

¿Dormir menos es realmente estudiar más?



Abby Sofia Rosas Ortiz

ADHME

abby.rosas@iest.edu.mx

¿Es necesario arruinar nuestro horario de sueño en nuestro primer año de medicina? En distintos estudios realizados en los últimos años se demuestra que más del 60% de los estudiantes tienen una mala calidad del sueño por factores como el horario de clase, carga de trabajo, cafeína, redes sociales, entre otros; pero esto no solo afecta nuestra apariencia con ojeras, también influye negativamente en nuestra comprensión, aprendizaje, salud mental y desempeño académico (1). Entonces, ¿Estamos condenados a dormir mal siempre? ¿O el problema es que no sabemos aprovechar las horas del día? La realidad es que ningún estudiante de primer año encuentra el equilibrio entre descanso adecuado, estudio constante, autocuidado, aprendizaje significativo y excelencia académica; encontrarlo es parte del camino, pero ¿cómo identificar si ya superaste esa etapa o la estás viviendo, si no sabes cómo te afecta?

Al inicio de la formación médica, somos estudiantes que creemos saber cómo estudiar y organizar nuestro tiempo; sin embargo, la mayoría de las veces no es así, por lo que, el proceso de adaptación al nivel de exigencia es complicado y, sin darnos cuenta, terminamos afectando nuestra salud tanto física como mental. A consecuencia de la falta de organización temprana, se experimenta la tendencia a sacrificar horas de sueño para manejar la carga de trabajo académica (2).

Comúnmente escuchamos comentarios de estudiantes más avanzados sobre los desvelos crónicos y esto indirectamente genera un impacto en nuestra idea de cómo se sobrelleva la carrera. Creemos, entonces que, la única forma de ser alumno destacado o de aprobar un examen, es durmiendo de 2 a 3 horas.

Evidentemente la falta de sueño tiene más consecuencias negativas que las positivas; no obstante, esto no es notorio inmediatamente. Por esto mismo, se trata de mantener el ritmo de trabajo hasta que nuestro cuerpo no nos responde de la misma manera y es cuando vemos los resultados de noches sin descanso. Asimismo, como estudiante que necesita de constancia y disciplina cada día de su vida, una mala calidad del sueño tiene un efecto perjudicial en la memoria a largo plazo, lo cual implica la posibilidad de que los procesos activos del aprendizaje no sean consolidados adecuadamente (3).

Desde un punto de vista personal, este hecho es el que más me genera preocupación, porque lleva consigo un desgaste y desequilibrio emocional que no son compatibles con un buen desempeño académico. De igual manera, se llega a un punto donde tu mente quiere seguir pero tu cuerpo te lo impide, el cansancio se vuelve acumulativo, el estrés llega a niveles elevados y nuestro estado emocional afecta nuestras relaciones.

¿Entonces duermo más y estudio menos?

De entrada, lejos de ver el sueño como un privilegio, debemos entenderlo como una necesidad que no significa perder horas de estudio, sino como la forma en la que nuestro cerebro consolida la información, fortalece nuestros recuerdos y elimina los innecesarios; procesos que mejoran la comprensión y la memoria. Por otra parte, el proceso de formación médica demanda mucho compromiso, constancia y resiliencia; sin embargo, estas cualidades se pueden volver en nuestra contra por la falta de realización personal como resultado de un agotamiento crónico por una mala calidad del sueño.

Como consecuencia de esto, existe el síndrome de burnout, el cual se ve influido por los trastornos del sueño. Además, se vincula con trastornos como depresión y ansiedad que afectan las actividades diarias que incluso pudiesen llevar a la deserción de la carrera por no lograr encontrar un equilibrio entre bienestar personal y rendimiento académico (4). Por lo tanto, dormir más no significa estudiar menos, sino estudiar mejor. La clave para resistir y sobresalir en la carrera de medicina, definitivamente no está en sacrificar horas de descanso por horas mal usadas de estudio.

Quizás el verdadero reto de la carrera no sea solo aprender sobre medicina, sino aprender a no descuidarnos en el proceso. Dormir no debería verse como una pérdida de tiempo, sino como un acto inteligente frente a un sistema que exige más de lo que un cuerpo puede dar. Encontrar el equilibrio y reconocer a tiempo que el descanso es la base para todo lo que queremos lograr puede marcar la diferencia entre rendirse y resistir.