

## Artículo original

# Uso de pantallas con fines académicos y su relación con la calidad del sueño en estudiantes avanzados de la carrera de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (2024).

Autores: Villán, EI<sup>1</sup>; Gerometta, MR R<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste, Moreno 1240. Corrientes, Argentina.

<sup>2</sup>Docente tutor metodológico. Facultad de Medicina. Universidad Nacional del Nordeste, Moreno 1240. Corrientes, Argentina.

Contacto: [ivnaturales@gmail.com](mailto:ivnaturales@gmail.com)

Título abreviado: **Estudiantes avanzados de medicina y pantallas.**

Fecha de envío: 21/08/2025

Fecha de aceptación: 29/09/2025

## RESUMEN

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en estudiantes avanzados de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE), con el objetivo de evaluar el uso de pantallas para actividades académicas y su relación con la calidad de sueño. Se encuestaron 280 estudiantes, obteniéndose 100 respuestas válidas. La mediana de edad fue de 23 años; el 64% correspondió al sexo femenino y el mayor número de participantes pertenecía al quinto año de la carrera. El 36% reportó utilizar dispositivos electrónicos más de 7 horas diarias para actividades académicas, siendo el celular el más empleado (55%), seguido por la computadora (39%) y la tablet (6%). La mayoría refirió utilizar filtros de luz azul o modo nocturno (72%) y suspender el uso de pantallas menos de 30 minutos antes de dormir (73%). Respecto a la calidad del sueño, el 61% manifestó dormir entre 4 y 6 horas diarias. Los principales trastornos reportados fueron: sueño no reparador (38,4%), dificultad para conciliar el sueño (34,3%) y despertares nocturnos (18,2%); solo el 9,1% refirió no presentar alteraciones. En general, el 67% de los encuestados consideró que su calidad de sueño es regular.

**Palabras claves:** Estudiantes universitarios, dispositivos electrónicos, trastornos del sueño, hábitos de estudio.

## ABSTRACT

An observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted among advanced medical students at the National University of the Northeast (UNNE). The objective was to evaluate the use of screens for academic activities and its relationship with sleep quality.

A total of 280 students were surveyed, obtaining 100 valid responses. The median age was 23 years; 64% were female, and the majority of participants were in their fifth year of study. Thirty-six percent reported using electronic devices for more than 7 hours per day for academic activities, with cell phones being the most commonly used (55%), followed by computers (39%) and tablets (6%). The majority reported using blue light filters or night mode (72%) and avoiding screen use less than 30 minutes before bedtime (73%). Regarding sleep quality, 61% reported sleeping between 4 and 6 hours per day. The main reported disorders were: unrefreshing sleep (38.4%), difficulty falling asleep (34.3%), and nighttime awakenings (18.2%); only 9.1% reported no disturbances. Overall, 67% of respondents considered their sleep quality to be average.

**Keywords:** University students, electronic devices, sleep disorders, study habits.

## RESUMO

Um estudo observacional, descritivo e transversal foi conduzido entre estudantes de medicina avançados da Universidade Nacional do Nordeste (UNNE). O objetivo foi avaliar o uso de telas em atividades acadêmicas e sua relação com a qualidade do sono.

Um total de 280 estudantes foram entrevistados, obtendo-se 100 respostas válidas. A mediana de idade foi de 23 anos; 64% eram do sexo feminino e a maioria dos participantes estava no quinto ano de estudo. Trinta e seis por cento relataram usar dispositivos eletrônicos por mais de 7 horas por dia para atividades acadêmicas, sendo o celular o mais utilizado (55%), seguido por computadores (39%) e tablets (6%). A maioria relatou usar filtros de luz azul no modo noturno (72%) e evitar o uso de telas menos de 30 minutos antes de dormir (73%). Em relação à qualidade do sono noturno, 61% relataram dormir entre 4 e 6 horas diárias. Os principais distúrbios relatados foram: sono não reparador (38,4%), dificuldade para adormecer (34,3%) e despertares noturnos (18,2%); 9,1% relataram nenhuma mudança. No geral, 67% dos entrevistados consideraram a qualidade do sono regular.

**Palavras-chave:** Estudantes universitários, dispositivos eletrônicos, distúrbios do sono, hábitos de estudo.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aborda el efecto del uso cotidiano de pantallas sobre la calidad del sueño en estudiantes avanzados de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE), en la ciudad de Corrientes, Argentina. En los últimos años, y particularmente a partir de la pandemia de COVID-19, se produjo un incremento significativo en las horas de exposición a internet y dispositivos móviles<sup>(7)</sup>, debido a la necesidad de adaptar los métodos de enseñanza y aprendizaje a un formato virtual. Esta situación consolidó el uso de computadoras, tablets y teléfonos inteligentes como herramientas imprescindibles para la vida académica de los estudiantes universitarios. En el caso de la carrera de Medicina, la incorporación de tecnologías digitales ha facilitado el acceso a información actualizada, artículos científicos y libros, además de optimizar el almacenamiento y la organización de datos para la realización de trabajos académicos e investigaciones. Asimismo, la tecnología se ha convertido en un aliado en la práctica médica, promoviendo modalidades innovadoras como la telemedicina, el aprendizaje mediante aplicaciones y plataformas de simulación, y el acceso inmediato a bibliografía especializada. Sin embargo, este aumento en la exposición a pantallas digitales también ha generado efectos adversos, entre ellos alteraciones en la calidad del sueño. Esta problemática adquiere especial relevancia en estudiantes avanzados de Medicina, quienes enfrentan elevados niveles de exigencia académica y limitaciones de tiempo, lo que frecuentemente prolonga el uso de dispositivos hasta momentos cercanos al descanso nocturno. Diversos estudios han demostrado que el

uso de pantallas antes de dormir puede afectar negativamente el ciclo sueño-vigilia. La luz azul emitida por estos dispositivos estimula los fotorreceptores retinianos y la vía retino-cortical, disminuyendo la síntesis de melatonina, hormona clave en la inducción y el mantenimiento del sueño<sup>(5)</sup>. Este mecanismo se asocia con una reducción del sueño REM, insomnio, despertares nocturnos, ansiedad y un menor rendimiento académico. Asimismo, se ha observado que los estudiantes que emplean mayor tiempo en internet y teléfonos móviles presentan con mayor frecuencia distracciones en clase, dedicación insuficiente al estudio y dificultades en su desempeño académico<sup>(3)</sup>. En este contexto, el objetivo del presente estudio es analizar el uso de dispositivos electrónicos, el tiempo de exposición y su relación con la calidad del sueño en estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la UNNE.

## OBJETIVOS

Analizar la relación entre el uso de pantallas para actividades académicas y la calidad del sueño en estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Evaluar la cantidad de horas de exposición a pantallas por la noche en estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste y su relación con la calidad de sueño. Determinar la prevalencia de alteraciones del sueño (dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, sueño no reparador) en estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste y su relación con el uso de dispositivos con pantallas. Identificar el tipo de dispositivo (celular, computadora, tablet) utilizado con mayor frecuencia por los estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste y su relación con la calidad de sueño. Analizar el tiempo antes de conciliar el sueño en el que los estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste dejan de usar dispositivos con pantallas y su relación con la calidad del sueño. Determinar el porcentaje de estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste que usan filtro de luz azul o modo nocturno en sus dispositivos y su relación con la calidad de sueño. Examinar la percepción de los estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste sobre cómo el uso de pantallas afecta su calidad del sueño. Calificar la calidad del sueño (buena, regular, mala) en estudiantes avanzados de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste.

## MATERIALES Y METODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, con el objetivo de evaluar el uso de pantallas con fines académicos y su relación con la calidad del sueño en estudiantes avanzados de la carrera de Medicina. La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE), en la provincia de Corrientes, que cursaban cuarto, quinto y sexto año durante el ciclo lectivo 2024. La selección de participantes se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. No se establecieron restricciones en cuanto a edad o sexo, con el fin de favorecer la inclusión y obtener una visión más representativa de la problemática investigada. Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario electrónico autoadministrado de 11 preguntas, elaborado en la plataforma Google Forms. El enlace de acceso fue distribuido a través de redes sociales, incluyendo grupos de WhatsApp de cada cohorte y publicaciones en Instagram. La encuesta estuvo disponible durante 20 días (del 27 de mayo al 15 de junio de 2024).

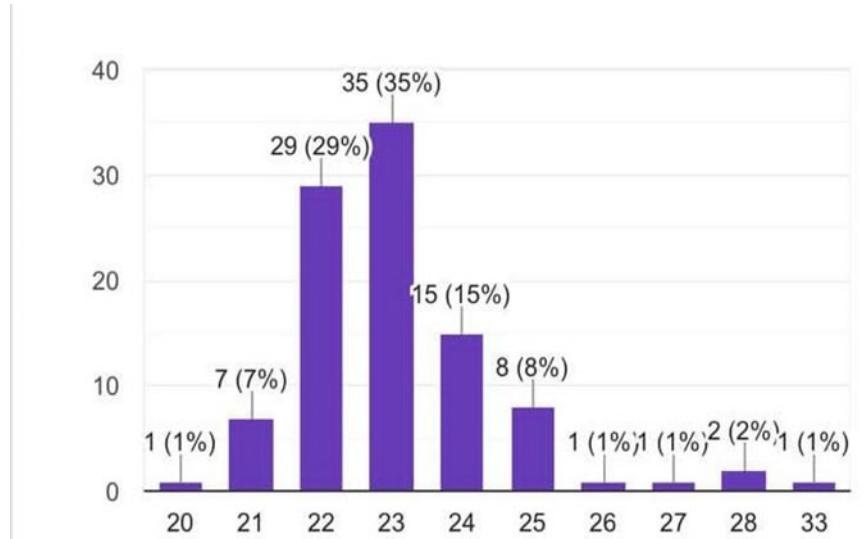
De un total de 280 estudiantes contactados, se recibieron 100 respuestas válidas. La participación fue voluntaria, anónima y con garantía de confidencialidad de los datos. Los datos recolectados fueron exportados desde Google Sheets a Microsoft Excel 2013 y posteriormente procesados en el software

estadístico SPSS versión 25. Se aplicaron análisis descriptivos y correlacionales para explorar la asociación entre el uso de pantallas y la calidad del sueño en la población estudiada.

## RESULTADOS

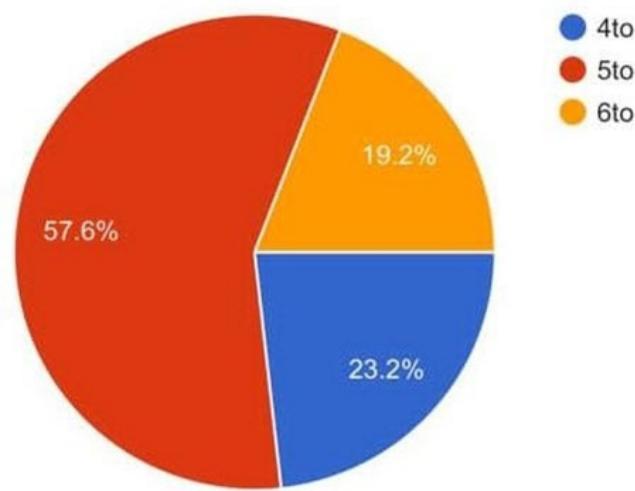
Se analizaron un total de 100 encuestas válidas. La mayoría de los participantes tenía entre 22 y 25 años, con predominio de los 23 años (35%) y 22 años (29%). Los extremos de edad estuvieron representados por un 7% de estudiantes de 21 años y un 2% de 28 años. En cuanto a la distribución por sexo, el 64% correspondió al femenino, el 35% al masculino y el 1% se identificó de otra manera (**Fig.1**). Respecto al año académico, el 57,6% de los encuestados cursaba quinto año, el 23,2% cuarto año y el 19,2% sexto año (**Fig.2**). En relación al tiempo de exposición a pantallas con fines académicos, el 36% informó utilizarlas más de 7 horas diarias, el 35% entre 5 y 7 horas, el 28% entre 3 y 5 horas y solo el 1% entre 1 y 3 horas (**Fig.3**). El dispositivo más utilizado fue el teléfono celular (55%), seguido por la computadora (39%) y la tablet (6%) (**Fig.4**). Respecto al momento previo al descanso nocturno, el 73% utilizaba pantallas menos de 30 minutos antes de acostarse, el 20% entre 30 y 60 minutos, y solo el 7% interrumpía su uso con más de una hora de anticipación. Además, el 72% refirió emplear filtros de luz azul o modo nocturno en sus dispositivos, mientras que el 28% no los utilizaba. En cuanto al descanso, el 61% de los participantes dormía entre 4 y 6 horas por noche, el 32% entre 6 y 8 horas, el 4% menos de 4 horas y apenas el 1% más de 8 horas (**Fig.5**). Los trastornos del sueño más reportados fueron: sueño no reparador (38,4%), dificultad para conciliar el sueño (34,3%) y despertares nocturnos (18,2%). Solo un 9,1% no refirió alteraciones (**Fig. 6**). Al evaluar la percepción subjetiva de la calidad del sueño, el 67% de los estudiantes la calificó como regular, el 22% como mala y únicamente el 11% como buena.

**Figura 1:** Distribución según edad de los participantes del estudio.

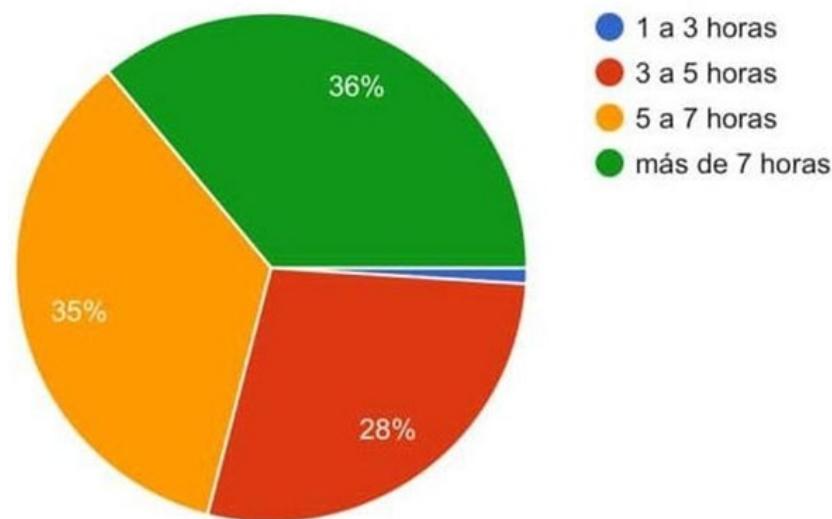




**Figura 2:** Distribución del año cursante por los participantes de la muestra.

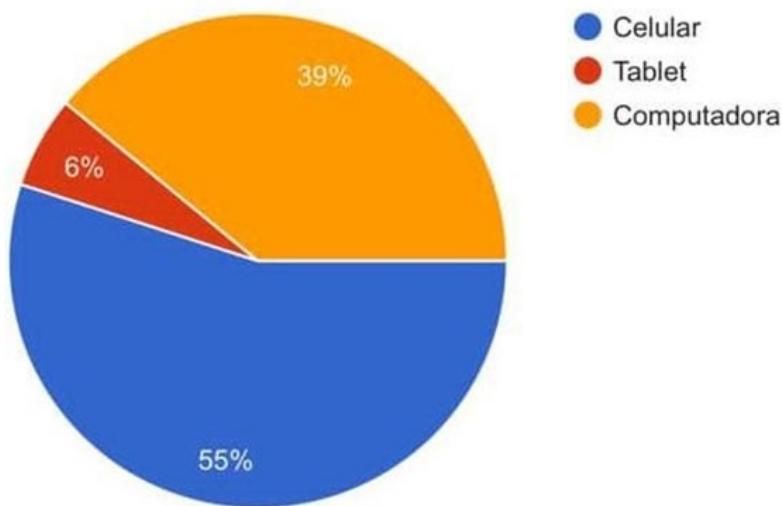


**Figura 3:** Horas diarias de uso de dispositivos electrónicos.

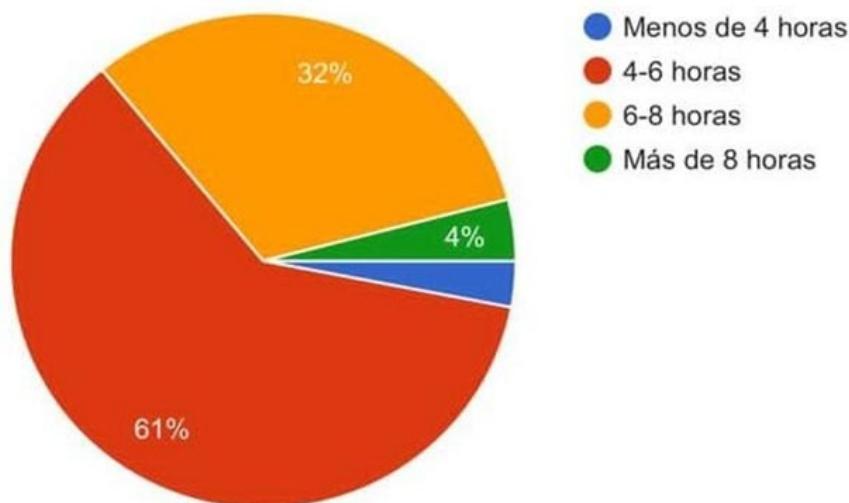




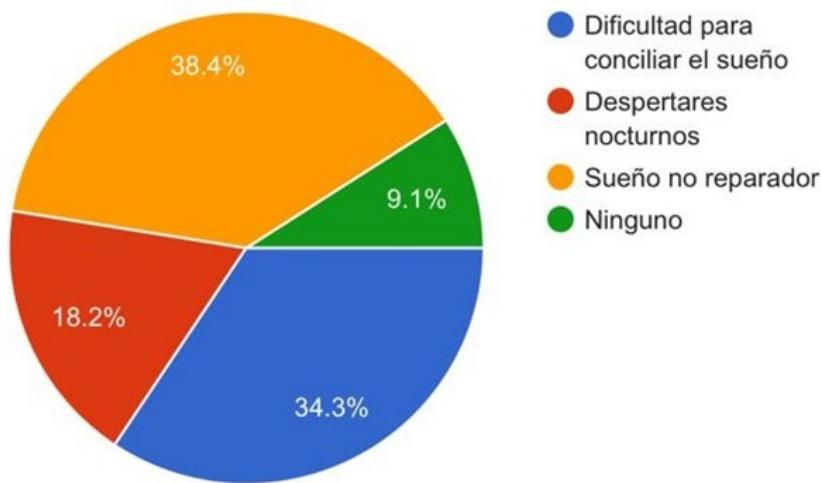
**Figura 4:** Dispositivos utilizados con mayor frecuencia.



**Figura 5:** Horas diarias de sueño de los estudiantes participantes en este estudio.



**Figura 6:** Frecuencia de problemas del sueño experimentados por los participantes.



## DISCUSIÓN

De acuerdo con la literatura revisada y en comparación con los resultados de este estudio, se observó que la mayoría de los encuestados tenía entre 22 y 25 años, con mayor concentración en los 23 años (35%) y 22 años (29%). Predominó el sexo femenino (64%), hallazgo concordante con lo reportado en estudios previos, donde la edad promedio fue de 22,9 años y las mujeres representaron el 70% de la muestra (1). En relación con el tiempo de exposición a pantallas con fines académicos, el 71% de los participantes de este estudio refirió utilizarlas entre 5 y 7 horas diarias, mientras que en la literatura se informa un 58% de estudiantes que superan las 7 horas diarias (3). Respecto al tipo de dispositivo, en esta investigación predominó el celular (55%), seguido por la computadora (39%) y la tablet (6%).

Estos resultados difieren de lo reportado en otros trabajos, donde la computadora ocupa el primer lugar (60%), seguida del celular (35%) y la tablet (5%) (2). En cuanto al uso de pantallas previo al descanso nocturno, el 73% de los encuestados interrumpía su uso menos de 30 minutos antes de dormir, el 20% lo hacía entre 30 minutos y 1 hora, y solo el 7% con más de 1 hora de anticipación. Estos hallazgos resultan muy semejantes a los de la literatura, donde el 67% las utilizaba hasta 30 minutos antes de acostarse, el 24% entre 30 y 60 minutos, y el 9% más de 1 hora antes (1). Con respecto a la implementación de filtros de luz azul o modo nocturno, en la literatura un 60% de los encuestados refirió utilizarlos (1), mientras que en este estudio la proporción ascendió al 72%. En relación con el descanso, el 61% de los participantes de esta investigación dormía entre 4 y 6 horas diarias, dato comparable al 64% reportado en la bibliografía (1). En cuanto a los trastornos del sueño, el más frecuente fue el sueño no reparador (38,4%), mientras que en los artículos revisados los problemas predominantes fueron el sueño no reparador y la dificultad para conciliar el sueño (1). Finalmente, al analizar la percepción subjetiva de la calidad del sueño, la mayoría de los estudiantes la calificó como regular: 67% en este estudio y alrededor del 64% en los artículos seleccionados (1, 2, 3). Los resultados de este estudio muestran que el uso prolongado de pantallas con fines académicos, especialmente en horarios cercanos al descanso nocturno, se asocia con una menor duración y calidad del sueño en estudiantes avanzados de Medicina. Estos hallazgos coinciden en gran medida con la literatura existente y resaltan la necesidad de promover hábitos de higiene del sueño y un uso más saludable de los dispositivos electrónicos en la población universitaria.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Uso de pantalla y duración de sueño en estudiantes universitarios. [Internet] 2023. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/373118476\\_Uso\\_de\\_pantalla\\_y\\_duracion\\_de\\_sueno\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/373118476_Uso_de_pantalla_y_duracion_de_sueno_en_estudiantes_universitarios)
2. Celis Infante JA, Benavides Romero MA, Del Cid Amaya PM, Iraheta Lara DC, Menjívar Saravia HE. Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. [Internet] 2022; 5(1):50–6. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1354461/dispositivos-moviles.pdf>
3. Santander MD, Posadas-Martínez ML, Puga MC, Ontiveros H, Zúñiga M, Gutiérrez M, et al. Alteración del sueño y uso de pantallas en distintas etapas de cuarentena en provincias de la Patagonia argentina. Revista del Hospital Italiano de Buenos Aires [Internet]. 2022; 42(3):121–8. Disponible en: <https://ojs.hospitalitaliano.org.ar/index.php/revistahi/article/view/197>
4. Aumenta el insomnio por la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos. [Internet] 2018. Disponible en: <https://ses.org.es/wp-content/uploads/2018/04/aumentan-los-insomnes>
5. Sas OR, Estrada LC. Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. Uba.ar. [Internet] 2021. Disponible en: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/revistasociedad/article/viewFile/7013/5866>
6. Universidad Politécnica Salesiana. Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior. [Internet] 2022. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22650/1/UPS-CT009800.pdf>