


Privación del sueño y funcionamiento cognitivo: Análisis del impacto en el personal médico

Sleep deprivation and cognitive functioning: Analysis of the impact on medical staff

Andrea Estefanía Testa Ortiz ^{*1}

¹*Escuela de Psicología, Universidad Católica Santa María La Antigua, Ciudad de Panamá, Panamá*

Recibido: 3 de diciembre de 2025; Aceptado: 21 de abril de 2026

Resumen: El sueño es un proceso fisiológico fundamental que desempeña funciones clave como el restablecimiento y la conservación de la energía, la regulación endocrina y la consolidación de la memoria. Su privación, entendida como una afección en la que la persona no duerme lo suficiente para satisfacer sus necesidades, puede generar consecuencias significativas en la salud, comprometiendo tanto el rendimiento como la calidad de vida. Diversos estudios indican que la privación del sueño impacta directamente en funciones cognitivas como la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, aumentando la probabilidad de errores, dificultando la toma de decisiones y enlenteciendo el procesamiento de la información. Estas afectaciones son especialmente relevantes en el sector salud, donde el adecuado funcionamiento cognitivo es imprescindible para garantizar la mejor atención a los pacientes. Reconociendo las jornadas extenuantes de trabajo del personal de salud, diversos estudios han analizado el impacto de la privación del sueño, con el objetivo de determinar si afecta su rendimiento profesional. Investigaciones realizadas en médicos residentes han demostrado que los turnos prolongados, particularmente aquellos de 24 horas o más, generan fallos atencionales, disminución del procesamiento de la información y dificultades en la memoria. En Panamá, el Decreto Ejecutivo N.º 62 de 27 de junio de 2024 establece el Reglamento General de los Médicos Internos y Residentes, delimitando los parámetros de la jornada laboral y los turnos extraordinarios. Su correcta aplicación, junto con la definición de límites tanto diarios como semanales, resulta fundamental para prevenir la sobrecarga laboral y la privación del sueño. En este sentido, analizar las implicaciones cognitivas de la falta de sueño y su relación con las

* Autor de correspondencia: atestao@usma.com.pa

jornadas extensas, se vuelve crucial para proteger la salud del personal médico y asegurar la calidad de la atención prestada.

Palabras clave: privación del sueño, funciones cognitivas, personal de la salud, médicos, alteraciones.

Abstract: Sleep is a fundamental physiological process that performs key functions such as the restoration and conservation of energy, endocrine regulation, and memory consolidation. Its deprivation, understood as a condition in which a person does not obtain sufficient sleep to meet their needs, can generate significant consequences for health, compromising both performance and overall quality of life. Various studies indicate that sleep deprivation directly affects cognitive functions such as memory, attention, and executive functioning, increasing the likelihood of errors, hindering decision-making, and slowing information processing. These effects are particularly relevant in the healthcare sector, where proper cognitive functioning is essential to ensure the highest quality of patient care. Recognizing the demanding and often exhausting work schedules faced by healthcare personnel, several studies have examined the impact of sleep deprivation with the aim of determining whether it affects professional performance. Research conducted on resident physicians has shown that prolonged shifts, particularly those lasting 24 hours or more, lead to attentional lapses, reduced information processing, and difficulties in memory retention. These cognitive impairments can become more pronounced as physical and mental fatigue accumulate throughout extended work periods. In Panama, Executive Decree No. 62 of June 27, 2024, establishes the General Regulations for Intern and Resident Physicians, outlining the parameters for working hours and extraordinary shifts. Its correct implementation, along with clearly defined daily and weekly limits, is essential to prevent work overload and sleep deprivation. In this context, analyzing the cognitive implications of sleep loss and its relationship with extended work schedules becomes crucial to safeguarding the health of medical personnel and ensuring the quality of care provided to patients.

Keywords: sleep deprivation, cognitive functions, healthcare personnel, physicians, impairments.

1. INTRODUCCIÓN

Según Fabres y Moya (2021), el sueño es un estado reversible caracterizado por la disminución de la conciencia y la falta de respuesta ante estímulos externos. Se trata de un proceso fisiológico fundamental que ocurre aproximadamente cada 24 horas y está relacionado con múltiples funciones

esenciales. Entre ellas, se destacan el restablecimiento y conservación de la energía, la eliminación de desechos, la regulación metabólica y endocrina, la recuperación del sistema nervioso y la consolidación de la memoria (Fabres & Moya, 2021).

Dado el impacto del sueño y la relevancia de las funciones, su privación puede generar consecuencias significativas en la salud, así como en la funcionalidad diaria y el rendimiento. Estas alteraciones pueden afectar negativamente en los ámbitos familiar, social y laboral, comprometiendo la calidad de vida de la persona (Benavides-Endara & Ramos-Galarza, 2019). Según Albán Angulo (2025), la privación del sueño influye directamente en el desempeño de diversas actividades y en las funciones cognitivas, manifestándose en afectaciones a la memoria y la atención, así como en un incremento de la probabilidad de cometer errores y la menor eficacia en la toma de decisiones.

Con base en lo anterior, surge la pregunta: ¿qué son las funciones cognitivas? Se trata de un conjunto de procesos mentales que incluyen la atención, la memoria, el lenguaje, la resolución de problemas, la toma de decisiones y las funciones ejecutivas. Dichos procesos mentales nos permiten recibir, organizar y utilizar la información, tanto de fuentes internas como externas, manipularla y utilizarla de manera efectiva. Su deterioro puede afectar la vida diaria y dificultar la realización de actividades básicas de la persona (Watson & De Meester, 2016).

El funcionamiento cognitivo es fundamental en cualquier trabajo y especialmente crítico en el sector salud. El personal médico y de enfermería es particularmente vulnerable a los efectos de la privación del sueño, los cuales pueden deteriorar funciones cognitivas clave, indispensables para garantizar una atención segura. En Panamá, el horario de trabajo de los médicos está regulado por un máximo de horas diarias, pero no por un límite semanal, lo que genera variaciones en la carga laboral que pueden afectar el descanso del trabajador (Ministerio de Salud de la República de Panamá, 2024). Este ensayo busca analizar por qué garantizar un adecuado descanso del personal de salud es fundamental para preservar sus funciones cognitivas y la calidad de la atención brindada, destacando la importancia de contar con regulaciones firmes que aseguren dicho cumplimiento.

2. EFECTOS COGNITIVOS DE LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO

La privación del sueño se entiende como una afección en la que la persona no duerme lo suficiente para satisfacer sus necesidades, ya sea por factores ambientales o personales. Clínicamente, se denomina insuficiencia de sueño a esta condición y puede ser calificada, según la calidad y duración del sueño, como privación total aguda y restricción parcial crónica.

La privación del sueño puede impactar directamente en las funciones cognitivas. Entre los procesos más afectados, se encuentra la memoria, particularmente en sus componentes declarativo y procedimental (Albán Angulo, 2025). La memoria declarativa se refiere a recuerdos que pueden expresarse verbalmente y transmitirse entre personas, mientras que la memoria procedimental está relacionada con habilidades motoras o con el conocimiento de cómo realizar una acción. Asimismo, se observa interferencia en la memoria de trabajo, entendida como el almacenamiento temporal de

información que se está utilizando activamente para realizar una tarea (Carrillo-Mora, 2010).

Otra función cognitiva comprometida por la privación del sueño es la atención, un proceso fundamental para seleccionar información relevante del entorno y filtrar estímulos innecesarios. La privación del sueño afecta la capacidad de concentración en tareas específicas, aumentando la probabilidad de distracciones. Específicamente, se ven alteradas la atención sostenida y la atención dividida, lo que puede dificultar el mantenimiento del foco durante períodos prolongados y la capacidad de manejar múltiples fuentes de información o cambiar la atención entre diferentes tareas (Albán Angulo, 2025).

Además de la memoria y la atención, Carrillo-Mora et al. (2013) señalan otras posibles alteraciones cognitivas asociadas a la privación del sueño, tales como el enlentecimiento del procesamiento cognitivo, mayor tiempo de reacción, dificultades en el aprendizaje, problemas en la toma de decisiones, deterioro del desempeño en tareas, alteración del juicio y disminución de la flexibilidad cognitiva.

3. IMPACTO EN LAS FUNCIONES COGNITIVAS DEL PERSONAL MÉDICO

Reconociendo los horarios extenuantes a los que está expuesto el personal de salud y considerando lo crucial que es mantener un adecuado funcionamiento cognitivo, diversos estudios han analizado el impacto de la privación del sueño en esta población, con el objetivo de determinar si afecta su rendimiento profesional. Albergo et al. (2016) evaluaron cómo influye la falta de sueño durante un turno de 24 horas, seguido de al menos 8 horas de trabajo posterior al turno, en médicos residentes. Los resultados evidenciaron una disminución en el procesamiento de la información y fallos atencionales, reflejados en un aumento de errores y omisiones.

En esta misma línea, Nato Laurido (2024) investigó los efectos de la privación del sueño en la salud mental y física del personal sanitario, incluyendo médicos y enfermeros. Sus resultados indicaron que, ante la falta de descanso, el 36.1% de los participantes presentó una disminución de la concentración superior a la habitual, y el 2.8% la reportó como significativamente mayor.

Por otro lado, Hamui-Sutton et al. (2013) abordaron esta problemática bajo el supuesto de que jornadas laborales excesivas, superiores a 16 horas ininterrumpidas, pueden generar alteraciones cognitivas. Su investigación, realizada en médicos residentes antes y después de su turno, evidenció diferencias en las habilidades de memoria y dificultades para mantener la respuesta, coincidiendo con estudios previos que señalan que la privación del sueño afecta funciones cognitivas como la memoria, la atención y el aprendizaje.

4. SITUACIÓN ACTUAL EN PANAMÁ

La regulación de las horas de trabajo del personal de salud, particularmente los médicos, es tema que comenzó a debatirse desde la década de 1980 en los Estados Unidos y algunos países de Europa. En Estados Unidos, se estableció un máximo de 32 horas consecutivas de trabajo y una jornada semanal de hasta 80 horas. En Europa, la carga semanal es significativamente menor, limitada a menos de 48 horas, mientras que en Japón se trabaja alrededor de 40 horas semanales (Hamui-Sutton et al., 2013).

En Panamá, es el Decreto Ejecutivo N.º 62 del 27 de junio de 2024 el que establece el Reglamento General de los médicos internos y residentes. Según esta normativa, el horario regular del médico consiste en 8 horas diarias de lunes a viernes. Adicionalmente, se contempla el horario extraordinario o turno del médico interno, definido como el tiempo adicional laborado en hospitales o instituciones que operan las 24 horas del día Gobierno de la República de Panamá (2019). Los turnos durante la semana comprenden 16 horas de lunes a viernes y 24 horas los fines de semana. El médico no debe exceder las 32 horas continuas de trabajo, incluyendo el horario regular y el extraordinario; sin embargo, no puede retirarse del hospital hasta que llegue quien lo releva. Se establece, además, que deben cumplirse entre 6 y 8 turnos al mes Ministerio de Salud de la República de Panamá (2024).

Si bien existe una normativa que establece el número máximo de horas de trabajo diario, en comparación con otros países, la cantidad de horas que trabaja un médico interno o residente en Panamá puede variar según los turnos y la rotación de personal. Asimismo, el Ministerio de Salud ha reconocido que actualmente no se cuenta con el número necesario de especialistas para satisfacer la demanda hospitalaria Paz (2025). Esta situación puede generar sobrecarga laboral e incremento en las horas de trabajo para el personal disponible y activo en los hospitales. Frente a este escenario, y considerando las alteraciones cognitivas asociadas con la privación del sueño, resulta indispensable implementar normativas firmes que establezcan no solo un límite de horas diarias, sino también semanales, garantizando así una atención óptima a los pacientes y la protección y el bienestar del personal que los atiende.

5. CONCLUSIONES

El sueño es un proceso fisiológico vital para los seres vivos, cumpliendo un papel fundamental en el mantenimiento de múltiples funciones fisiológicas y cognitivas, clave para el buen desempeño y bienestar diario. Su privación, además de repercutir en aspectos físicos y emocionales, tiene una implicación directa en la alteración de funciones cognitivas, particularmente la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, así como de otros procesos esenciales involucrados en el manejo y procesamiento de la información.

Estas alteraciones cognitivas son especialmente relevantes en el sector salud, donde el personal médico requiere un desempeño óptimo para asegurar la mejor atención a los pacientes, tomar deci-

siones correctas, proporcionar un trato adecuado y mantener su atención enfocada en el bienestar del paciente. Según los estudios revisados, la privación del sueño, habitual en los turnos extraordinarios de los médicos, puede afectar de manera notable el rendimiento del personal sanitario, comprometiendo tanto su bienestar como el del paciente que acude a recibir atención.

En Panamá, existen normativas que regulan la jornada laboral de los médicos internos y residentes, estableciendo límites diarios de trabajo; sin embargo, la ausencia de una regulación clara sobre el límite semanal y la insuficiente cantidad de especialistas pueden favorecer una sobrecarga laboral que incrementa el riesgo de privación del sueño. Ante este escenario, resulta imprescindible reforzar el cumplimiento de las normativas y establecer límites claros tanto diarios como semanales, además de promover estrategias que faciliten el descanso del personal médico. Proteger la salud de quienes brindan atención es esencial para garantizar un servicio de calidad.

Agradecimientos

Se extienden agradecimientos a la profesora Dra. Dioselina Vanegas y a la Dra. Carla Testa por su valiosa orientación, apoyo y guía durante la elaboración de este ensayo.

Referencias

- Albán Angulo, D. B. (2025). La privación del sueño y su impacto en la neurocognición: Un análisis de los efectos en la memoria, atención y emociones. *Horizonte Académico*, 5(1), 635-653. <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n1.117>
- Albergo, J. I., Fernández, M. C., Zaifrani, L., Giunta, D. H., & Albergo, L. (2016). ¿Cómo afecta la privación de sueño durante una guardia de 24 horas las funciones cognitivas de los residentes de ortopedia y traumatología? *Revista Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología*, 60(2), 113-118. <https://doi.org/10.1016/j.recot.2015.11.002>
- Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073
- Carrillo-Mora, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Segunda parte: Sistemas de memoria de largo plazo: Memoria episódica, sistemas de memoria no declarativa y memoria de trabajo. *Salud Mental*, 33(2), 197-205. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000200010
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002

- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
- Gobierno de la República de Panamá. (2019). Decreto Ejecutivo N.º 178 que regula los turnos de las jornadas extraordinarias del sector salud [Gaceta Oficial No. 28783-B]. <https://vlex.com.pa/vid/decreto-ejecutivo-n-178-924632811>
- Hamui-Sutton, L., Barragán-Pérez, V., Fuentes-García, R., Monsalvo-Obregón, E. C., & Fouilloux-Morales, C. (2013). Efectos de la privación de sueño en las habilidades cognitivas, psicomotoras y su relación con las características personales de los médicos residentes. *Cirugía y Cirujanos*, 81(4), 317-327. <https://www.redalyc.org/pdf/662/66228318009.pdf>
- Ministerio de Salud de la República de Panamá. (2024). Decreto Ejecutivo N.º 62 que modifica el Reglamento General de los Médicos Internos y Residentes [Gaceta Oficial Digital No. 30062-D]. <https://www.minsa.gob.pa/normatividad/decreto-ejecutivo-ndeg-62-de-jueves-27-de-junio-de-2024>
- Nato Laurido, L. M. (2024). Impacto de la privación del sueño en la salud mental y física del personal de salud. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17156>
- Paz, F. (2025). Salud gestiona créditos para cumplir pagos de turnos a personal de salud [Panamá América, 8 de octubre]. <https://www.panamaamerica.com.pa/nacion/salud-gestiona-creditos-para-cumplir-pagos-de-turnos-personal-de-salud-1254049>
- Watson, R. R., & De Meester, F. (2016). *Handbook of Lipids in Human Function: Fatty Acids*. Elsevier/AOCS Press/Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/cognitive-function>