sociales; a los que muchas veces no se encuentra preparada, como



preocupaciones académicas, nuevas redes sociales, modificación en sus hábitos de actividad física, alimentarios, sueño descanso, entre otros que pueden afectar su estilo y calidad de vida; más aún, para estudiantes que migran a otra ciudad para iniciar o culminar sus estudios ⁽¹²⁾. Las estudiantes en específico requieren de un sueño apropiado para participar en las actividades de su día, sin embargo, en su trayectoria universitaria se presentan conductas que alteran el patrón de sueño y descanso como son: consumo de alcohol y tabaco, dietas nutricionales no adecuadas, sedentarismo, demandas académicas, el entorno que no le es familiar, actividades sociales, el tener hijos y cubrir roles que requieren de una demanda mayor por ser mujer, entre otros ⁽¹³⁾.

Las mujeres tienen mayor riesgo a exponerse a factores externos para iniciar o mantener el sueño (OR=3.1; IC95% 1.1-8.8), entre los que se encuentran estrés de la universidad, relaciones familiares y actividades sociales ⁽⁸⁾. De igual forma los hábitos que pueden alterar el patrón de sueño incluyen: realizar trabajos por la noche a lo que no se está acostumbrada, participar en actividades sociales hasta altas horas de la noche, cambiar la hora de la cena, incluso tener jornada doble de trabajo ⁽¹⁴⁾.

Los factores de riesgo más comunes en la alteración del patrón de sueño y descanso entre las universitarias del área de la salud son: horas fuera de casa para asistir a clases teóricas y prácticas en laboratorios, comunidad, empresas o instituciones de salud de segundo nivel de atención, según el año que cursan; además de las actividades académicas de preparación de clase, se agrega el atender tareas, trabajos extra clase, todo ello a realizarse en las pocas horas disponibles fuera de la universidad, lo que disminuye las horas de sueño en atención de dichas responsabilidades, aunado a las actividades propias asignadas a las mujeres por su condición de género ⁽¹⁵⁾.

De acuerdo con la evidencia disponible se encontró en personas universitarias, patrones de sueño disfuncionales, como trasnochar o no respetar los horarios de sueño adecuados, lo que conllevó a problemas de insomnio, dificultades para quedarse dormido o despertarse varias veces durante la noche ⁽⁸⁾. Otro estudio obtuvo que 70.3% de las y los universitarios presentan somnolencia leve o moderada ⁽²⁾. También, se ha reportado que 62.4% de las y los estudiantes universitarios refirieron que uno de los factores que interfiere con el sueño son los trabajos académicos ⁽¹⁶⁾. En otro estudio se señaló que las mujeres universitarias tienen peor calidad de sueño que los hombres ⁽¹⁷⁾.



En la Institución educativa de nivel superior en donde se realizó el estudio no se cuenta con información acerca de este tema que permita implementar una intervención en las universitarias, a fin de mejorar su bienestar.

El objetivo del estudio fue caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes universitarias, dado que el sueño y descanso es un aspecto fundamental para mejorar la calidad de vida de las estudiantes universitarias, además de favorecer los resultados positivos en la trayectoria académica. La categoría diagnóstica que se trabajó fue patrón de sueño alterado (00198) que según los Diagnósticos de Enfermería 2018-2020 (NANDA, por sus siglas en inglés) se refiere a interrupciones durante un tiempo limitado de la cantidad y calidad del sueño debidas a factores externos ⁽¹⁸⁾.

Objetivo

Caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes universitarias del área de la salud.

Metodología

El estudio cuenta con un diseño descriptivo transversal, participaron 119 estudiantes mujeres de entre 20 y 23 años (M=21.50, DE=1.04) inscritas en una Institución de Educación Superior (IES) del estado de Guanajuato, México; pertenecían a la carrera de enfermería, con carga académica completa para el año que cursaban, proporcionaron su consentimiento informado. El cálculo de tamaño de muestra se determinó con la fórmula de poblaciones finitas ⁽¹⁹⁾ en la que se consideró un nivel de confianza de 95%, probabilidad a favor de .80, probabilidad en contra de .20 y un error de estimación de .05, el tipo de muestreo fue probabilístico con selección aleatoria simple ⁽¹⁹⁾.

Para recabar los datos sociodemográficos se utilizó un formulario de datos generales que incluyó preguntas sobre edad, estado civil, si tenían una relación de pareja, número de hijos; además de preguntas respecto a las actividades académicas semestre, lugar y turno de prácticas clínicas, así como su promedio general de calificaciones del semestre anterior inmediato. Para el patrón de sueño y descanso se utilizó la escala patrón de sueño, se diseñó expofeso, conformada por 12 reactivos con escala tipo Lickert de cuatro grados donde cuatro significa siempre y uno nunca, el marco de referencia temporal es la semana previa, el puntaje mínimo es de 12 puntos y máximo de 48 puntos,



indicando que a mayor puntaje mayor alteración del patrón de sueño y descanso. Previo a la colecta de información se contó con el consentimiento informado de las participantes.

En el análisis de la caracterización del patrón de sueño se aplicó estadística descriptiva, y para el diseño del instrumento se obtuvo análisis de viabilidad a través de la prueba de Esfericidad de Bartlett y la prueba de KMO (Káiser-MeyerOlkin). También el análisis factorial y coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach. El proyecto fue aprobado por el Comité de Investigación de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías del Campus Celaya Salvatierra de la Universidad de Guanajuato con número de registro CIDSC- 3090806.

Diseño del instrumento

Para el diseño del instrumento se siguió la siguiente propuesta metodológica ^(20,21,22), definir el concepto a medir, clarificar la población objetivo, desarrollar los reactivos, evaluar validez y confiabilidad.

En seguida se describe el proceso de la construcción de la escala: A) el concepto a medir fue patrón de sueño alterado que es la categoría diagnóstica 00198 de NANDA 2018-2019⁽¹⁸⁾, que se define como el despertar por tiempo limitado debido a factores externos; B) la población objetivo fueron mujeres universitarias del área de la salud, que cursaban la carrera de enfermería; C) en el desarrollo de los reactivos se tomó como atributos del concepto las características definitorias de la categoría diagnóstica patrón de sueño alterado (00198) de NANDA 2018-2020 ⁽¹⁸⁾, que son: alteraciones en el patrón de dormir, despertar sin habérselo propuesto, dificultad para el funcionamiento diario, dificultad para iniciar el sueño, sensación de haber descansado, insatisfacción con el sueño, en el diseño de los reactivos se consideró la simplicidad del enunciado, la fácil comprensión del reactivo, el lenguaje claro y sencillo y la redacción en presente ⁽²³⁾; D) para evaluar la validez de contenido fue por un panel de jueces, tres profesionales de enfermería, uno de ellos con experiencia en práctica clínica, otro en docencia y manejo de NANDA 2018-2020 ⁽¹⁸⁾, NIC (Clasificación de Intervenciones de Enfermería) ⁽²⁴⁾ y NOC (Clasificación de Resultados de Enfermería) ⁽²⁵⁾ y el tercero en docencia y construcción de instrumentos; quienes evaluaron la claridad, coherencia, pertinencia, relevancia e importancia de los reactivos. Una vez que se contó con los reactivos se procedió a la redacción de las instrucciones y formato del instrumento para presentarlo a 10 estudiantes universitarias del área de la salud y así determinar el grado de



comprensión de las instrucciones, claridad de los reactivos y características de la presentación del instrumento; E) en cuanto a la validez de constructo se realizó un análisis factorial de componentes principales, donde el resultado de la prueba Kaiser-Meyer-Olkin fue 0.83 y la prueba de esfericidad de Barlett fue significativa ($X^2= 363.18$, $gl = 66$, $p < .001$); se procedió a realizar la matriz de componentes principales por rotación Varimax resultando tres factores que explicaron el 54.32% de la varianza total; F) en relación con la confiabilidad, se realizó una evaluación de la consistencia interna del instrumento total mediante el Alfa de Cronbach, el resultado fue 0.743, que según Nunnally ⁽²⁶⁾ puede ser suficiente en la primera fase de la construcción de un instrumento.

Resultados

Sobre las características de las participantes 94.1% refirieron ser solteras, 5.9% tenían una relación de pareja y 5% reportó tener hijos. Respecto a las actividades académicas 66.4% cursaban cuarto año, 25.2% tercer año y 8.4% segundo año de la carrera de enfermería; las estudiantes se encontraban tanto en prácticas clínicas en el sector salud o empresarial como en clases en la IES, de tal forma que quien asistía a prácticas en los turnos nocturno, jornada acumulada y vespertino tomaban clases en la IES en el turno matutino y quienes asistían a prácticas en el turno matutino tenían clases en IES en el turno vespertino. El 100% de las participantes se encontraba con carga académica completa para el año que cursaba. De las estudiantes que realizaban prácticas clínicas 52.1% se encontraba en el turno matutino, 21.8% en jornada acumulada, 13.4% en turno vespertino y 12.6% en turno nocturno. En relación con el promedio de calificaciones del semestre anterior inmediato fue de 8.65 ($DE=0.50$).

Respecto a las características del patrón de sueño y descanso 12.6% de las participantes refirieron que siempre se sienten descansadas, 63% a veces se despiertan durante la noche, 55.5% a veces tardan en conciliar el sueño, 43.7% siempre duermen menos de ocho horas, por la falta de horas de sueño a veces presentan cambios de humor repentino (46.2%), a veces se sienten ansiosas (50.4%), a veces aletargadas (47.9%), a veces se desconcentran fácilmente al desarrollar sus actividades diarias (58.8%), a veces experimentan confusión aguda (31.1%), a veces tienen reacciones agresivas sin motivo alguno (38.7%), a veces notan que las manos y los ojos les tiemblan (42%) y 60.5% nunca realizan siestas durante el día que le impida dormir durante la noche.



Discusión

La realización de este estudio permitió conocer las características del patrón de sueño y descanso en las estudiantes universitarias del área de la salud, los resultados mostraron que esta población presenta patrón de sueño alterado, como lo refieren otros estudios realizados en universitarios ^(2, 13, 17). Sobre que una de cada diez participantes refirió que siempre se sienten descansadas, estos resultados son similares a lo encontrado en la investigación realizada en la Universidad Católica de Asunción, en el que 21.93% de los participantes manifestaron sueño reparador ⁽¹⁵⁾.

Respecto a que el 63% refirió que a veces se despiertan durante la noche, estos resultados son similares a Becerra ⁽¹¹⁾, quien señaló que 61.3% de las personas participantes se despierta durante la noche. En relación a que 55.5% tardan en conciliar el sueño, 43.7% siempre duermen menos de ocho horas los resultados coincide con los resultados del estudio llevado a cabo en la Universidad de Rosario, Colombia, quienes reportaron que los participantes refirieron más de 30 minutos para conciliar el sueño (2.8%) y dormir menos de ocho horas ($M= 6.5$ hrs, $DE=.5$) ⁽¹⁶⁾.

Con referencia a que por la falta de horas de sueño a veces presentan cambios de humor repentino (46.2%), se sienten ansiosas (50.4%), aletargadas (47.9%), se desconcentran fácilmente al desarrollar sus actividades diarias (58.8%), experimentan confusión aguda (31.1%), reacciones agresivas sin motivo alguno (38.7%), notan que las manos y los ojos les tiemblan (42%) son resultados contrarios a lo reportado por la investigación realizada en la Universidad de King Khalid, Arabia Saudita ⁽¹⁰⁾ donde la población estudiada presentó buen patrón de sueño.

En cuanto a que 60.5% nunca realizan siestas durante el día que le impida dormir durante la noche, dato diferente a lo reportado por Becerra ⁽¹¹⁾ donde 27.1% hace siesta.

Conclusiones

El objetivo del estudio fue caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes universitarias, al respecto se concluye que las estudiantes tienen un patrón de sueño alterado determinado por despertar durante la noche, tardar en conciliar el sueño, dormir menos de ocho horas. Por la falta de horas de sueño refieren cambios de humor repentino, ansiedad, letargo, falta de concentración en sus actividades, reacciones agresivas sin motivo. Este estudio es la base



para la formulación de estrategias que favorezca la higiene del sueño en estudiantes universitarias desde una perspectiva de género.

Conflicto de intereses

Los autores declaran la inexistencia de conflicto de intereses.

Financiamiento

El estudio no contó con financiamiento

Referencias bibliográficas

1. Achury DM, Delgado A, Ruiz M. El ruido y las actividades de enfermería: factores perturbadores del sueño. *Invest. Enferm. Imagen Desarr* [Internet]. 2013[consultado Marzo 2020]; 15(1): 51-63. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/6025>
2. de la Portilla-Maya S, Dussán-Lubert C, Montoya-Londoño DM, Taborda-Chaurra J, Nieto-Osorio LS. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud* [Internet]. 2019 [consultado Marzo 2020]; 24(1): 84-96. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
3. Aguirre-Crespo A, Reyes-Cárdenas G, Martínez-Ramírez B, Caballero-García M, Sánchez-Vega C, Siliceo-Murrieta JI. Caracterización del patrón de sueño en estudiantes de la Universidad de Quintana Roo. *Revista Salud Quintana Roo* [Internet]. 2014 [consultado Marzo 2020]; (29):16-20. Disponible en: <http://www.salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/29/04/04.pdf>
4. Contreras A. Sueño a lo largo de la vida y sus implicaciones en salud. *REV. MED. CLIN. CONDES* [Internet]. 2013 [consultado Septiembre 2020]; 24(3) 341-349. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864013701718>
5. Abdulrhman M, Hasan M, Salman B, Hassan B, Ziyad M, Jobran M., et al. (2018). Sleep quality and internet addiction level among university students. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine* [Internet]. 2014 [consultado Marzo 2020]; 73(7): 7042-7047. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12816/ejhm.2018.17224>
6. Roa M, Parada F, Vargas V, López P. Sleep quality and sleep inhibitors consumption in medical students. *Rev ANACEM* [Internet]. 2016 [consultado Marzo 2020]; 10(1): 4-9. Disponible en: <https://issuu.com/revistaanacem/docs/5-12-pb>
7. Farzaneh F, Momayyezi M, Lotfi MH. Relationship between quality of sleep and mental health in female students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences (2015). *Fundamentals of Mental Health* [Internet]. 2018 [consultado Marzo 2020]; 20(2): 167-71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22038/JFMH.2018.10484>



8. Duran S, Rosales G, Moya C, García P. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Salud Uninorte* [Internet]. 2017 [consultado Marzo 2020]; 3(2):75-85. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14482/sun.33.2.10533>
9. Gao R, Lv Y, Li X, Zhou K, Jin X, Dang S, Li N. Effects of comprehensive sleep management on sleep quality in university students in mainland China. *Sleep and Biological Rhythms* [Internet]. 2014 [consultado Marzo 2020]; (12): 194-202. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1111/sbr.12063>
10. Siddiqui AF, Al-Musa H, Al-Amri H, Al-Qahtani A, Al-Shahrani M, Al-Qahtani M. Sleep patterns and predictors of poor sleep quality among medical students in King Khalid University, Saudi Arabia. *Malaysian J Med Sci* [Internet]. 2016[consultado Marzo 2020]; 23(6): 94–102. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.21315/mjms2016.23.6.10>
11. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología* [Internet]. 2016 [consultado Marzo 2020]; 34(2): 239-260. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>
12. Padilla-García CI, Jaimes-Valencia ML, Fajardo-Nates S, Ramos-Franco AM. Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida en estudiantes universitarios. *MedUNAB* [Internet]. 2014 [consultado Marzo 2020]; 17(2):81-90. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.29375/01237047.2171>
13. Tamayo JA, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. M. Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Hacia promoc. Salud* [Internet]. 2015 [consultado Marzo 2020]; 20(2):147-160. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.10>
14. de Camargo A, Cordeiro de Souza W, Capote P, Mascarenhas L, Souza-Junior T. Associação do tempo de sono com os fatores de risco antropométricos e cardiovasculares em universitários. *Ciência & Saúde* [Internet]. 2018 [consultado Marzo 2020]; 11(2): 107-113. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.15448/1983-652X.2018.2.29498>
15. Adorno IDR, Gatti LD, Gómez LL, Mereles LM, Segovia JM, Segovia JA, Castrillo A. (2016). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la universidad católica de Asunción. *CIMEL* [Internet]. 2016 [consultado Marzo 2020]; 21(1):5-8. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.23961/cimel.v21i1.596>
16. Talero-Gutierrez C, Duran-Torres F, Ibañez-Pinilla M, Perez-Olmos I, Echeverria-Palacio CM. Sleep quality perception and romantic relationships in university students: cross-sectional study. *rev.fac.med* [Internet]. 2017 [consultado Marzo 2020]; 65(2): 197-202. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58396>
17. Li J, Zhou K, Li X, Liu M, Dang S, Wang D, Xin X. Mediator effect of sleep hygiene practices on relationships between sleep quality and other sleep-related factors in Chinese mainland university students. *Behav Sleep Med* [Internet]. 2016 [consultado Marzo 2020]; 14(1):85-99. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1080/15402002.2014.954116>
18. Herdman T, Kamitsuru S. (ed). *Nursing Diagnoses: Definitions & Classification 2018-2020*. 11th ed. New York: Thieme; 2017
19. Münch L, Ángeles E. Métodos y técnicas de investigación. 4 ed. México: Trillas; 2009
20. Fajardo-Quintana JC, Cruz-Sarmiento M, Mora Y, Torres-Leguizamón LM. Validación facial de la escala Nursing Activities Score en tres unidades de cuidado intensivo en Bogotá, Colombia. *Enfermería Global* [Internet]. 2017 [Consultado Septiembre 2020]; 45:102-115. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.1.261091>
21. Luján-Tangarife JA, Cardona-Arias J. Construcción y validación de escalas de medición en salud: revisión de propiedades psicométricas. *ARCHIVOS DE MEDICINA* [Internet]. 2015 [Consultado Septiembre 2020]; 11(3): 1-10. Disponible en <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/construccion-y-validacion-de-escalas-de-medicin-en-salud-revisin-depropiedades-psicomtricas.php?aid=6694>



22. Sánchez R, Echeverry J. Validación de escalas de medición de salud. *Rev. Salud pública* [Internet]. 2004 [Consultado Septiembre 2020]; 6 (3): 302-318. Disponible en <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n3/302-318/>
23. Parrado-Lozano YM, Sáenz-Montoya X, Soto-LesmesVI, Gúaqueta-Parada SR, Amaya-Rey P, Caro-Castillo CV, Parra-Vargas M, Triana-Restrepo MC. Validez de dos instrumentos para medir la relación interpersonal de la enfermera con el paciente y su familia en la unidad de cuidado intensivo. *Investig Enferm. Imagen Desarr.* 2016; 18(1): 115-28. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.ie18-1.vimr>
24. Bulechek G, Butcher H, Dochterman J, Wagner C, (ed). *Nursing Interventions Classification*. 6th ed. MO: Mosby; 2012.
25. Moorhead S, Johnson M, Mass M, Swanson E, (ed). *Nursing Outcomes Classification*. 5th ed. MO: Mosby; 2012.
26. Nunnally NC. *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill; 1978

Cómo citar este artículo: Álvarez-Aguirre A, Blancarte-Fuentes E, Tolentino-Ferrel MR. Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. SANUS [Internet]. 2021 [citado el dd mm aa]; 6:e193. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>

