



REVISTA + CIENCIA

DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Año 12, N.º 36, Septiembre-Diciembre 2024



EDICIÓN ESPECIAL POR EL



Facultad de
Ingeniería

FANDANGO CIENTÍFICO

En Veracruz... también hacemos ciencia



EL INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LOS GATOS:

EXPLORANDO EL VÍNCULO ENTRE EL SUEÑO Y LAS MASCOTAS

ZAYETZY HERNÁNDEZ MOCTEZUMA¹ | NAIDELYN STEPHANY BENÍTEZ YZA²
ANA FERNANDA VIVEROS DOMÍNGUEZ³ | JULIETA CORTÉS HERNÁNDEZ⁴
DAMIÁN EDUARDO PÉREZ MARTÍNEZ⁵

El insomnio es un problema de salud común que afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen. Se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño, lo que conduce a una sensación de fatiga diurna y disfunción en las actividades cotidianas. A pesar de su impacto, hasta el 10% de las personas con insomnio no reciben el tratamiento adecuado, lo que destaca la importancia de abordar este trastorno de manera integral (López de Castro, *et al.*, 2012).

En el ámbito universitario, el insomnio es especialmente prevalente, afectando negativamente el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. Un estudio realizado en una universidad pública del Caribe colombiano encontró que el 88.1% de los estudiantes de medicina presentaban problemas para conciliar el sueño, y que este insomnio estaba asociado con una mayor somnolencia diurna (Sarraís, *et al.*, 2007).

Ante este panorama, es crucial explorar diversas estrategias para abordar el insomnio y promover un mejor descanso entre los estudiantes universitarios. Una opción emergente es la terapia asistida con animales (TAA), que utiliza animales como parte integral del tratamiento para mejorar la salud física, emocional y social de las personas (Delgado Rubio *et al.*, 2017).

¹ Estudiante de la Licenciatura en Medicina, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.

² Estudiante de la Licenciatura en Medicina, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.

³ Estudiante de la Licenciatura en Medicina, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.

⁴ Estudiante de la Licenciatura en Medicina, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.

⁵ Profesor de la Licenciatura en Medicina, Universidad Anáhuac Veracruz, Campus Xalapa.



La investigación en antrozoología ha revelado los beneficios significativos de la interacción humano-animal, destacando la importancia del vínculo entre humanos y mascotas para promover el bienestar. En particular, se ha observado que la presencia de gatos en el entorno puede tener efectos terapéuticos, incluida una mejora en la calidad del sueño (Díaz Videla, 2020).



Partiendo de estas informaciones, realizamos un estudio en la Universidad Anáhuac, Campus Xalapa, explorando la relación entre la presencia de mascotas, específicamente gatos, y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. La encuesta incluyó a 54 estudiantes, de los cuales el 70.4% fueron mujeres. El 70.4% informó tener perros en su hogar actual, mientras que el 18.5% tenía gatos. El 55.6% describió su vínculo con la mascota como “compañero/amigo”, mientras que el 38.9% lo clasificó como “familia”. No se observaron diferencias significativas entre el vínculo de la mascota y el sexo del estudiante.

Dentro de las principales afecciones exploradas sobresale que el 20% de los estudiantes mencionó tener pensamientos obsesivos con frecuencia, el 18.6% reportó tener problemas frecuentes para conciliar el sueño, el 14.8% se sintió frecuentemente deprimido y el 22.2% mencionó rascarse la cabeza o comerse las uñas con frecuencia. Además, el 18.5% se describió como poco motivado para realizar sus tareas, mientras que el 60% manifestó estar constantemente preocupado. Solo el 22% mencionó no tener ganas de asistir a la escuela, mientras que un 7.4% consideró abandonar sus estudios.

Según el tipo de mascota, se observó que las personas que tenían gatos reportaron menos problemas para conciliar el sueño, lo cual resultó estadísticamente significativo (X²-Test, IC95%, $p=0.028$). No se observaron resultados significativos entre aquellos que tenían perros como mascotas. Este hallazgo sugiere que la presencia de gatos puede contribuir a un mejor descanso entre los estudiantes universitarios.

Entonces, ¿se recomienda utilizar a los gatos como solución al insomnio? Actualmente la evidencia disponible es ambigua. Chin y colaboradores (2024) señalan que, en población adulta, el dormir con mascotas está relacionado con una peor calidad del sueño. El número de mascotas y la cantidad de ruido que generan son los principales factores negativos a



la hora de conciliar el sueño. Sin embargo, al diferenciar entre mascotas, aquellos que dormían con gatos informaron una mejor eficiencia del sueño. Ante este debate, otros autores reconocen que aún con efectos negativos en la calidad del sueño, el compartir la cama con nuestras mascotas da beneficios psicológicos adicionales que los contrarrestan (Andre *et al.*, 2021). Asimismo, también existen otras investigaciones que no relacionan al insomnio con la presencia de mascotas, sean perros o gatos (Hoffman *et al.*, 2018).

En última instancia, este estudio nos hace reflexionar sobre la necesidad de continuar investigando la relación entre las mascotas y el insomnio en la población estudiantil y comprender mejor los mecanismos subyacentes. Quién sabe, quizás en un futuro próximo, en lugar de recetar pastillas para dormir, los doctores nos recomienden adoptar un gato. ¡Parece que el “ronroneo” podría ser la mejor medicina para las noches de insomnio!

Referencias

Andre, C. J., Lovallo, V. y Spencer, R. M. C. (2021). The effects of bed sharing on sleep: From partners to pets. *Sleep Health*, 7(3), 314-323. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.11.011>

Chin, B. N., Singh, T. y Carothers, A. S. (2024). Co-sleeping with pets, stress, and sleep in a nationally-representative sample of United States adults. *Scientific Reports* 14, Article number: 5577. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56055-9>

Díaz Videla, M. (2020). Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese? *Calidad de Vida y Salud*, 13(número especial), 2-31. https://institutoiaz.com/public_html/wp-content/uploads/Publicaciones/Que-clase-de-amor-es-ese.pdf

Delgado Rubio, R., Amor Loscertales, A., Barranco Obis, M. M. et al. (2017). Terapia asistida por animales = Animal-supported therapy. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(2), 254-271. doi: 10.20318/recs.2017.4006.

Hoffman, C. L., Stutz, K. y Vasilopoulos, T. (2018). An examination of adult women's sleep quality and sleep routines in relation to pet ownership and bedsharing. *Anthrozoös*, 31(6), 711-725. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1529354>.

López de Castro, F., Fernández Rodríguez, O., Mareque Ortega, M. A. y Fernández Agüero L. (2012). Abordaje terapéutico del insomnio. *Semergen - Medicina de Familia*, 38(4), 233-240. doi: 10.1016/j.semerg.2011.11.003.

Sarraís, F., De Castro Manglano, P., Sarraís Oteo, F. (2007). El Insomnio. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 (Supl. 1), 121-134. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/2104/1531>

