

## Efecto del consumo de sustancias psicoactivas y trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes de medicina. Villa Clara, 2017-2020

### Effect of the use of psychoactive substances and sleep disorders on the academic performance of medical students. Villa Clara, 2017-2020

Isbetti Acosta Escanaverino<sup>1</sup>  , Daniel Rodríguez Hurtado<sup>1</sup> , Carlos Miguel Campos Sánchez<sup>1</sup> , Amalia Adelfa Rodríguez Pérez<sup>1</sup> , Laura Adalys Guillén León<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba.

 Autor para la correspondencia: [isbettiacostae@gmail.com](mailto:isbettiacostae@gmail.com)

**Citar como:** Acosta Escanaverino I, Rodríguez Hurtado D, Campos Sánchez CM, Rodríguez Pérez AA, Guillén León LA. Efecto del consumo de sustancias psicoactivas y trastornos del sueño en el rendimiento académico de estudiantes de medicina. Villa Clara, 2017-2020. Inmedsur [Internet]. 2020 [citado: fecha de acceso]; 3(3): 29-36. Disponible en: <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/109>

## RESUMEN

**Introducción:** el consumo de sustancias psicoactivas puede ser causa o consecuencia de trastornos del sueño, fenómeno descrito entre estudiantes universitarios, en ocasiones estrechamente ligado al uso de drogas.

**Objetivo:** relacionar el consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos del sueño con el rendimiento académico de estudiantes de tercer año de la carrera de medicina en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara entre 2017 y 2020.

**Método:** estudio observacional, analítico, transversal en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, de octubre del 2017 a septiembre de 2020. El universo estuvo constituido por los alumnos de tercer año de medicina. Se aplicó un cuestionario con el que se recogieron variables epidemiológicas y relacionadas con el rendimiento académico. Se emplearon pruebas validadas internacionalmente: Epworth Sleepiness Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, Cuestionario de Berlín.

**Resultados:** de los consumidores, 129 eran de café, 54 de alcohol y 31 de tabaco. Existieron 85 estudiantes con mala

calidad de sueño, 55 con somnolencia diurna, 21 con insuficientes horas de sueño y 17 con riesgo de sufrir apnea del sueño que consumían café; predominó el rango de índice académico 4- 4,99 en alumnos con trastornos del sueño y consumidores de sustancias.

**Conclusiones:** el café fue la sustancia más consumida por los jóvenes. No existió asociación significativa entre la calidad de sueño y el consumo de sustancias; sí evidenciándose dependencia con las insuficientes horas de sueño y la somnolencia diurna. No existió asociación entre consumo de sustancias y trastornos del sueño con el rendimiento académico.

**Palabras clave:** consumo de alcohol en la universidad; estimulantes del sistema nervioso central; rendimiento académico; trastornos del sueño

## ABSTRACT

**Introduction:** the consumption of psychoactive substances can be a cause or consequence of sleep disorders, a phenomenon described among university students, sometimes closely linked to the use of drugs.

**Objective:** to relate the consumption of psychoactive substances and sleep disorders with the academic performance of third-year medical students at Medical Sciences University of Villa Clara, between 2017 and 2020..

**Method:** observational, analytical, cross-sectional study at Medical Sciences University of Villa Clara, from October 2017 to September 2020. The universe was made up of third-year medical students. A questionnaire was applied, which epidemiological variables and those related to academic performance were collected. Internationally validated tests were used: Epworth Sleepiness Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, Berlin Questionnaire.

**Results:** of the consumers, 129 were of coffee, 54 of alcohol and 31 of tobacco. There were 85 students with poor quality of sleep, 55 with daytime sleepiness, 21 with insufficient sleep hours, and 17 at risk of sleep apnea who consumed coffee; The range of academic index 4-4.99 predominated in students with sleep disorders and substance users.

**Conclusions:** coffee was the substance most consumed by young people. There was no significant association between sleep quality and substance use; however, it was showed dependence on insufficient sleeping hours and daytime sleepiness. There was no association between substance use and sleep disorders with academic performance.

**Key words:** alcohol consumption at university; central nervous system stimulants; academic performance; sleep disorders

## INTRODUCCIÓN

Los psicotrópicos son compuestos que inducen efectos neurológicos, psicológicos y fisiológicos debido a su capacidad de modificar la acción de los neurotransmisores en el cerebro, e incluyen tanto las denominadas sustancias psicoactivas como los psicofármacos. Se da comúnmente el nombre de psicoactivas a las sustancias que afectan la mente o la conducta, lo cual indica que puede aplicarse tanto a compuestos de uso terapéutico como son las benzodiazepinas y los neurolépticos, como a sustancias de uso "recreativo" o consumo social con fines no terapéuticos como la cafeína, el alcohol y el tabaco.<sup>1</sup>

El uso de sustancias psicoactivas no siempre fue percibido como un problema social. Su consumo se remonta al comienzo mismo de la humanidad; casi en la totalidad de los

más antiguos grupos y tribus de cazadores y recolectores, y en diferentes lugares del planeta, los científicos han descubierto el uso de algún tipo de sustancia psicoactiva acompañando cultos mágico-religiosos y actividades médico-terapéuticas.<sup>2,3</sup>

Durante muchos años la mayoría de los consumidores de sustancias psicoactivas eran "pobretones y gentes de mal vivir", sin embargo en los años 60 se van a producir cambios demográficos (éxodo rural, urbanización), culturales y socioeconómicos (industrialización, aumento del turismo, emigración, expansión universitaria) y estos antiguos adictos van a ser desplazados por los nuevos tipos de consumidores que son universitarios descontentos e izquierdistas agotados o desencantados, los roqueros, peludos, algún que otro extranjero peregrinante e hijos de papá engolfados.<sup>4</sup>

El consumo de sustancias psicotrópicas y estupefacientes en los jóvenes presenta un preocupante incremento en el siglo XXI. No existe una nación que no se vea afectada de alguna manera por el abuso y la adicción a estas sustancias. El ritmo de vida acelerado, la tecnología y el avance de la ciencia, afecta la salud mental de la población, cuya víctima más vulnerable es el joven quien acepta la droga como un mecanismo de escape, o el disfrute de nuevas emociones. En ambos casos se expone al riesgo de caer en adicción, lo que interferirá su capacidad para estudiar, trabajar, relacionarse en su entorno familiar y social, pues sus actos estarán dirigidos a obtener y consumir la droga.<sup>5, 6</sup>

Los universitarios no están ajenos a sufrir este fenómeno. Se sabe que el consumo de drogas entre los estudiantes universitarios es considerablemente alto en el mundo en relación con otros estratos poblacionales, el campus universitario es uno de los lugares donde más frecuentemente se consume. Las drogas legales son las de mayor uso, que en su condición de drogas porteras estimulan el consumo de las drogas ilegales en aquellos con estilos de vida más vulnerables.<sup>7</sup>

Dentro del grupo de universitarios, los estudiantes de medicina son muy propensos al consumo de fármacos o drogas, ya que están sometidos a altas demandas académicas. Existen reportes acerca del uso de variadas sustancias estimulantes o tranquilizantes, con diversos fines. Los estudiantes de medicina son considerados como una población susceptible a problemas de alcoholismo, fumado o incluso a la ingesta de drogas.<sup>8</sup>

El consumo de sustancias psicoactivas puede ser causa o consecuencia de la aparición de trastornos del sueño, otro de los fenómenos descritos entre estudiantes universitarios y que en muchas ocasiones está estrechamente ligado al uso de drogas. Entre las funciones cognitivas particularmente afectadas, se encuentran la velocidad psicomotora y cognitiva, la atención ejecutiva y el estado de alerta (vigilancia), la memoria de trabajo y otras habilidades más complejas. Además, se generan cambios emocionales como presentar un estado de ánimo deprimido o el aumento en la sensación de somnolencia y cansancio.<sup>9,10</sup>

En la carrera de medicina, la capacidad cognitiva del estudiante se pone a prueba por la gran exigencia académica y el extenso contenido lectivo; en contraste con investigaciones realizadas en otras carreras, donde se ha demostrado que invierten menos tiempo aprendiendo, presentan mayor ansiedad por sus resultados académicos, y asimilan mayor cantidad de contenidos antes de dormir en comparación a sus pares que estudian medicina.<sup>11</sup>

Alumnos de medicina con alteraciones de esta índole presentan a menudo dificultades en el desarrollo de sus habilidades intelectuales y potencialidades; lo cual en la mayoría de las ocasiones no es conocido ni tomado en cuenta para la apreciación integral del joven en formación y su adecuado manejo.<sup>12</sup>

No se ha encontrado en la literatura al alcance un estudio similar sobre la relación del consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos del sueño en estudiantes de la carrera medicina. Los escasos datos hallados en relación con este tema, además del interés por parte de profesores y estudiantes dada la clara percepción del riesgo en relación con esta problemática motivaron a los autores, que se trazaron como objetivo relacionar el consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos del sueño con el rendimiento académico de estudiantes de tercer año de la carrera medicina en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara entre 2017 y 2020.

## MÉTODO

Se realizó un estudio observacional, analítico, de corte trasversal en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara en el período comprendido de octubre de 2017 a septiembre de 2020. El universo estuvo constituido por los estudiantes del tercer año de la carrera de medicina en el escenario y periodo de estudio (n=387). La muestra con

la que se trabajó, estuvo conformada por los estudiantes de tercer año que aceptaron participar en el estudio (n=246). Fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple.

Se les aplicó un cuestionario general elaborado por los autores, además los siguientes test validados internacionalmente: Epworth Sleepiness Scale, para medir la somnolencia excesiva diurna; Pittsburgh Sleep Quality Index, para medir la calidad de sueño y Cuestionario de Berlín, para medir el riesgo de tener apnea del sueño.

Se estudiaron variables como: índice académico, residencia, régimen de vida, consumo de sustancias adictivas o psicoactivas (café, tabaco, alcohol), horas de sueño al día, síntomas sugerentes de trastornos del sueño y relacionadas con el rendimiento académico.

Los datos obtenidos fueron almacenados y procesados en el Statistical Package for the Social Sciences versión 21.0 para Windows, la información se presentó en tablas y se describió mediante el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes; se usó el test estadístico Chi cuadrado con un nivel de confianza del 95 % basado en su hipótesis de homogeneidad y el Test Exacto de Fisher según correspondiera.

Se cumplieron los principios éticos establecidos en las normas relacionadas con el manejo de investigaciones biomédicas en seres humanos. Se tuvo el compromiso de emplear los datos obtenidos estrictamente para los objetivos propuestos, manteniendo en anonimato los datos personales de los participantes.

## RESULTADOS

La tabla 1 muestra un mayor número de estudiantes becados con índices académicos entre 4 y 4,99, para un 60,6 %.

Lo más representativo de la tabla 2, referente a las horas dedicadas al sueño según régimen de vida de los alumnos, estuvo representado por los estudiantes que dormían de 6 a 8 horas, 191 en total, y no existió significación estadística entre estudiantes becados y externos que dormían 5 o menos horas y 9 y más horas.

La tabla 3 muestra que los estudiantes consumidores de café mostraron mayores alteraciones del sueño representados por 85 estudiantes con mala calidad, 55 que padecieron somnolencia diurna, 21 con insuficientes horas de sueño y 17 con riesgo de sufrir apnea del sueño. Seguido

**Tabla 1.** Composición de la muestra según índice académico. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, 2017-2020

Índice Académico	Becados		Externos	
	No.	%	No.	%
3-3,99	70	39,3	11	16,2
4-4,99	103	57,9	46	67,6
5	5	2,8	11	16,2
Total	178	100	68	100

**Fuente:** Secretaría Docente de la Facultad de Medicina. (n=246)

**Tabla 2:** Horas dedicadas al sueño según régimen de vida. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Octubre 2017 – Septiembre 2020

Horas de sueño	Becados		Externo	
	No.	%	No.	%
5 o menos	28	15,7	10	14,7
De 6 a 8	136	76,4	55	80,8
9 o más	14	7,9	3	4,41
Total	178	100	68	100

**Fuente:** Modelo de recogida de datos. (n=246)

**Tabla 3:** Síntomas sugerentes de trastornos del sueño según consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Octubre 2017 – Septiembre 2020

Consumo de sustancias psicoactivas	Insuficientes de sueño (5 o menos horas)	horas (5 o diurna)	Somnolencia	Mala calidad del sueño	Riesgo de sufrir apnea del sueño
Café	21		55	5	17
Alcohol	9		26	40	13
Tabaco	5		12	26	7

p=0,0854

p=0,0023

p=2,2460

p=0,8564

**Fuente:** Modelo de recogida de datos. Escala de Epworth, Índice de Pittsburgh y Cuestionario de Berlín.

**Tabla 4:** Rendimiento académico de estudiantes según síntomas sugerentes de trastornos del sueño. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Octubre 2017 – Septiembre 2020

Trastornos del sueño	Rendimiento académico menos de 4	Rendimiento académico menos de 4 a 4.99	Rendimiento académico a académico de 5
Insuficientes horas de sueño	13	23	2
Somnolencia diurna	31	5	4
Mala calidad del sueño	53	93	11
Riesgo de sufrir apnea del sueño	11	16	1

p=0,0014

p=0,0026

p=0,7613

**Fuente:** Modelo de recogida de datos. Escala de Epworth, Índice de Pittsburgh y Cuestionario de Berlín.

**Tabla 5:** Rendimiento académico de estudiantes según consumo de sustancias adictivas. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Octubre 2017 – Septiembre 2020

Sustancias adictivas	Rendimiento académico menos de 4	Rendimiento académico menos de 4 a 4.99	Rendimiento académico menos de 5
Café	44	75	10
Alcohol	10	20	1
Tabaco	17	36	1
	p=0,9567	p=0,7723	p=0,2554

**Fuente:** Modelo de recogida de datos. Escala de Epworth, Índice de Pittsburgh y Cuestionario de Berlín.

por trastornos del sueño asociados al consumo de alcohol y tabaco. Al realizar una asociación estadística entre los síntomas sugerentes de trastornos del sueño y el consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes de la muestra se demostró que existe una dependencia de la somnolencia diurna con el consumo de sustancias, no así con el resto de los síntomas.

La tabla 4 muestra la relación entre rendimiento académico de los estudiantes y síntomas sugerentes de trastornos del sueño la mayor parte de los alumnos con índices académicos entre 4 y 4,99 puntos presentaban algún síntoma relacionado con mala calidad del sueño. Acorde a los resultados se evidencia que existe relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico menos de 4 y dentro 4 y 4.99, con los diferentes trastornos del sueño, no así con el rendimiento académico de 5.

La tabla 5 representa la relación entre el consumo de sustancias adictivas y el rendimiento académico dentro de la muestra, se observa que los jóvenes consumidores de alguna sustancia presentaron índices académicos entre 4 y 4,99 puntos en su mayoría, principalmente el con el consumo de café. No existió relación entre las variables de rendimiento académico con el consumo de sustancias adictivas.

## DISCUSIÓN

En el presente estudio la generalidad de estudiantes se encuentran en la franja promedio de 4 a 4,99 puntos. Estos resultados concuerdan con varios autores que han analizado el comportamiento de los resultados docentes en Cuba. Mesa Martín y colaboradores<sup>13</sup> reportaron que el

mayor número de estudiantes de medicina de policlínicos de la Lisa y Marianao acumulaban entre 4 y 4,99 puntos (66). En otros países latinoamericanos la distribución de estudiantes según resultados académicos se comporta de manera similar.

En la comparación de porcentajes realizada al índice académico de estudiantes internos y externos con puntuación entre 3 y 3,99 puntos, se constató una muy alta diferencia, a expensas de un número mayor de estudiantes becados en ese rango de nota, lo que fácilmente es interpretable como una mayor probabilidad de alcanzar bajo promedio si se vive en la residencia estudiantil.<sup>14</sup>

Por otro lado, al comparar los estudiantes internos y externos con índice académico de 5 puntos y más, también resultó en una muy alta diferencia, a favor de aquellos estudiantes que dormían en sus casas, por tanto es deducible que existe una mayor posibilidad de alcanzar altos promedios académicos si no se vive en la residencia estudiantil.<sup>15</sup>

Pocos estudios referentes a los trastornos del sueño en estudiantes contemplan cómo influyen las características de las habitaciones donde duermen en la aparición de estos fenómenos. El mayor porcentaje de las universidades latinoamericanas ofrece alojamiento estudiantil en espacios para dos o máximo para cuatro personas. De todos es conocido que la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara agrupa no menos de 12 estudiantes en cada cuarto, circunstancia que conspira contra la privacidad y tranquilidad al dormir de los educandos.<sup>16</sup>

En estudiantes colombianos, según Gárciga<sup>17</sup> aproximadamente la mitad de ellos duerme entre cuatro y seis horas (52 % mujeres y 49,6 % hombres) y el restante lo hace por siete o más horas. Existen considerables diferencias en la duración del sueño de cada individuo, es decir, se encuentran sujetos con patrón de sueño corto, duermen diariamente 5,5 horas o menos, sujetos con patrón de sueño largo duermen nueve o más horas cada día y sujetos con patrón de sueño intermedio duermen de siete a ocho horas diarias.<sup>18</sup>

No obstante los estudiantes de medicina han alcanzado fama en la mayoría de los países de ser dormidores breves, por las horas diarias dedicadas al estudio y luego esta situación se agrava con las guardias nocturnas que modifican el patrón de sueño que ya tenía el individuo. La privación de sueño está íntimamente ligada a la somnolencia diurna.<sup>15</sup> Las principales causas de somnolencia son la disminución de la cantidad de horas de sueño, interrupción del ritmo circadiano, uso de algunos medicamentos y pobre calidad del sueño. La somnolencia diurna se ha asociado a bajo estatus funcional, pobre calidad de vida, aumento en la tasa de accidentabilidad y bajo rendimiento académico.<sup>19</sup>

La percepción de la calidad del sueño medida con el instrumento Pittsburgh Sleep Quality Index, varía de un estudio a otro con cifras que van desde un 51,9 % en una universidad Argentina hasta un 85% en una escuela de ciencias de la salud del Perú, donde la frecuencia de mala calidad de sueño por facultad fue: medicina 51 estudiantes (89,5 %), enfermería 89 (86,4 %), odontología 27 (84,4 %) y psicología 43 (78,2 %).<sup>12</sup>

Por tanto, al comparar estos porcentajes con los resultados encontrados en el presente estudio es visible que el número de malos dormidores no es alarmante y se encuentra en el rango reportado por los demás investigadores. A simple vista puede observarse que el mayor por ciento de los encuestados tiene un bajo riesgo de padecer apnea del sueño, sin embargo llama la atención que aquellos que duermen en sus casas son más propensos a padecer apnea del sueño.

El consumo de cafeína tiene efectos conocidos sobre el sueño (aumento de la latencia del sueño, sueño interrumpido, despertares nocturnos frecuentes), que están directamente relacionados con la dosis y su uso concomitan-

te con alcohol puede causar insomnio profundo a causa de las diferentes vidas medias y acciones farmacológicas opuestas de estas sustancias.<sup>20</sup>

En relación con el consumo de cafeína, Lucero<sup>21</sup> reportó en sus estudiantes consumo bajo de café y mate, y no fue un factor influyente en la cantidad o calidad del sueño, somnolencia diurna ni promedio de notas, estos resultados presentan diferencias y semejanzas en relación al estudio puesto la clara asociación del consumo de sustancias con la somnolencia diurna y la no asociación con la calidad del sueño. Estos hallazgos son sumamente interesantes puesto que se debe precisar que el uso excesivo de alcohol, cafeína y nicotina provoca alteraciones del sueño, reducción del sueño de ondas lentas, reducción del tiempo total de sueño y pobre calidad del sueño.

Se debe tener en cuenta que el rigor científico del claustro de profesores de la institución hace que la preparación de los estudiantes sea superior. Los resultados en ocasiones contradictorios sobre la influencia del consumo de sustancias psicoactivas, la presencia de trastornos del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes nos lleva a pensar en la necesidad de la ampliación de estos estudios y su reproducción en el resto de las universidades del país para poder tener elementos concluyentes sobre lo que ocurre con los estudiantes, además de incorporar una muestra mayor con otros años de la carrera.

## CONCLUSIONES

Existe consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de tercer año de medicina de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, constituye el café la sustancia mayoritariamente ingerida por los jóvenes, seguido por el alcohol y el tabaco. Este patrón de consumo no presenta una asociación significativa con la calidad de sueño de los alumnos; sí mostrando dependencia estadística con las insuficientes horas de sueño y la somnolencia diurna. Los estudiantes consumidores de sustancias psicoactivas no mostraron reducción significativa en sus índices académicos.

## CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores no declaran conflictos de interés

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

IAE, DRH y CMCS recolectaron y procesaron los datos estadísticos. AARP revisó y redactó el manuscrito, LAGL se encargó de gestionar la bibliografía, MCCE revisó y corrigió el informe final del estudio.

## FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para realizar la investigación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martínez G, Martínez L, Rodríguez MÁ, Mesa P, Muñoz J et al. Características del consumo de fármacos Psicotrópicos en estudiantes de ciencias de la salud. *Vitae* [Internet]. 2018 (citado 2020 Jun 20); 15(2): 245-250. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-40042008000200006&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-40042008000200006&lng=en)
2. Goel N, Rao H, Durmer JS, Dinges DF. Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. *Semin Neurol*. [Internet]. 2009 (cited 2020 Jun 20); 29(4): 320–339. Available from: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3564638/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3564638/)
3. Slapak S, Grigoravicius M. "Consumo de drogas": la construcción de un problema social. *Anu. Investig* [Internet]. 2007 (citado 2020 Jun 20); 14: 239-49. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862007000100023&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862007000100023&lng=es&nrm=iso)
4. Sánchez Gómez JC. Implicaciones constitucionales y socio-jurídicas de la prohibición y destrucción de los cultivos de cáñamo en Colombia 2006. [Tesis]. Caldas, Colombia: Universidad de Manizales; 2008. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2008a/380/index.htm#indice>
5. Farmacología Humana, Cap.33 (6ta edición) Trastornos adictivos. Farmacodependencias. Ayesta F.J , Rodríguez. M, Santamaría. J, Editors Elsevier España, S.L.
6. Valverde Farías Jeannegda Catherine, Farías Moya Egda Isbelia, Benítez-Guerra Gidder. Factores de riesgo para el consumo recreacional y la adicción de sustancias psicotrópicos y estupefacientes en estudiantes de educación superior. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2009 (Citado 15 sept 2020) 32(2): 113-123. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-04692009000200006&lng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692009000200006&lng=es)
7. El estilo de vida es el factor que más condiciona la salud. Barcelona: Ediciones DOYMAS. L.; 2019 (Citado 15 sept 2020) Disponible en: <http://www.opensportlife.es/el-estilo-devida-el-factor-que-mas-condiciona-la-salud/>
8. Verónica Jara Contreras, 2 Náyade Riquelme Pereira. Health-promoting lifestyle and risk factors in university students. *Aladefe ABRIL 2018 N° 2 Volumen 8* (Citado 15 sept 2020) Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/article/276/health-promoting-lifestyle-and-risk-factors-in-university-students/>
9. Schwenk, T., Davis, L, Leslie A Wimsatt . (2017). Depression, stigma, and suicidal ideation in medical students, *JAMA*. 2010 Sep 15;304(11):1181-90. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/186586>
10. Banks, S. Dinges, D. (2007) Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 3(5): 519-527. <https://jcsm.aasm.org/doi/full/10.5664/jcsm.26918>
11. Preisegolaviciuté E, Leskauskas D, Adomaitiené V. Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*. 2010; 46(7): 482-9. <http://medicina.lsmuni.lt/med/1007/1007-08e.pdf>
12. Andrade Salazar JA, Laura Marcela Núñez Díaz, Natalia Vanessa Vargas Carmona . Razones psicosociales asociadas al consumo de drogas blandas y duras en estudiantes de FUNDES *Revista Psicología Científica.com*, 2014 16(5). (Citado 15 sept 2020) Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/razones-psicosociales-asociadas-consumo-drogas-blandas-duras-estudiantes/>
13. José Sáez J, Santos G, Salazar K, Carhuacho-Aguilar J. Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horiz Med* 2013 (Citado 15 sept 2020) 13 (3) : 25-32; Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637130004.pdf>
14. Granados Carrasco Z, Bartra Aguinaga A, BendezBarnuevo D, Huamanchumo Merino J, Hurtado Noblecilla E, Jiménez Flores J et al. Calidad del sueño en una facultad

de medicina de Lambayeque. An Fac med. 2013 (Citado 15 sept 2020); 74(4):311- 4. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v74n4/a08v74n4.pdf>

**15.** Becerra-Bu F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M, Vera-Barrios S, Ruíz-Cetina M. Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. rev.fac.med. [Internet]. 2014 (Citado 15 sept 2020); 62 (Suppl 1): 51-56. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-00112014000500007&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112014000500007&lng=en).

**16.** Vélez van Meerbeke Alberto, Roa González Claudia Natalí. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. Educ. méd. 2005 (Citado 15 sept 2020); 8(2): 24-32. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1575-18132005000200005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132005000200005&lng=es)

**17.** Monteiro MG. Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas. Rev. Fac. Nac. Salud Pública vol.27 no.2 Medellín May/Aug. 2009. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2009000200015](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2009000200015)

**18.** Gárciga O, Surí C. Consumo de drogas y estilo de vida en estudiantes de medicina de la FCM "Julio Trigo López" Año 2009. Rev Hosp Psiquiátrico La Habana. 2011 (Citado 10 octubre 2020); 8(3). Disponible en: <http://www.revista->

[hph.sld.cu/hph3-2011/hph06311.html](http://hph.sld.cu/hph3-2011/hph06311.html)

**19.** Dr. René G. García Roche,1 Dra Rosa M. García Pérez,2 Dra. Mariela Hernández Sánchez,3 Dra. Patricia Varona Pérez,4 Dr. Mariano Bonet Gorbea5 y M.C. Martha Chang de la Rosa6. Calidad de vida relacionada con la salud de los expuestos activamente al tabaco. Cuba, 2001. Rev Cubana Hig Epidemiol. 2007 (Citado 15 sept 2020) 45(2).Disponible en: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032007000200006](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032007000200006)

**20.** Alcántara A, Cuetan C, Pérez J, Pulido MR. Consumo de drogas y alcohol en universidades privadas de dos ciudades mexicanas. Psicología Salud. 2011; Vol 21(1), p.39-46. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/585/>

**21.** 21- Xóchitl De San Jorge-Cárdenas, Paulina Beverido-Sustaeta, Betzaida Salas-García, Alma Cruz-Juárez, Marcela América Roa-Cubaque, Guiomar Haydee Rubiano-Díaz. Drogas y rendimiento académico en estudiantes del área de salud de dos universidades latinoamericanas. Revista Pensando Psicología. 2017; 13(22): 51-60. <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/1988/2246>

**Recibido:** 21 de agosto de 2020

**Aceptado:** 10 de septiembre de 2020

**Publicado:** 1 de diciembre de 2020



Este artículo de la **Revista Inmedsur** está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 4.0. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso la **Revista Inmedsur**.