



# Sin bajar la guardia: El impacto de la privación del sueño en los futuros médicos

## Never off duty: The impact of sleep deprivation on future doctors

*Sr. Editor:*

Dedicamos casi un tercio de nuestras vidas a dormir, sin embargo, las investigaciones acerca de la mejora de la calidad del sueño, su capacidad reparadora y los trastornos asociados están todavía en sus inicios. Problemas como el insomnio (que todavía no tienen cura efectiva) frecuentemente relacionado con la depresión y la ansiedad; o las condiciones severas de privación de sueño, afectan a los mecanismos de atención, memoria, regulación hormonal y el bienestar general, llegando a provocar multitud de desórdenes tanto físicos como psicológicos <sup>(1)</sup>. Los médicos ahora son mucho más sensibles a estos problemas y los tratan de forma específica. Ha aumentado la percepción del problema y la preocupación social.

Por ello hemos leído con gran interés el artículo titulado “Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa” publicado recientemente en esta revista, en el que se examinan los mecanismos biológicos del sueño asociados a la selección y consolidación de recuerdos en la memoria a largo plazo, y se ofrece una perspectiva excelentemente documentada del impacto académico de la privación del sueño en los futuros médicos <sup>(2)</sup>, debida principalmente a la fuerte exigencia en nuestros estudios y las guardias hospitalarias que llevan a cabo los residentes durante su formación.

Como indican los autores, la privación del sueño tiene un impacto demostrable en la capacidad cognitiva de los individuos. Por ejemplo, el equipo de Durmer y Dinges <sup>(3)</sup> descubrieron que la privación parcial crónica de sueño, muy común entre los estudiantes residentes, puede llevar a déficits cognitivos comparables a la privación total de sueño durante 24 a 48 horas, con un deterioro de los posibles resultados académicos y la formación.

La privación del sueño también afecta la salud física y mental de los estudiantes de medicina. Las evidencias sugieren que la falta de sueño puede debilitar el sistema inmunológico, lo que aumenta la susceptibilidad a infecciones <sup>(4)</sup>, en un entorno en el que están expuestos a diversos patógenos. En el ámbito de la salud mental, la privación de sueño ha sido asociada con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y agotamiento <sup>(5)</sup>, condiciones que pueden, a su vez, afectar adversamente la capacidad de aprendizaje de los estudiantes de medicina.

No es sólo el aprendizaje, la privación del sueño afecta en el tiempo de reacción <sup>(6)</sup> y la capacidad de toma de decisiones <sup>(7)</sup> de los estudiantes de medicina <sup>(8)</sup>, lo que a su vez influye en su juicio clínico. Incluso en su autopercepción de habilidades y rendimiento, al subestimar su deterioro cognitivo <sup>(9)</sup>, y en la percepción de las emociones de los demás <sup>(10)</sup>, lo cual puede impactar negativamente las interacciones médico-paciente y colegiales.

La privación de sueño tiende a verse como un mal necesario, e incluso hay instituciones y servicios en los que se fomenta una cultura perniciosa en la que se premian encadenar varios días de trabajo sin descanso. Sin embargo, como muestran los autores <sup>(3)</sup> del artículo original al que nos referimos, esta actitud tiene implicaciones notablemente negativas para el aprendizaje de los estudiantes de medicina, afectando su cognición, rendimiento académico, salud física y mental, toma de decisiones clínicas y éticas, interacción social, y autopercepción de habilidades y rendimiento.

El impacto es significativo, pero la solución no es tan simple como sugerir a los estudiantes de medicina que duerman más. Se deben realizar más investigaciones para entender adecuadamente los mecanismos detrás

de estos efectos y encontrar soluciones efectivas. En última instancia, el objetivo es crear un entorno de aprendizaje que no solo forme médicos altamente competentes, sino que también promueva la salud y el bienestar de los estudiantes. Al hacerlo, podremos preparar mejor a los estudiantes de medicina para las exigencias de su carrera y, a su vez, mejorar la calidad de la atención médica en las próximas generaciones.

**Rebeca Tenajas** <sup>1,a</sup> , **David Miraut** <sup>2,b</sup> 

**Correspondencia:**

David Miraut  
GMV. Calle Grisolia 4. 28760 Tres Cantos. España.  
e-mail: dmiraut@gmv.com

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Walker MP, Stickgold R. Sleep, memory, and plasticity. *Annu Rev Psychol.* 2006; 57:139-166.
2. Gutiérrez Sierra M. Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Rev Méd Hered.* 2023; 34(1):32-39. DOI: <https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
3. Durmer, JS, Dinges DF. Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology.* 2005; 25(1):117-129.
4. Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pflügers Archiv-European J Physiol.* 2012; 463(1):121-137.
5. Barger LK, Cade BE, Ayas NT, Cronin JW, Rosner B, Speizer FE, Czeisler CA. Extended work shifts and the risk of motor vehicle crashes among interns. *N Engl J Med.* 2005; 352(2):125-134.
6. Drake CL, Roehrs T, Richardson G, Walsh JK, Roth T. Shift work sleep disorder: prevalence and consequences beyond that of symptomatic day workers. *Sleep.* 2004; 27(8):1453-1462.
7. Killgore WD, Killgore DB, Day LM, Li C, Kamimori GH, Balkin TJ. The effects of 53 hours of sleep deprivation on moral judgment. *Sleep.* 2007; 30(3):345-352.
8. Philibert I. Sleep loss and performance in residents and nonphysicians: a meta-analytic examination. *Sleep.* 2005; 28(11):1392-1402.
9. Van Dongen HP, Maislin G, Mullington JM, Dinges DF. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep.* 2003; 26(2):117-126.
10. Beattie L, Kyle SD, Espie CA, Biello SM. Social interactions, emotion and sleep: A systematic review and research agenda. *Sleep Med Rev.* 2015; 24:83-100.

**Recibido: 10/07/2023**

<sup>1</sup> Departamento de Medicina de Familia, Centro de Sud de Arroyomolinos, España.

<sup>2</sup> Advanced Healthcare Technologies Department. GMV.

<sup>a</sup> Doctora en Medicina, Master en Medicina Clínica

<sup>b</sup> PhD