

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORA: Palomino Soto, Yuliana Celeste

ASESORA: Flores Quiñonez, Emma Aida

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Pública

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 77241806

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22407508

Grado/Título: Magister en ciencias de la salud salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0001-6338-955X

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Ruiz Aquino, Mely Meleni	Maestra salud pública y gestión sanitaria	42382901	0000-0002-8340-7898
2	Salazar Rojas, Celia Dorila	Magister en educación gestión y planeamiento educativo	22415399	0000-0002-0562-3712
3	Espinoza Torres, Wilmer Teofanes	Segunda especialidad en enfermería: salud familiar y comunitaria	22513741	0000-0002-9104-7722

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 horas del día 07 del mes de julio del año dos mil veinticinco, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- | | |
|--|----------------------|
| • MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO | (PRESIDENTE) |
| • MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS | (SECRETARIA) |
| • LIC. ENF. WILMER TEOFANES ESPINOZA TORRES | (VOCAL) |
| • MG. SILVIA LORENA ALVARADO RUEDA | (ACCESITARIA) |
| • MG. EMMA AIDA FLORES QUIÑÓNEZ | (ASESORA) |

Nombrados mediante Resolución N° 2284-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado: **"CALIDAD DE SUEÑO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO MAYORISTA SEÑOR DE PUELLES, HUÁNUCO 2023"**; presentado por el **Bachiller en Enfermería: PALOMINO SOTO, YULIANA CELESTE**, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por Unanimitad, con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Buena.

Siendo las, 16:31 horas del día 07 del mes de Julio del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

PRESIDENTE

MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO
Cod. 0000-0002-8340-7898
DNI: 42382901

SECRETARIA

MG. CELIA DORILA SALAZAR ROJAS
Cod. 0000-0002-0562-3712
DNI: 22415399

VOCAL

LIC. ENF. WILMER TEOFANES ESPINOZA TORRES
Cod. 0000-0002-9104-7722
DNI: 22513741



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YULIANA CELESTE PALOMINO SOTO, de la investigación titulada "CALIDAD DE SUEÑO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO MAYORISTA SEÑOR DE PUELLES, HUÁNUCO 2023", con asesor(a) EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 837-2024-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 12 de junio de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

52. Yuliana Celeste Palomino Soto.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	25%	12%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Con todo el cariño y la profunda gratitud que siento en mi corazón, dedico este trabajo de tesis a mi querida madre, ya que estoy plenamente convencido de que, sin su inquebrantable apoyo y amor, no habría podido alcanzar este logro. Tú constante y diaria bendición a lo largo de toda mi existencia me brinda una protección invaluable y me guía por el sendero del bien en cada paso que doy. A la Mg. Emma Aida Flores Quiñonez por su paciencia y voluntad de guiarme en este proceso. Por eso te doy mi trabajo en ofrenda por tu paciencia y amor madre mía.

AGRADECIMIENTO

Cuando inicié mi formación profesional en esta prestigiosa universidad tuve muchas dificultades, y ahí estuvieron muchas personas que me apoyaron y me animaron, para que no desmayar en el intento. Por eso agradecemos.

A mis padres que nunca desmayaron en su apoyo incondicional hacia a mí y me brindaron consejos para ser cada día mejor persona.

A la Universidad de Huánuco quien me acogió en sus aulas y me brindo una formación profesional de calidad, que se verá reflejado en mi competitiva como profesional.

A mis profesores que con su experiencia y conocimiento supieron guiarnos en esta noble profesión de ser enfermeros, a ellos nuestro agradecimiento infinito.

También agradezco a MG. Emma Aida Flores Quiñonez por su apoyo y sabios consejos en busca de ser mejor persona.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN.....	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	18
1.3. OBJETIVOS.....	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	19
1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO.....	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	20
1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN PRACTICA.....	21
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	23
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	25
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	27
2.2. BASES TEÓRICAS.....	29

2.2.1. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES DE VIRGINIA HENDERSON.....	29
2.2.2. MODELO INTERACTIVO DEL SUEÑO PROPUESTO POR BUELA-CASAL Y SIERRA.....	31
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	32
2.3.1. CALIDAD DEL SUEÑO.....	32
2.4. HIPÓTESIS.....	43
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	43
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	43
2.5. VARIABLES.....	44
2.5.1. VARIABLE 1.....	44
2.5.2. VARIABLE 2.....	45
2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN.....	45
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	46
CAPÍTULO III.....	49
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	49
3.1.1. ENFOQUE.....	50
3.1.2. ALCANCE O NIVEL.....	50
3.1.3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	50
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	51
3.2.1. POBLACIÓN.....	51
3.2.2. MUESTRA.....	51
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.4. TÉCNICAS PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	57
3.4.1. PARA EL PROCEDIMIENTO DE INFORMACIÓN.....	57
3.4.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	59
3.5. ASPECTOS ÉTICOS.....	61
CAPÍTULO IV.....	63
RESULTADOS.....	63
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	63
4.2. RESULTADO INFERENCIAL.....	75

CAPITULO V.....	89
DISCUSIÓN.....	89
5.1. PRESENTAR LA CONTRATACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	89
CONCLUSIONES	92
RECOMENDACIONES.....	94
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	95
ANEXOS.....	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	63
Tabla 2. Características sociales en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	64
Tabla 3. Calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	65
Tabla 4. Calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	66
Tabla 5. Calidad del sueño en la dimensión duración de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	67
Tabla 6. Calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	68
Tabla 7. Calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	69
Tabla 8. Calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	70
Tabla 9. Calidad del sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	71
Tabla 10. Descripción de peso de los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	72
Tabla 11. Descripción de índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	73
Tabla 12. Descripción de índice de masa corporal según Minsa en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	74
Tabla 13. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	75
Tabla 14. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	77

Tabla 15. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión duración de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	79
Tabla 16. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	81
Tabla 17. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión uso de medicación hipnótica y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	83
Tabla 18. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	85
Tabla 19. Relación entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	87

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	76
Figura 2. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	78
Figura 3. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión duración de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	80
Figura 4. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	82
Figura 5. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión uso de medicación hipnótica y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	84
Figura 6. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.	86
Figura 7. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.....	88

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	105
ANEXO 2 CONSENTIMIENTO INFORMADO	108
ANEXO 3 CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES.....	109
ANEXO 4 ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI) ...	111
ANEXO 5 FICHA ANTROPOMÉTRICA.....	113
ANEXO 6 CONSTANCIA DE VALIDACION	114
ANEXO 7 DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCION ESTUDIO	119
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	121

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. **Materiales y Métodos:** estudio de tipo observacional, prospectivo, transversal, y correlacional de enfoque cuantitativo perteneciendo a nivel correlacional. Se aplicó un cuestionario de datos de características generales, índice de calidad de sueño de Pittsburgh y ficha antropométrica. **Resultados:** La población estuvo conformada de 300, se determinó mediante el muestreo probabilístico una muestra de 169, la prevalencia una moderada dificultad fue de 43,2%. Según dimensión en el índice de Pittsburg que genero mayor puntaje fue eficiencia del sueño habitual con 43,2% y la menor fue latencia de sueño con 10,7%. Realizando el análisis inferencial con ambas variables de investigación utilizando la prueba no paramétrica de Rho de Spearman se obtuvo significancia con un p-valor $> 0,05$ (0,356) encontrando no relación alguna. **Conclusión:** Por tal motivo el estudio acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles.

Palabras claves: índice de masa corporal, índice de calidad de sueño, sobrepeso, comerciantes, sueño

ABSTRACT

Objective: Determine the relationship between sleep quality and body mass index in merchants at the Señor de Puelles wholesale market, Huánuco 2023. **Materials and Methods:** observational, prospective, cross-sectional, and correlational study with a quantitative approach belonging to a correlational level. A data questionnaire of general characteristics, Pittsburgh sleep quality index and anthropometric sheet was applied. **Results:** The population was made up of 300, a sample of 169 was determined through probabilistic sampling, the prevalence of moderate difficulty was 43.2%. According to the dimension in the Pittsburg index, the highest score was habitual sleep efficiency with 43.2% and the lowest was sleep latency with 10.7%. Performing the inferential analysis with both research variables using Spearman's non-parametric Rho test, significance was obtained with a p-value > 0.05 (0.356), finding no relationship. **Conclusion:** For this reason, the study accepts the null hypothesis being that there is no relationship between sleep quality and body mass index in the merchants of the Señor de Puelles wholesale market.

Keywords: body mass index, sleep quality index, overweight, merchants, sleep

INTRODUCCIÓN

En los últimos años las alarmas por personas con sobrepeso se han encendido en todo el mundo. En 2018 la OMS publicaba un comunicado de prensa bajo un título que para muchos podría ser aterrador, 7 de cada diez personas de todo mundo sufren de sobre peso en todos sus niveles, en este comunicado se afirmaba que 4.2 millones de muertes habían sido atribuidas a enfermedades relacionados con el sobre peso. ⁽¹⁾ Unas prácticas alimenticias poco saludables son las causantes de aproximadamente el 60% de diversas enfermedades y trastornos de salud. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, tener un Índice de Masa Corporal elevado se ha identificado como un factor causante de diversas enfermedades graves que están afectando a un número significativo de personas en la sociedad actual. Entre estas enfermedades se incluyen la diabetes mellitus, diversas formas de cardiopatías isquémicas y ciertos tipos de cáncer que han incrementado su prevalencia en la población ⁽²⁾.

La presente investigación se pretende analizar la asociación entre la calidad de sueño y los índices de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles.

Para poder alcanzar el objetivo propuesto la investigación se desarrolló de la siguiente forma:

Capítulo I: que consta del planteamiento del problema de la investigación; formulación, objetivos, justificación, limitaciones.

Capitulo II: consta del marco teórico donde se da las definiciones de las bases conceptuales; asimismo, se puede observar la existencia de antecedentes que abarcan diversas dimensiones, incluyendo el ámbito internacional, el nacional y el local. a continuación, se presentan las conceptualizaciones más relevantes sobre el tema, seguido por la creación de hipótesis que guiarán la investigación, así como la identificación de las variables pertinentes y la posterior operacionalización de dichas variables para llevar a cabo un análisis más detallado.

Capítulo III: identificamos la metodología de la investigación, su enfoque, alcance, población, muestra, técnicas, instrumentos de medición y formas de presentar los datos.

Los resultados de la investigación se presentan mediante el análisis de datos y la validación de hipótesis a través del estadígrafo en el capítulo IV.

Finalmente, en el capítulo V se abordarán y presentarán en detalle las discusiones relacionadas con los resultados que se han obtenido, así como también se incluirán las referencias bibliográficas pertinentes, las conclusiones finales de la investigación y las recomendaciones que surgen de los hallazgos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El dormir es un aspecto de gran relevancia para el bienestar completo de las personas, ya que les permite descansar adecuadamente y mantener un estado de salud óptimo ⁽³⁾. La cual es fundamental para mantener una correcta funcionalidad de los sistemas neurológico, inmune, endocrino y cardiovascular ⁽⁴⁾.

En el mundo de hoy día, la falta de descanso adecuado está siendo cada vez más vista como algo que preocupa a nivel global en términos de salud pública, debido a que se ha comprobado que está relacionada con la disminución de la motivación, la alteración de las emociones y el deterioro de las funciones cognitivas, además de aumentar las posibilidades de desarrollar enfermedades graves como la diabetes, afecciones cardíacas y cáncer. ⁽⁵⁾ Dado que muchas personas no valoran adecuadamente la relevancia del descanso en sus actividades cotidianas, optan por dormir menos horas de las aconsejadas, lo que acarrea consecuencias negativas para su bienestar físico y mental. ⁽⁶⁾

La reducción de la misma puede afectar el balance energético e incrementar el apetito; provocada por un cambio en la actividad de las células nerviosas que hace que la persona sea más propensa a consumir alimentos. ⁽⁷⁾ Se ha observado que cuando se duerme menos horas, existe una tendencia a ganar peso corporal (sobrepeso y obesidad) ⁽⁸⁾.

Según algunas investigaciones llevadas a cabo en la población española, se ha observado que los trastornos del sueño son predominantemente más comunes en mujeres que en hombres, y también se presentan con mayor frecuencia en individuos de edades avanzadas. ^(9,10)

En relación a este tema, el conjunto de expertos provenientes de diversos campos de estudio, pertenecientes a la National Sleep Foundation,

ha dado a conocer recientemente un artículo en el cual se presentan las últimas pautas sobre la cantidad de horas de sueño recomendadas para los distintos rangos de edad. ⁽¹¹⁾ Siendo que para los adultos de edad media (26-64 años) se recomienda una duración de sueño diario de 7 a 9 horas.

De acuerdo con lo indicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se afirma que el sobrepeso y la obesidad se refieren a la acumulación inusual y sobrante de tejido adiposo en el cuerpo, y se pueden reconocer a través de la medición del Índice de Masa Corporal (IMC), un valor que se considera de alta relevancia para este propósito. El Índice de Masa Corporal (IMC) se basa en la comparación entre el peso de una persona y su altura, estableciendo que se considera sobrepeso cuando el IMC es de 25 o más, y obesidad cuando el IMC es de 30 o más. ⁽¹⁾

La relación entre la alimentación y el sueño es muy estrecha, ya que tanto los tipos de alimentos que consumimos como los horarios en que lo hacemos tienen un impacto significativo en cómo dormimos. De la misma manera, es importante tener en cuenta que la falta de sueño adecuado o un sueño de baja calidad pueden tener repercusiones en nuestra forma de comer. ⁽¹²⁾

Además, según las estimaciones, en el 2022, la obesidad en el área urbana se elevó al 27,8%, mientras que en la rural el 16,2%. En cuanto al sobrepeso, el 38,5 en la urbana y el 32,8% en rural lo experimentaron el 2022. El sobrepeso mostró un aumento durante el periodo 2017-2022, incrementándose 1,3 puntos porcentuales, de 36,1 % en 2017 a 37,5 % en 2022. De acuerdo al lugar de residencia, el sobrepeso ha aumentado en áreas urbanas y rurales, con niveles mayores a los presentados en la obesidad. En el año 2017, se registró que la proporción de personas que sufrían de sobrepeso en las zonas urbanas alcanzó un notable 38,6 %, mientras que en las zonas rurales esa cifra fue de un 28,6 %; sin embargo, al llegar al año 2022, estos porcentajes experimentaron un aumento significativo, elevándose a un 38,5 % en el área urbana y a un 32,8 % en el área rural, respectivamente. ⁽¹³⁾

En Huánuco, el IMC de las personas de 15 años y más, en el 2023, fue 26,3 kg/m², que significa que es una población con sobrepeso. Este índice fue más elevado en las mujeres que en los hombres (27,2 kg/m² y 25,3 kg/m², respectivamente). El fenómeno del sobrepeso se presentó con una notable tendencia al alza a lo largo del intervalo de tiempo comprendido entre los años 2017 y 2022, durante el cual se incrementó en 1,3 puntos porcentuales, pasando de un 36,1 % registrado en el año 2017 a un 37,5 % observado en el año 2022. De acuerdo con el análisis del lugar de residencia, se ha observado que el fenómeno del sobrepeso ha estado mostrando una tendencia al alza, tanto en las zonas urbanas como en las zonas rurales ⁽¹⁴⁾. Actualmente, en el Perú, muchos comerciantes no mantienen un estilo de vida saludable debido principalmente a la manera en que conviven con sus familias.

En un artículo revisado en España, se citan investigaciones experimentales que han confirmado que la falta de sueño ocasiona cambios en el sistema endocrino y metabólico, demostrando una disminución en los niveles de la hormona leptina y un aumento en la hormona ghrelina, la cual está asociada con el aumento del apetito. Como resultado de esto, se sugiere que la pérdida continua de sueño podría estar conectada con un aumento en el peso corporal. ⁽¹⁵⁾

La tasa de obesidad en adultos que tuvieron un promedio de menos de cinco horas de sueño diarias resultó ser más elevada en comparación con aquellos que lograron descansar por siete horas o más cada noche ⁽¹⁶⁾. Ante esta circunstancia actual, resulta de suma importancia asegurar una calidad de sueño óptima, la cual no solo implica lograr un descanso reparador durante las horas nocturnas, sino también garantizar un adecuado rendimiento y funcionamiento durante las horas de actividad consciente y despierta del día. Esto se traduce en que estas experiencias de descanso son cruciales, ya que facilitan la realización de actividades neurogenerativas que desempeñan un papel vital en el proceso de mantenimiento y reparación del organismo humano. ⁽¹⁷⁾

El sistema circadiano regula las necesidades de energía diurnas y nocturnas ⁽¹⁸⁾. El tejido adiposo, que es responsable de segregar hormonas, desempeña un rol crucial en controlar la cantidad de energía en el cuerpo ⁽¹⁹⁾.

La características socioculturales en Huánuco en particular en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles no es ajena a ninguna otra sociedad, siendo que hay comerciantes que trabajan más de 8 horas, no tienen horarios, no tienen descanso trabajan los feriados inclusive por lo que esto les lleva a tener problemas de salud con el pasar de los años, muchos de ellos comen fuera de casa por eso es que su alimentación es inadecuada; por lo que fue necesario abarcar el presente tema de investigación debido a que hubo un inadecuado calidad de sueño.

La investigación se realizó porque el profesional de enfermería dentro de sus actividades preventivo promocionales cumple el rol importante en el cuidado de las personas promoviendo cambios comportamentales para mejorar su calidad de vida. Por tanto, se plantea la siguiente interrogante:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

Pe1: ¿Cuál es la relación entre calidad subjetiva de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe2: ¿Cuál es la relación entre latencia de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe3: ¿Cuál es la relación entre duración de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe4: ¿Cuál es la relación entre eficiencia de sueño habitual con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe5: ¿Cuál es la relación entre uso de medicación con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe6: ¿Cuál es la relación entre disfunción diurna con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO

Oe1: Analizar la relación entre calidad subjetiva de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe2: Estudiar la relación entre latencia de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe3: Examinar la relación entre duración de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe4: Conocer la relación entre eficiencia de sueño habitual con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe5: Determinar la relación entre uso de medicación con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe6: Analizar la relación entre disfunción diurna con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El presente estudio, presento evidencia científica para los profesionales de la salud siendo que conocerán sobre la relación entre calidad de sueño e Índice de Masa Corporal, y que implicancia tiene en el ser humano. Asimismo, está asociado a la teoría de Virginia Henderson donde menciona que el descanso es muy importante para la pronta recuperación de la persona. Cualquiera ser vivo recupera energía física y mental al dormir. La paz constante y sin interrupciones del usuario debe ser prioritaria, especialmente por las noches. Es importante conocer los hábitos de descanso y las dificultades para dormir, como sensibilidad a ruidos, luz, temperatura, entre otros.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

En el presente estudio estuvo orientada a la línea de Promoción de la Salud, en ello en el aspecto metodológico se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) se utilizó la evaluar la calidad de sueño y trastornos del sueño y cualquier ser vivo recupera energía física y mental al dormir. La paz constante y sin interrupciones del usuario debe ser prioritaria, especialmente por las noches. Es importante conocer los

hábitos de descanso y las dificultades para dormir, como sensibilidad a ruidos, luz, temperatura, entre otros.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN PRACTICA

El presente estudio corresponde a la línea de investigación de enfermería promoción de la salud y prevención de la enfermedad, ofreciendo información para que los profesional de enfermería del centro de salud Las Moras pueda contar con la información sobre la calidad de sueño y como se relaciona con el IMC, con ello implementar estrategias de promoción de salud, para que puedan intervenir mediante estrategias educativas destinadas a promover el hábito de dormir de forma saludable, lo que resultó en una reducción del riesgo de sobrepeso u obesidad entre los comerciantes. Asimismo, lograr modificaciones comportamentales en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles de Huánuco.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las limitaciones es el tiempo y espacio para la ejecución del proyecto se utilizó como estrategia adelantar la ejecución los comerciantes solían estar disponibles algunos días por motivos que estaban en constante trabajo y no se podía interrumpir para así poder presentar al tiempo que se requiere.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El Presente proyecto se considera viable y factible por las siguientes razones:

- ✓ En cuanto a la dimensión de espacio, la investigación se considera viable porque se obtuvo acceso al campo de estudio sin comprometer la integridad o la privacidad de la infraestructura del mercado. En cuanto al factor humano, se contó con las habilidades intelectuales y el compromiso necesario para llevar a cabo esta investigación de manera efectiva.

- ✓ Respecto a la recolección de datos se consideraron factible que la población participo como colaboradora en la investigación. Según la disponibilidad de los recursos financieros, se confirmaron la factibilidad, ya que se poseen los recursos necesarios para llevar a cabo el estudio de manera completa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Ecuador (Milagro) 2022, Flores ⁽²⁰⁾ realizó su investigación titulada "Calidad de sueño relacionado con el sobrepeso y obesidad en el personal operativo del Hospital Básico El Puyo 2022". El propósito principal de este estudio era investigar y establecer la relación existente entre la calidad del sueño y la incidencia de sobrepeso y obesidad dentro del grupo de trabajadores que forman parte del personal operativo en el Hospital básico El Puyo. El estudio que aplicaron fue un método descriptivo y transversal, que incluyeron el trabajo de campo y en un enfoque cuantitativo. Durante el estudio, utilizaron el cuestionario de Pittsburgh para evaluar la calidad de sueño. Emplearon el método de observación directa de los registros médicos del personal como estrategia para calcular los índices de sobrepeso y obesidad. Al concluir la investigación, llegaron a la conclusión de que sí hay una relación entre la calidad del sueño y la aparición de obesidad y sobrepeso. El 52,94% de los empleados reportaron experimentar una calidad deficiente del sueño, lo cual se manifestó a través de problemas para conciliar el sueño y dificultades para mantenerse despiertos durante el día.

En Ecuador (Riobamba) 2019, Palate ⁽²¹⁾ realizó un proyecto de investigación titulado "Calidad de sueño y su relación con índice de masa corporal en adultos del Hospital General Enrique Garcés en el año 2019" con el propósito de analizar y establecer la conexión que existe tanto entre la calidad del sueño de las personas y la somnolencia que experimentan durante el día, así como el Índice de Masa Corporal (IMC) en la población adulta que recibe atención en el Hospital General Enrique Garcés, se llevó a cabo un estudio detallado. En este sentido, se observó de manera general que las personas que reportan una

calidad de sueño deficiente tienden a presentar índices más elevados de IMC. El tipo de estudio que aplicaron fue un estudio transversal no experimental, en el cual recopilaron datos de una muestra compuesta por 420 personas que tenían más de 17 años de edad. En la cual emplearon diferentes instrumentos durante la investigación, como los cuestionarios, el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh y la escala de somnolencia de Epworth. Además, optaron a la medición de parámetros antropométricos como el peso y la altura, así como a técnicas de bioimpedancia para evaluar la cantidad de masa grasa en el cuerpo. Para el análisis estadístico utilizaron la versión 24 del programa SPSS. A través del análisis de los resultados, observaron que el 69.8% de la muestra estudiada evidenció una calidad de sueño deficiente, mientras que un 53.3% mostró síntomas de somnolencia leve. Concluyendo que la calidad de sueño no tiene una relación con IMC.

En Colombia - Bogotá 2019, García ⁽²²⁾ realizó un proyecto titulado “Calidad del Sueño, Estrés, Ansiedad, Depresión e Índice de Masa Corporal en Guardias de Seguridad” con la finalidad de poder identificar si hay diferencias notables y significativas en los niveles de estrés, depresión, ansiedad, así como en la masa corporal y la calidad del sueño, entre los guardias de seguridad que trabajan en turnos rotativos y aquellos que están en turnos fijos, dentro del contexto de una empresa dedicada a la seguridad. Dicho estudio fue de corte cuantitativo de tipo descriptivo correlacional con una muestra de 85 guardias de seguridad seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple, los instrumentos que utilizaron en el estudio son la Escala de Ansiedad, la Escala de Estrés y la Escala de Depresión (DASS-21), así como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. En el proceso de análisis de datos, emplearon pruebas no paramétricas para examinar la relación entre variables, tomando en consideración la distribución de normalidad que estas puedan presentar. En contraste, no obtuvieron diferencias significativas en cuanto al IMC de los participantes dependiendo del turno, ni se encontraron disparidades relevantes en la calidad del sueño entre esta variable y la de los turnos.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Huancayo 2022, Condori y Rivera ⁽²³⁾, realizaron una investigación titulada “Relación entre la calidad de sueño y el estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes universitarios - Huancayo 2022” con la finalidad de establecer y analizar la conexión que se presenta entre la calidad del sueño y el estado nutricional, basándose específicamente en el Índice de Masa Corporal, en los estudiantes que forman parte de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Los Andes, se llevará a cabo un exhaustivo estudio al respecto. Emplearon un enfoque científico en general, en la cual utilizaron un método específico de análisis de nivel relacional que no era experimental y que llevaron a cabo de manera transversal. El grupo de estudio consistió en un total de 168 alumnos, en los cuales también satisfacían las condiciones requeridas para ser parte del mismo. Optaron por la encuesta como método de recopilación el cuestionario de Pittsburgh (ICSP) el instrumento empleado para evaluar la calidad del sueño y una ficha que utilizaron para recolectar datos necesarios en el cálculo del Índice de Masa Corporal. En los resultados, el 67.9% de los alumnos es mujer y el 32.1% hombre; el 67.3% tuvo sueño de mala calidad y el 32.7% de buena calidad. El 45.16% de estudiantes que durmieron 5-6 horas presentaron sobrepeso. No se encontró una relación significativa entre la calidad del sueño y el estado nutricional basado en el Índice de Masa Corporal.

En Lima 2022, Pariona ⁽²⁴⁾ realizó una investigación denominada “Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia”, que buscaba establecer la conexión entre estilos de vida y el estado nutricional en comerciantes del Mercado Santa Rosa de Jicamarca Anexo 8 en el periodo de pandemia. Se empleó un estudio de investigación hipotético - deductivo con enfoque cuantitativo, recolectando datos estadísticos que abordan los objetivos del estudio. Obtuvieron un resultado en donde existe una relación significativa entre

el sexo femenino del paciente y el estado nutricional al presentar un p valor 0.034 en sujetos con sobrepeso y 0.015 en sujetos con obesidad. Asimismo, hallaron una correlación significativa entre los estilos de vida y el estado nutricional, mostrando un p valor inferior a 0,05 en actividad física (p valor: 0,025), alimentación (p valor: 0,005), calidad de sueño (p valor: 0,036) y tiempo de ocio (p valor: 0,043). Determinaron que todas las variables analizadas están ligadas al estado nutricional de los sujetos estudiados.

En Piura 2021, Rumiche ⁽²⁵⁾ , realizó un estudio titulado “Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021”, con el propósito de investigar y comprender la conexión que existe entre el nivel de obesidad de los individuos y la calidad del sueño que experimentan, se llevará a cabo un estudio enfocado en los comerciantes que laboran en el Mercado Modelo de Sullana. Se llevó a cabo un estudio que utilizó metodologías cuantitativas, así como un enfoque analítico y correlacional. Para ello, se seleccionó una muestra compuesta por un total de 50 comerciantes. Los hallazgos obtenidos a partir de la investigación fueron los siguientes: La mayoría de los comerciantes presentaron edades en el rango de 40 hasta los 59 años, son predominantemente hombres con educación secundaria y viven en pareja. En cuanto a la calidad del sueño de los comerciantes encuestados, obtuvieron que el 86% de ellos experimentan un sueño que se considera de mala calidad, mientras que únicamente el 14% disfruta de un sueño que se clasifica como de buena calidad. No hay ninguna relación entre la edad y el nivel de obesidad, así como la obesidad también se relaciona con la calidad del sueño. Al establecer una conexión entre el grado de obesidad y la calidad del sueño, se observa que se logra un nivel de significancia que se sitúa en $p=0.031$. Esto implica que hay una relación que se considera altamente significativa. En conclusión, de acuerdo con los resultados obtenidos, estos son consistentes y se alinean perfectamente con la hipótesis alternativa que se había planteado.

En Lima 2020, Aquíñigo y Lizaraso ⁽²⁶⁾, realizaron una investigación titulada “Índice de alimentación saludable, índice de calidad de sueño y riesgo cardiovascular en Universitarios de Lima Metropolitana durante Pandemia de la Covid-19 en el 2020”, donde se plantearon como objetivo analizar la relación entre índice de alimentación saludable, índice de calidad de sueño y riesgo cardiovascular en universitarios de Lima Metropolitana durante pandemia de la Covid-19. Además, denominaron un estudio tipo transversal debido a que recopilaron información en un momento específico y en una ubicación concreta. Demostraron que a partir de un estudio realizado con un grupo de 346 estudiantes universitarios que hay una correlación entre el riesgo cardiovascular y el nivel de adherencia a una dieta saludable ($p= 0.04$), donde obtuvieron en el riesgo cardiovascular Muy alto riesgo (56.10%), necesita cambios y un bajo riesgo (41.18%). Concluyeron que, durante el comienzo de la pandemia, observaron posiblemente una conexión en la población de estudiantes universitarios entre la exigencia de realizar modificaciones en su dieta y los niveles de riesgo cardiovascular tanto bajos como altos, específicamente vinculados al incremento en el tamaño de la circunferencia de la cintura.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco 2020, Arana y Rojas ⁽²⁷⁾ realizaron una investigación titulada “Relación entre hábitos alimentarios, video juegos y calidad de sueño con el índice de masa corporal ≥ 25 , de los alumnos del 5to y 6to grado de primaria de la I. E. Juan Velasco Alvarado Pillco Marca”, el propósito principal de este estudio fue analizar y establecer la conexión existente entre los Hábitos Alimentarios, el tiempo dedicado a jugar Video Juegos y la calidad del sueño, así como los diversos factores sociodemográficos, en relación con un índice de masa corporal que es igual o superior a 25, específicamente en los estudiantes que cursan el 5to y 6to grado en una escuela pública situada en la localidad de Pillco Marca, en la región de Huánuco. En la sección titulada 'Materiales y métodos', se describe un estudio que tiene un diseño observacional y

analítico, caracterizado específicamente como un estudio de corte transversal y retrospectivo. El objetivo principal de este estudio es determinar el diagnóstico de sobrepeso, definido como un índice de masa corporal (IMC) que se encuentra entre el percentil 85 y el percentil 95, así como identificar casos de obesidad, donde el IMC es igual o superior al percentil 95, en un grupo de jóvenes adolescentes. Para llevar a cabo esta investigación, se realizó un censo que incluyó a un total de 130 participantes, de los cuales 60 eran del sexo masculino y 70 del sexo femenino, todos con edades comprendidas entre los 10 y 13 años. A estos adolescentes se les aplicó una encuesta estructurada que recopiló información sobre aspectos socio-demográficos y mediciones antropométricas. Además, la encuesta contenía cuestionarios que indagaban sobre sus hábitos alimenticios, el tiempo que dedican a jugar videojuegos, así como una escala para evaluar la calidad de su sueño, específicamente la escala de Pittsburgh. Se identificó una prevalencia de 16% de sobrepeso y 13% de obesidad, hallando una asociación estadísticamente significativa con hábitos alimentarios ($P=0.01$) y calidad de sueño ($P=0.02$). Concluyeron que los patrones alimenticios tienen un impacto significativo en el índice de masa corporal, lo cual indicaron que los estudiantes requieren realizar modificaciones en sus hábitos alimenticios. Descubrieron que existe una relación entre una disminución en la calidad del sueño y un aumento en la probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad.

En Huánuco 2020, Rojas ; Rodrigo y Miller ⁽²⁸⁾ realizaron una investigación titulada “Relación entre calidad de sueño, cefaleas y alteraciones de la frecuencia cardiaca con el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL, Huánuco – 2020”, cuyo objetivo era el objetivo de este estudio es establecer y analizar la conexión existente entre la calidad del sueño, la presencia de cefaleas, y las variaciones en la frecuencia cardiaca, en relación con el consumo de bebidas energizantes, en estudiantes que cursan del primer al quinto año de la facultad de Medicina en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de

Huánuco. Observaron y analizaron casos y controles para identificar posibles relaciones y patrones. La cantidad de habitantes en el lugar fue de 219 personas, mientras que el grupo de estudiantes que participaron en el estudio fue de 98. Resultados: La edad promedio de los individuos en el grupo estudiado se calculó en aproximadamente 22,89 años, con una desviación estándar de 3,97 años, lo que indica una variabilidad en las edades presentadas. El grupo correspondiente al género femenino se presentó como el más numeroso, alcanzando una totalidad de 125 participantes, lo que representa un 57,1% del total. En cuanto a la distribución por año académico, los estudiantes que pertenecen al tercer año se destacaron como el grupo más grande, compuesto por 62 individuos, lo que equivale a un 28,3% del total de la muestra. Se observó una asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño, que tuvo un valor de p de 0,004, y la presencia de cefalea, que mostró un valor de p de 0,015, en relación con el consumo de bebidas energéticas. Al finalizar su análisis, llegaron a la conclusión de que no hay evidencia que sugiera una relación significativa entre las alteraciones observadas en la frecuencia cardíaca y el consumo de bebidas energizantes por parte de los participantes.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE LAS 14 NECESIDADES DE VIRGINIA HENDERSON

La Enfermería puede ser definida en términos funcionales como el conjunto de acciones y cuidados proporcionados por profesionales de la salud para apoyar a las personas en la satisfacción de sus necesidades básicas y de salud, en situaciones en las que la persona no puede cubrir por sí misma dichas necesidades. Esta teórica incorporó a su definición de Enfermería elementos relacionados con los principios de fisiología y psicopatología.

Su modelo gira alrededor de tres elementos importantes:

- El individuo se puede definir como un ser humano completo, que integra diversos componentes que abarcan lo biológico, lo psicológico, lo sociocultural y lo espiritual. Todos estos elementos interactúan de manera dinámica entre ellos, influyendo mutuamente en el desarrollo y comportamiento de la persona.
- Entorno: incluye tanto aquellos factores que son intrínsecos, es decir, que se encuentran dentro del individuo, como aquellos factores que son extrínsecos, que provienen del entorno exterior y que pueden influir en la persona.
- La salud se considera equivalente a la satisfacción apropiada y completa de catorce necesidades fundamentales que son esenciales para el bienestar humano.

Henderson explica las necesidades básicas como aquellas exigencias fundamentales que dependen de varios aspectos del individuo, tales como biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales, que deben ser satisfechas. Estas necesidades son fundamentales y básicas para todos los individuos, son particulares en virtud de que se expresan y se cubren de forma única en cada ser humano.

Para Henderson, estas necesidades son vistas como un requisito fundamental que deben ser cumplidas para que la persona pueda mantener su integridad y fomentar su progreso y evolución tanto a nivel personal como emocional, contribuyendo así a su bienestar y realización plena. ⁽²⁹⁾

Esta teoría se encuentra sumamente vinculada al ámbito de la investigación, dado que el descanso y el sueño se consideran necesidades fundamentales según Virginia Henderson. Además, es importante mencionar que la nutrición y la hidratación constituyen otro conjunto crucial de necesidades, especialmente en estos tiempos contemporáneos donde las exigencias en el ámbito laboral, social y personal se han vuelto sumamente elevadas. En este contexto, muchos

individuos tienden a pasar por alto o incluso descuidar diversos aspectos relacionados con su salud. Esta negligencia provoca que comience a manifestarse un déficit en lo que se refiere al autocuidado personal, lo cual, a su vez, se refleja negativamente en las dimensiones laboral, social y personal de cada ser humano.

2.2.2. MODELO INTERACTIVO DEL SUEÑO PROPUESTO POR BUELA-CASAL Y SIERRA

El proceso del sueño ocurre a través de una serie de actividades que son tanto psicológicas como fisiológicas, y estas se desarrollan en momentos específicos dentro del ritmo circadiano del cuerpo. Este ritmo circadiano es notablemente distinto del estado de vigilia, que es cuando estamos despiertos. A su vez, la vigilia está influenciada por diversos factores, incluyendo las conductas individuales de la persona, así como por el entorno en el que se encuentra. La manera en que se organiza la estructura del sueño, así como el tiempo que dura, estaría influenciada por diversos factores, tales como el momento del día, las características del organismo, los comportamientos que se practican y las condiciones del entorno que nos rodea.

- **Tiempo:** Teniendo en cuenta el ritmo natural de sueño y vigilia durante el día, así como la cantidad de tiempo que la persona pasa dormida o despierta.
- **Factores intrínsecos del Organismo:** Estos factores abarcan la edad de la persona en relación a la etapa de vida en la que se encuentra, los hábitos de sueño que sigue y cuánto necesita dormir, además de su condición fisiológica al momento de dormir.
- **Conductas:** Entre las estrategias que emplea para conciliar el sueño se encuentran técnicas de relajación, la ingesta de medicamentos y ciertos comportamientos que impiden dormir, como consumir bebidas energéticas, entre otros.
- **Ambiente:** Reflexiona sobre las características del entorno físico en el que la persona se acuesta a dormir, centrándote en los

elementos que puedan ayudar o entorpecer la capacidad de conciliar y mantener un sueño reparador ⁽³⁰⁾.

Esta teoría está relacionada el tema de investigación debido a que presentamos en el índice de calidad de sueño de Pittsburgh preguntas que se asocia con la tiempo y conducta en la cual señala el modelo interactivo del sueño que fue sugerido por los investigadores Buela-Casal y Sierra se presenta como una de las necesidades fundamentales que deben ser atendidas. Al considerar una población específica que está siendo objeto de estudio, es crucial que esta necesidad de sueño sea adecuadamente satisfecha. Esto es esencial no solo para poder hacer frente a las diversas demandas diarias en diferentes áreas de la vida, sino también, y quizás lo más importante, para asegurar que las funciones fisiológicas del cuerpo se lleven a cabo de manera adecuada y se mantengan dentro de los límites considerados normales y saludables.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. CALIDAD DEL SUEÑO

El concepto en cuestión hace referencia a la importancia de tener un descanso reparador y de calidad durante las horas nocturnas, lo cual se traduce en un desempeño óptimo a lo largo del día. Este aspecto es fundamental no solo para el bienestar físico y mental, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo adecuado del individuo en su entorno familiar y social, influenciando la manera en que interactúa y se relaciona con los demás ⁽³¹⁾. Buysse ⁽³²⁾ señaló que la calidad del sueño es un concepto que resulta complicado tanto de definir como de medir de manera objetiva. Este concepto incluye no solo aspectos cuantitativos del sueño, tales como la duración total del sueño, la latencia, es decir, el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, y la cantidad de veces que una persona se despierta durante la noche. Además, también abarca factores subjetivos que son igualmente importantes, tales como la profundidad del sueño y la sensación de descanso que se experimenta

al despertar. La presencia de una calidad del sueño deficientemente adecuada suele estar vinculada a una sensación de fatiga persistente, así como a una notable reducción en las capacidades tanto cognitivas como motoras a lo largo del día. Esta situación, a su vez, tiene el potencial de incrementar el riesgo de sufrir accidentes, ya sea en el contexto del tránsito vehicular o en el ámbito laboral. Es una función vital esencial para la vida, clave para asegurar el bienestar físico y emocional del ser, así como la conexión con su entorno; es importante destacar que el sueño es un proceso activo regulado por el Sistema Nervioso Central (SNC). Asimismo, la privación del sueño perjudica funciones como la regulación inmunitaria, el metabolismo y procesos neurocognitivos como aprendizaje y memoria. De igual manera, cuando se presenta alteraciones del sueño, por aumento en los despertares nocturnos, profundidad del sueño o la duración del adormecimiento, el individuo define su sueño como no reparador, lo cual afecta su calidad de vida⁽³³⁾.

- **Mecanismos del sueño:** En el control del ciclo de sueño, no solo son relevantes los mecanismos que mantienen el equilibrio interno y el reloj biológico, sino que también la edad y los elementos específicos de cada individuo tienen un papel fundamental. Los mecanismos de equilibrio interno, también conocidos como homeostáticos, funcionan para mantener una estabilidad dentro del cuerpo. Cuando pasamos más horas despiertos, se incrementa la necesidad de dormir, y, al contrario, pasar más tiempo durmiendo disminuye esa necesidad. Se ha notado que, a medida que pasa el tiempo que una persona permanece despierta, se produce una acumulación de ciertas sustancias químicas en el cerebro. Entre estas sustancias destacan la adenosina, la interleucina-1 y las prostaglandinas. Este fenómeno se debe a los procesos metabólicos que ocurren en el cerebro a lo largo del tiempo de vigilia. Las sustancias que se encuentran en el área del hipotálamo anterior o en la proximidad del espacio subaracnoideo pueden desempeñar un papel crucial en la activación de las neuronas situadas en el núcleo pre óptico ventrolateral (VLPO) del

hipotálamo. Este proceso, a su vez, lleva a la inducción del sueño en el organismo ⁽³⁴⁾.

- **Fenómenos cíclicos durante el sueño:** Algunas conductas favorecen el sueño, mientras que otras lo dificultan. El sueño comienza en un entorno tranquilo con poca luz y ruido, pero se retrasa por estrés, dolor o sustancias estimulantes. La señal más efectiva para identificar el momento de comenzar a dormir es la sensación personal de estar adormilado, la cual suele ir acompañada de señales que se pueden observar externamente, como una reducción en la actividad física, menos parpadeos, bostezos, una respiración regular, dificultad para mantener los ojos abiertos, un aumento en la temperatura de las extremidades, y una menor respuesta a estímulos del exterior. Si una persona se despierta poco tiempo después de dormir, no sentirá que ha dormido, aunque los periodos sean inferiores a 8-10 minutos. Durante el proceso de transición entre el estado de vigilia y el sueño, es común que ocurran experiencias que se manifiestan como alucinaciones cenestésicas y visuales. A su vez, también es posible que se presenten movimientos involuntarios en las extremidades del cuerpo, los cuales tienden a desaparecer una vez que se ha establecido el estado de sueño profundo. Al llegar a esta fase, la respiración se vuelve más regular y se observa una marcada inactividad motora. Sin embargo, esta inactividad no es absoluta, ya que se interrumpe ocasionalmente debido a cambios en la postura que se producen aproximadamente cada 20 minutos. Dichos cambios parecen tener la finalidad de proteger al organismo de los efectos perjudiciales que puede ocasionar el permanecer en una postura fija durante períodos prolongados, sin que estos ajustes afecten de manera significativa la continuidad del sueño, a excepción de momentos breves. Además, es importante mencionar que unas variedades de conductas pueden manifestarse durante el sueño, tales como la somniloquia, que es el acto de hablar mientras se duerme, y el ronquido que puede ser moderado, sin que se

presenten apneas ni somnolencia diurna. Estas conductas, junto con movimientos ocasionales de las extremidades, se observan de vez en cuando en personas que no presentan ningún tipo de alteración o patología, y forman parte de un comportamiento normal durante el sueño. En el caso de los individuos que han alcanzado la adultez, es habitual que el ciclo del sueño concluya de forma natural y sin intervención externa después de un período que oscila entre aproximadamente siete y ocho horas ⁽³⁵⁾.

- **Duración:** El tiempo que las personas duermen por la noche puede variar dependiendo de cada individuo, durando entre 4 y 12 horas, pero generalmente se encuentra entre 7 y 8 horas. Además, la necesidad de sueño puede cambiar en una persona según su edad, salud, emociones y otros aspectos. Se pueden identificar tres categorías distintas de patrones de sueño: aquellos caracterizados por periodos de sueño más cortos, los que se caracterizan por periodos de sueño más largos y una categoría intermedia que se ubica entre ambos extremos. Además, hay variaciones entre los individuos en cuanto a la inclinación circadiana del patrón de sueño y vigilia. Desde esta perspectiva particular, existen individuos que son más activos durante las primeras horas del día, conocidos como personas matutinas, quienes por lo general prefieren levantarse y acostarse temprano, en contraste con los individuos vespertinos, que muestran una propensión a levantarse y acostarse en horarios más tardíos ⁽³⁶⁾. La evolución del sueño normal es un proceso dinámico que cambia en la relación REM/No-REM, desde el feto hasta el anciano. Los recién nacidos duermen hasta 20 horas diarias, reduciéndose gradualmente a 13 o 14 horas a los 6-8 meses. A los 2 años, el sueño nocturno dura aproximadamente 12 horas. Un chico de 10 años sueña durante aproximadamente 10 horas por la noche. De la tercera a la sexta década de vida, hay una reducción lenta y progresiva en la eficacia y en el total del tiempo de sueño. Gradualmente, el sueño se convierte en algo más fragmentado y etéreo. El patrón de sueño no solo cambia en

términos de duración, con una reducción completa del descanso nocturno, sino que también se ve afectado en su organización, con interrupciones en el sueño, un incremento en la frecuencia de despertares durante la noche, una disminución en la cantidad de sueño profundo y una ligera reducción en el sueño REM, el cual tiende a ocurrir más temprano durante el periodo de sueño. En personas mayores, la calidad del sueño disminuye ya que se vuelve más dividida y menos profunda, lo que resulta en una reducción del tiempo total de descanso durante la noche y una mayor propensión a despertarse temprano de manera gradual. Además, es común que los ancianos también tiendan a irse a dormir más temprano debido a su ritmo de vida natural.

- **Patrones del sueño:** Según la duración del sueño, se pueden identificar varios patrones de sueño comunes en la población en general: el patrón corto, caracterizado por una cantidad promedio de 6 horas o menos de sueño por noche; el patrón largo, en el que las personas duermen más de 9 horas por noche; y el patrón medio, que abarca aquellos que duermen entre 7 y 8 horas por noche. Además de lo mencionado, es posible considerar la inclusión de un cuarto tipo de individuos, los cuales se identificarían como sujetos con un patrón de sueño variable, evidenciando una falta de regularidad en sus hábitos de descanso. No se sabe la causa exacta de por qué las personas varían en cuanto a cuánto tiempo duermen, y existe un continuo debate sobre si siete u ocho horas de sueño son adecuadas para mantener un buen estado físico, mental y social, o si cada individuo necesita cumplir con una cantidad de sueño específica para su bienestar ⁽³⁷⁾. Independientemente de cuánto tiempo duerman, los individuos pueden ser categorizados en distintos patrones de sueño, los cuales varían principalmente según la calidad de su descanso. De esta manera, estamos hablando de individuos que tienen un patrón de sueño eficiente o de alta calidad versus individuos que no tienen un patrón de sueño eficiente o de mala calidad. Por último, es

importante destacar que también hay variaciones individuales en cuanto a la preferencia por los horarios de sueño y vigilia que siguen un patrón circadiano. Se hace una diferenciación entre los individuos matutinos, quienes tienden a despertarse y acostarse temprano, y las personas vespertinas, que tienen la tendencia a levantarse y dormir más tarde, desde esta perspectiva ⁽³⁸⁾.

- **Ciclo del sueño normal:** El ciclo completo de sueño se compone de una secuencia de estadios que se repiten aproximadamente cada 60 a 90 minutos durante toda la noche para asegurar que el descanso sea reparador. En individuos saludables, el sueño comienza con unos minutos de estadio uno, seguido por los estadios dos, tres y cuatro. Luego, se vuelve al estadio uno y dos antes de llegar a la fase REM alrededor de 60 a 90 minutos después de iniciar el sueño. Durante una típica noche, se suelen experimentar de cuatro a seis ciclos de sueño, con el primer ciclo teniendo una duración promedio de entre 70 y 100 minutos, el segundo ciclo de entre 90 y 120 minutos, y los ciclos siguientes de entre 90 y 110 minutos cada uno.

a) Beneficios del sueño sobre los órganos.

- El sistema nervioso desempeña un papel fundamental en la preservación de la estructura del circuito neuronal relacionado con la capacidad de recordar información y adquirir nuevos conocimientos.
- El sistema inmunitario se encarga de fortalecer y reforzar las defensas del organismo, lo que resulta en un aumento de la capacidad del cuerpo para resistir a diversas enfermedades.
- El flujo de sangre contribuye a reducir el trabajo del sistema circulatorio durante la noche, lo que resulta en una disminución en la velocidad a la que late el corazón y permite que los tejidos y células del corazón se beneficien de las propiedades reparadoras inducidas por la liberación de hormonas de crecimiento y melatonina.

- Durante la fase cuatro del sueño y en el sueño REM, se observa un incremento de la actividad cerebral que resulta en una relajación total del sistema locomotor provocando la liberación de las tensiones musculares.
- Durante el proceso de metabolismo, nuestro cuerpo reduce el uso de energía mientras estamos en el estado de sueño, lo que permite que se emplee esta energía ahorrada en reparar y sanar nuestro organismo internamente.
- Respiración: Mientras estamos en un estado de sueño, la frecuencia de la respiración disminuye y su profundidad aumenta, lo que permite que se proporcione una adecuada oxigenación al cuerpo y a nivel celular.
- Ojos: Durante el descanso, los ojos se relajan plenamente y el pigmento sensible a la luz llamado rodopsina se regenera, recuperando así la fatiga ocular acumulada a lo largo del día.
- Piel: La fatiga causada por la jornada diaria se manifiesta principalmente en el cutis facial, por lo que es crucial descansar lo suficiente para restaurar la vitalidad y la lozanía de la piel.
- Actividad cerebral: Durante el sueño, se lleva a cabo un proceso en el cual se reestructuran y procesan las experiencias y emociones experimentadas a lo largo del día, transformándolas en recuerdos más duraderos. Además, el sueño desempeña un papel fundamental para el bienestar mental, ya que facilita la liberación de sentimientos inconscientes que podrían ser suprimidos de otro modo, evitando así posibles consecuencias negativas para la salud mental.

b) Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Buyse y sus colaboradores presentaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) como un método para evaluar la calidad del dormir, ya que es un concepto extenso y subjetivo. Este instrumento consiste en un cuestionario que puede ser completado por uno mismo,

el cual ofrece una evaluación global de la calidad del sueño al analizar siete aspectos teóricos ⁽³⁹⁾.

El procedimiento de sincronización cardíaca implantable (ICSP) ha sido ampliamente aceptado en los campos clínicos y de investigación, y además se ha traducido a diferentes idiomas para su difusión y comprensión en diversas comunidades a nivel global. El cuestionario se enfoca en explorar diferentes aspectos relacionados con el sueño, como los patrones de sueño, situaciones que influyen en el proceso de conciliar el sueño, interrupciones del mismo, sueños perturbadores, ronquidos, problemas respiratorios durante la noche, la calidad del sueño, el consumo de fármacos para dormir y la presencia de somnolencia durante el día.

Los componentes del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg son siete:

- Componente 1. La calidad subjetiva del sueño se trata de la manera en que un individuo describe y evalúa la forma en que duerme.
- Componente 2. La latencia de sueño es un término que se utiliza para describir el tiempo que una persona piensa que le lleva conciliar el sueño, es decir, el período de tiempo que tarda en quedarse dormida tras acostarse.
- Componente 3. La duración del sueño se refiere al periodo de tiempo en el cual el individuo se encuentra en estado de descanso y dormido.
- Componente 4. La eficiencia habitual del sueño se refiere a la proporción del tiempo total que una persona pasa dormida durante la noche en relación con el tiempo total que está en la cama, calculado al multiplicar este valor por 100 para expresarlo en forma de porcentaje.
- Componente 5. Perturbaciones del Sueño; investiga con respecto a cuán seguido se presentan las variaciones como: ronquidos, tos,

sensación de calor, sensación de frío o la necesidad de levantarse por algún motivo.

- Componente 6. El uso de medicamentos con propiedades hipnóticas se plantea al cuestionar si es necesario recurrir a fármacos, ya sean prescritos por un médico o no, con el fin de facilitar el sueño.
- Componente 7. La disfunción diurna se refiere a evaluar qué tan fácil le resulta al individuo quedarse dormido mientras lleva a cabo sus tareas diarias, además de considerar el grado de somnolencia y fatiga que experimenta al realizar dichas actividades.

c) Uso de Medicación Hipnótica

El término hipnótico generalmente se asocia con propiedades sedantes, tranquilizantes, ansiolíticas, inductoras del sueño y relajantes. De hecho, los depresores del sistema nervioso central son una amplia categoría de sustancias que pueden incluir desde fármacos hasta alcaloides, drogas y medicamentos, los cuales pueden ejercer un efecto deprimido sobre el sistema nervioso central. La ambigüedad del término radica en la dificultad de clasificar con precisión a todas estas sustancias debido a sus efectos depresores variados sobre el SNC. La clasificación sedante hipnótico de un fármaco implica que su principal propósito terapéutico es generar sedación, aliviar la ansiedad, o inducir el sueño. Esta clasificación se determina según los beneficios clínicos que proporciona más que por las conexiones en las estructuras químicas. Dado que la ansiedad y los trastornos del sueño son condiciones frecuentes, los sedantes hipnóticos son uno de los tipos de medicamentos más recetados a nivel global ⁽⁴⁰⁾.

d) Índice de masa corporal

Según el Ministerio de Salud (MINSA), el índice de masa corporal (IMC) es un método estándar para evaluar si un adulto tiene un peso adecuado con respecto a su altura. Para calcular el IMC, hay que dividir

el peso de la persona (en kilogramos) por su altura (en metros) al cuadrado ⁽⁴¹⁾.

En realidad, la condición nutricional muestra diferencias significativas en términos de variación tanto entre diferentes grupos de personas y regiones dentro de una nación, como también entre distintos países. Estas variaciones pueden encontrar su explicación en diversos factores, tales como el nivel de desarrollo económico alcanzado en un determinado país, la distribución de riqueza entre su población, la estabilidad económica presente, las prioridades que se otorgan a los gastos públicos, así como el influjo del patrón sociocultural que caracteriza a la población en cuestión ⁽⁴²⁾. El índice de Quítele, también conocido como Índice de Masa Corporal (IMC), se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos por la estatura en metros al cuadrado. Este método es ampliamente utilizado por los investigadores para determinar los niveles de sobrepeso y obesidad en adultos, y actualmente se está recomendando su aplicación en el caso de la población infantil. ⁽⁴³⁾ Los valores del Índice de Masa Corporal (IMC: peso/talla²; kg/m²) fluctúan en la infancia y adolescencia según la edad y género ⁽⁴⁴⁾. La clasificación del IMC para adultos según el MINSA es: ⁽⁴¹⁾

Bajo peso	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,00 – 29,9
Obesidad	>30,0

e) Factores Asociados al Índice de Masa Corporal

El porcentaje de grasa corporal es una medida que resulta ser indicativa del estado de sobrepeso en una persona. Esta medida es fundamental, ya que nos permite diferenciar entre la masa muscular, que es el tejido saludable, y la grasa que se encuentra en nuestro cuerpo, lo cual es importante para comprender nuestra composición corporal en su totalidad. ⁽⁴³⁾

La bioimpedanciometría es ampliamente utilizada debido a su capacidad para estimar la composición corporal sin necesidad de ser invasiva, además de ser una técnica relativamente económica que puede aplicarse a personas de cualquier edad y composición corporal, sin importar estos factores necesariamente.

- **Actividad Física:** Se puede definir el concepto como cualquier tipo de movimiento que se origina en el cuerpo humano y es llevado a cabo por los músculos esqueléticos, y que, para poder ser realizado, implica un consumo de energía. En la práctica, se define como cualquier tipo de movimiento que se realiza, incluso en momentos de ocio, que tiene como propósito desplazarse hacia ciertos lugares y regresar desde ellos, ya sea para desempeñar labores laborales o para realizar diversas actividades relacionadas con las tareas del hogar. ⁽⁴⁵⁾
- **Alimentación:** La alimentación se refiere tanto a la acción como al efecto de proporcionar alimentos a los seres vivos o de consumir dichos alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Se trata de un proceso vital y fundamental en el cual los organismos vivos ingieren y asimilan una variedad de alimentos con el propósito de obtener los nutrientes esenciales que requieren para su supervivencia. Estos nutrientes son necesarios no solo para mantenerse con vida, sino también para llevar a cabo todas las actividades cotidianas que son indispensables en su vida diaria.

La alimentación se refiere al proceso de consumir alimentos que posteriormente proporcionan nutrientes al organismo, diferenciándola de la nutrición. La nutrición, por otro lado, es el proceso que sigue a la alimentación, donde el cuerpo obtiene nutrientes de los alimentos ingeridos y los convierte en energía necesaria para vivir. ⁽⁴⁶⁾

Latencia de sueño: Describe el lapso de tiempo que pasa desde que las luces se apagan hasta que se reconoce la etapa I, que se mantiene durante al menos tres minutos.

Eficiencia de sueño: Se calcula al dividir la duración total de sueño por la cantidad total de tiempo que el individuo pasa en la cama una vez que ha apagado las luces.

Disfunción diurna: Nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día, a consecuencia de la somnolencia.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0: No existe relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₁: No existe relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Hi₂: Existe relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₂: No existe relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Hi₃: Existe relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₃: No existe relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Hi₄: Existe relación entre eficiencia de sueño habitual e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₄: No existe relación entre eficiencia de sueño habitual e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Hi₅: Existe relación entre uso de medicación hipnótica e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₅: No existe relación entre uso de medicación hipnótica e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Hi₆: Existe relación entre disfunción diurna e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₆: No existe relación entre disfunción diurna e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Calidad de sueño

2.5.2. VARIABLE 2

Índice de Masa Corporal

2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características generales

- Edad
- Sexo
- Lugar de procedencia
- Grado de instrucción
- Estado civil
- Número de hijos

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Tipo de variable	Valores	Indicador	Escala	Técnica e instrumento
Variable 1: Calidad de sueño	La calidad del sueño se refiere a la experiencia de dormir de manera efectiva y reparadora durante la noche, lo cual resulta en una adecuada capacidad de funcionamiento y energía a lo largo del día.	Se llevó a cabo una evaluación de la calidad del sueño entre los comerciantes, considerando diversas dimensiones que permiten una comprensión más completa de este importante aspecto de su bienestar.	Calidad subjetiva de sueño	Cualitativa	No hay dificultad Leve dificultad Moderada dificultad Severa dificultad	¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?	Nominal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
			Latencia de sueño	Cualitativa	No hay dificultad Leve dificultad Moderada dificultad Severa dificultad	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? Durante el último mes, has tenido problemas para dormir a causa de: tener que levantarse para ir al trabajo, tener pesadilla entre otros.	Ordinal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
			Duración de sueño	Cualitativa	No hay dificultad Leve dificultad	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente	Ordinal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

					Moderada dificultad	cada noche durante el último mes?		
					Severa dificultad			
					No hay dificultad	¿Cuántas veces Habrá tomado medicina para dormir?	Ordinal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
					Leve dificultad			
					Moderada dificultad			
					Severa dificultad			
					No hay dificultad	¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras trabajaba?	Ordinal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
					Leve dificultad			
					Moderada dificultad			
					Severa dificultad			
					No hay dificultad	¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?	Nominal	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
					Leve dificultad			
					Moderada dificultad			
					Severa dificultad			
Variable 2: Índice de masa corporal	Es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona.	Se evaluó el IMC en los comerciantes	Índice de masa corporal	Cuantitativa	Bajo peso	< 18.5	Ordinal	Cuestionario de características generales
					Normal	18,5 – 24.9		
					Sobrepeso	25,0 – 29.9		
					Obesidad	30,0 - > 40		

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

Variable: Características generales	Son un Conjunto de características que están presentes en la población sujeta a estudio.	Son características demográficas y de estado de salud de los comerciantes.	Edad	Cuantitativa	Edad en años	Joven (18 a 29 años) Adulto (30 a 59 años)	De razón
			Sexo	Cualitativa	Masculino Femenino	Masculino Femenino	Nominal
			Lugar de procedencia	Cualitativa	Urbano Rural	Lugar de procedencia	Nominal
			Grado de instrucción	Cualitativa	Sin estudio Primaria Secundaria Superior	Analfabeta(o) 1° a 6° grado 1° a 5° grado 1° a 9° ciclo	Ordinal
			Estado civil	Cualitativa	Soltera Casada Conviviente Divorciado	Soltera Casada Conviviente Divorciado	Nominal
			Número de hijos	Cuantitativa	Total, de hijos	Ninguno 1 a 2 3 a 4 5 a 6 7 a más	De intervalo
			Edad	Cuantitativa	Edad en años	Joven (18 a 29 años) Adulto (30 a 59 años)	De razón

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Supo J. la investigación se clasifica en los siguientes tipos:

1. Según el proceso de recolección de datos:

Cuantitativo: Los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo el estudio proporcionaron datos que son tanto cuantificables como medibles, los cuales fueron posteriormente sometidos a un análisis exhaustivo utilizando métodos de estadística descriptiva e inferencial.

2. Según la intervención del Investigador:

Observacional: No existió una intervención del investigador; los datos que se obtuvieron eran producto natural de los eventos que se susciten, ajenas a la voluntad de los investigadores

3. Según la planificación de la recolección de datos

Prospectivo: Los datos que se recolectaron fue en tiempo futuro, ya que se basó en la obtención de información de fuentes primarias como la encuesta.

4. Según el número de ocasiones en que mide la variable de estudio

Transversal: Todas las variables han sido evaluadas en un único instante de tiempo, lo que significa que los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo las mediciones en la muestra fueron aplicados de manera simultánea, y cada una de las mediciones se efectuó en ese mismo momento, sin repetirse en otra ocasión.

5. Según el número de variables de interés

Analítico: El análisis estadístico es al menos bivariado; ya que formula y verifica hipótesis, determinando la relación entre las variables. ⁽⁴⁷⁾

3.1.1. ENFOQUE

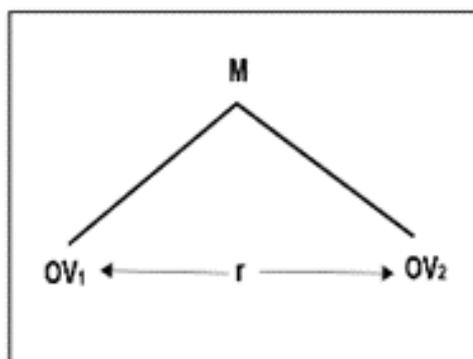
El estudio que se presenta a continuación se caracteriza por tener un enfoque de tipo cuantitativo. Este enfoque se fundamentó en la realización de una medición cuantitativa tanto de la calidad del sueño como del índice de masa corporal (IMC). La investigación se apoyó en una exhaustiva revisión del marco teórico disponible, además de emplear técnicas de estadística inferencial. Esto permitió poner a prueba y contrastar la hipótesis que se había formulado anteriormente en el contexto de la investigación. Como resultado, fue posible no solo confirmar, sino también profundizar en las teorías existentes que se relacionan con la problemática objeto de esta investigación. ⁽⁴⁸⁾

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El enfoque de este estudio será de índole correlacional. En relación a este tema, Hernández menciona que este tipo específico de investigaciones tiene como objetivo principal evaluar y determinar el nivel de relación que puede existir entre dos o más conceptos o variables. Para llevar a cabo esta evaluación, se procede a medir cada uno de los conceptos o variables involucradas, y posteriormente, se realiza un proceso de cuantificación y análisis con la finalidad de entender la conexión o vinculación entre ellos. ⁽⁴⁹⁾

3.1.3. DISEÑO METODOLÓGICO

El enfoque metodológico que se utilizó en el estudio que se presenta en este documento fue de tipo correlacional. La razón principal detrás de esta elección fue la intención de investigar y establecer la relación que existe entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal de los comerciantes que trabajan en el mercado mayorista de Huánuco ⁽⁵⁰⁾.



Dónde:

M = Comerciantes

OV₁ = Calidad de sueño

OV₂ = Índice de masa corporal

r = Relación entre las variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 300 comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles de Huánuco según la lista de empadronados que nos brindó las autoridades del mercado.

3.2.2. MUESTRA

Con respecto a la muestra que se ha utilizado en el contexto de este estudio de investigación, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos importantes:

a) Ubicación en el espacio

Esta investigación se desarrolló en el mercado mayorista Señor de Puelles localizado geográficamente Prolongación Avenida Alameda de la Republica cuadra 4 frente al parque de periodistas y promart, perteneciente al distrito de Huánuco en la ciudad de Huánuco.

b) Unidad de análisis.

Comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles de Huánuco

c) Unidad de información.

Padrón de comerciantes

d) Ubicación en el tiempo

El proceso de recojo de información se desarrolló durante los meses de julio a agosto del 2023.

e) Tamaño muestral

El tamaño de la muestra fue establecido utilizando un enfoque de muestreo probabilístico, específicamente a través de un método de muestreo aleatorio simple. Para ello, se aplicó una fórmula diseñada para una población finita que ya se conoce, y a continuación se presenta el procedimiento utilizado para su cálculo de manera detallada.

$$n = \frac{Z\alpha^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{i^2 (N - 1) + Z\alpha^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

n: Es la cantidad de muestra que se considerará para este estudio de investigación, es la variable a determinar. n= 169

N: La población en total: comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles de Huánuco. N=300

Z: El valor que se relaciona o se asocia con la distribución gaussiana: $Z\alpha = 0,05 = 1,96$

p: La frecuencia con la que se anticipa que ocurrirá el parámetro que se encuentra en evaluación: $50\% = 0,5$

q: $1 - p$ (si $p = 50\%$, $q = 50\%$) = $0,5$

i: Error que se prevé cometer si es del 5 %. $i = 0,05$

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(300)}{(0.05)^2(299) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{288.12}{1.7079}$$

$$n = 168.70$$

$$n = 169 \text{ Comerciantes}$$

La muestra estuvo compuesta por 169 comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles de Huánuco

Criterios de inclusión:

- Comerciantes que se encontraron empadronados en el mercado mayorista Señor de Puelles.
- Comerciantes mayores de 18 años y menores de 60 años.
- Comerciantes que presentaron un nivel de escolaridad primaria completa.
- Comerciantes que firmaron el consentimiento informado para participar en el estudio.
- Comerciantes de ambos géneros.

Criterios de exclusión:

- Comerciantes que no aceptaron participar en el estudio.
- Comerciantes que decidieron irse de Huánuco durante la ejecución del estudio.
- Comerciantes que presentaron un nivel de escolaridad bajo.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el estudio que se presenta en este documento, se utilizó la técnica de la encuesta, la cual fue fundamental para llevar a cabo la

búsqueda y la organización sistemática de la información relacionada con los datos específicos que nos proponemos obtener.

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de características generales (anexo 3): mediante este instrumento se busca conocer las características sociodemográficas.

Ficha técnica del Cuestionario de características generales	
1. Nombre del instrumento	Cuestionario de características generales
2. Autor	Auto elaborado
3. Descripción del instrumento	Este instrumento permitió evaluar las características sociodemográficas.
4. Estructura	Consta de 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Características sociodemográficas • Características del estado de salud Consta de 10 ítems: <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Lugar de procedencia • Grado de escolaridad • Estado civil • Número de hijos
5. Momento de aplicación de los instrumentos	En los puestos de los comerciantes del mercado mayorista de Puelles.
6. Tiempo de aplicación del instrumento	Tiempo mínimo de 10 minutos

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) (anexo 4) ⁽⁴⁹⁾: mediante este instrumento de busca determinar la calidad de sueño a través de sus 6 dimensiones, calidad subjetiva del sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna.

Ficha técnica del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)	
1. Nombre del instrumento	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)
2. Autor	Buyse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. En 1989 ⁽³²⁾
3. Adaptada	Jiménez-Genchi A, Monteverde-Maldonado E, Nenclares-Portocarrero A, Esquivel-Adame G, Vega-Pacheco A en el 2008
4. Descripción del instrumento	Este instrumento permitió evaluar la calidad de sueño de los comerciantes
5. Estructura	Consta de 7 ítems Consta de 6 dimensiones <ul style="list-style-type: none"> • Calidad subjetiva del sueño • Latencia de sueño

	<ul style="list-style-type: none"> • Duración del sueño • Eficiencia de sueño habitual • Uso de medicación hipnótica • Disfunción diurna
6. Momento de aplicación de los instrumentos	En los puestos de los comerciantes del mercado mayorista de Puelles.
7. Baremación	No hay dificultad (0) Leve dificultad (1) Moderada dificultad (2) Severa dificultad (3)
8. Tiempo de aplicación del instrumento	Tiempo mínimo de 15 minutos

Ficha antropométrica (anexo 5): lograremos conocer el IMC de los comerciantes a través de su peso y talla.

Ficha técnica de la Ficha antropométrica	
1. Nombre del instrumento	Ficha antropométrica
2. Autor	Ministerio de Salud ⁽⁴¹⁾
3. Descripción del instrumento	Este instrumento permitió evaluar el estado nutricional de los comerciantes
4. Estructura	Consta de 2 indicadores <ul style="list-style-type: none"> • Peso • Talla
5. Momento de aplicación de los instrumentos	En los puestos de los comerciantes del mercado mayorista de Puelles.
6. Baremación	Bajo peso ----- <18.5 Normal ----- 18.5 – 24.9 Sobrepeso ----- 25.0 – 29.9 Obesidad ----- > 30.0
7. Tiempo de aplicación del instrumento	Tiempo mínimo de 10 minutos

Validación por juicio de expertos

La validez mencionada se llevó a cabo mediante un juicio realizado por expertos que cuentan con amplios conocimientos y experiencias en el tema abordado. Este procedimiento facilitó la verificación y confirmación de si los contenidos de los diversos instrumentos utilizados son coherentes y se alinean adecuadamente con la relación entre las preguntas específicas, también conocidas como ítems, que se incluyen en los instrumentos destinados para la recolección de datos. En el análisis que se está llevando a cabo en este estudio, se tuvo la participación de un total de cinco jueces que son considerados expertos en la temática que se está tratando y discutiendo en profundidad.

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Y	ESPECIALIDAD	OBSERVACION
1	Dra. Gladys Liliana Rodríguez Lombardi	de	Nutrición Clínica y Salud Pública	Ninguna
2	Mg. Enf. Eler Borneo Cantalicio		Salud pública y docencia universitaria	Ninguna
3	Mg. Luz Nélica Zegovia Santos		Salud pública y docencia universitaria	Ninguna
4	Dra. Edith Jara Claudio		Salud familiar y comunitaria	Ninguna
5	Mg. James Morales Clemente		Salud Pública y gestión sanitaria	Ninguna

Confiabilidad

La confiabilidad del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, **fue** analizada usando contrastes estadísticos durante la aplicación de una prueba piloto a 20 comerciantes del mercado mayorista, ajenos a la muestra en estudio, con los cuales se elaboraron una base de datos, para así estimar la confiabilidad mediante la prueba alfa de Crombach, la calificación mínima para poder considerar confiable es de 0.8.

Índice calidad de sueño de Pittsburgh

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,836	,827	7

Realizando la confiabilidad de alfa de Cronbach de índice de calidad de sueño de Pittsburgh se obtiene un valor de 0,8 por tal, que dicho índice es muy aceptable.

Ficha Antropométrica

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,624	,704	4

Realizando la confiabilidad de alfa de Cronbach de ficha antropométrica se obtiene un valor de 0,7 por tal, que dicha ficha es aceptable.

3.4. TÉCNICAS PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

3.4.1. PARA EL PROCEDIMIENTO DE INFORMACIÓN

En esta etapa se consideraron la realización de las siguientes etapas:

- a) **Autorización:** Se emitió una solicitud de formulario único de tramite a la municipalidad de Huánuco solicitando la autorización respectiva para ejecutar el presente estudio mediante la aplicación de los instrumentos de recolección de datos en la muestra de internas considerados en el estudio.
- b) **Aplicación de instrumentos:** En esta etapa se consideraron las siguientes actividades:
 - Se logró obtener la correspondiente autorización la cual fue emitida por el gerente de la asociación de comerciantes que opera en el mercado mayorista Señor de Puelles. Este permiso es esencial y permite llevar a cabo el proceso de recolección de datos que se llevará a cabo en la muestra que se encuentra en estudio.
 - Se llevó a cabo una reunión de coordinación en la que participaron el gerente de la asociación de comerciantes del mercado mayorista conocido como Señor de Puelles, ubicado en Huánuco. Durante esta reunión, se presentó de manera clara y concisa la justificación detrás del estudio de investigación, así como su propósito y los objetivos que se pretenden alcanzar. Además, se solicitó de manera cordial su colaboración activa y comprometida a lo largo de todo el proceso de planificación y recolección de datos que corresponde a este estudio en particular.

- Todos los elementos logísticos requeridos para llevar a cabo la labor de campo serán recopilados, incluyendo, pero no limitándose, lapiceros, carpetas para encuestas, identificaciones con foto, instrumentos de investigación, formularios de consentimiento, refrigerios y cualquier otro material que se considere esencial para el estudio.
- Antes de comenzar con el uso de los instrumentos de investigación, se solicitó a los comerciantes que lean con cuidado y atención las hojas de consentimiento informado. Debieron analizar minuciosamente los puntos que se han establecido en dichas hojas y, en caso de estar de acuerdo, deben continuar con la firma, asegurándose así de dejar registrado de manera formal su aprobación voluntaria para participar en el estudio.
- Se realizó la aplicación de los instrumentos de investigación para conocer localidad de sueño y el índice de masa corporal.
- Se agradeció a cada participante por participar en el estudio y se le brindó un pequeño refrigerio para mostrar gratitud por su valiosa cooperación durante todo el proceso de investigación.

Se planteó las siguientes fases:

- a) Codificación de los datos.** Los datos que fueron recogidos se transformaron en códigos numéricos, de acuerdo con las respuestas que se encontraron a través de los instrumentos utilizados para la recolección de información. Este proceso tuvo en cuenta de manera cuidadosa cada una de las variables, dimensiones e indicadores que han sido previamente identificados y definidos en el contexto del estudio.
- b) Clasificación de datos.** - Los datos fueron clasificados,

según se considere pertinente y en base a lo evidenciado en el estudio, en forma categórica, numérica y ordinal.

- c) Procesamiento de los datos.** En primer lugar, los resultados que fueron obtenidos a partir de la investigación se sometieron a un análisis exhaustivo de manera manual, utilizando específicamente el software de hoja de cálculo Excel, versión 2013. Este análisis se llevó a cabo después de que se creara, en primer término, una tabla matriz que representa la base de datos física, así como un sistema de códigos numéricos estandarizados que facilitó la organización y comprensión de los datos. Después de haber obtenido los resultados, se procedió a llevar a cabo un análisis estadístico de los mismos, utilizando para ello el software estadístico conocido como SSPS, en su versión 25.0.
- d) Plan de tabulación de datos.** Los datos obtenidos se organizaron en tablas de frecuencia y porcentaje con el fin de realizar un análisis descriptivo de la investigación. Este análisis permitió identificar la relación entre las variables en estudio para abordar los problemas y objetivos de investigación planteados inicialmente.
- e) Presentación de datos.** Los datos recopilados se organizaron de manera ordenada en tablas académicas que reflejen las variables y dimensiones contempladas en el estudio. Esto facilitaron la comprensión y el análisis exhaustivo de cada tabla a través de la información pertinente que en ellas se muestra.

3.4.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Análisis descriptivo. Se llevó a cabo el análisis utilizando métodos estadísticos descriptivos que involucraron el cálculo de frecuencias y porcentajes, esto fue realizado de acuerdo con la variable específica que se está investigando en el estudio.

Análisis inferencial. Este proceso se llevó a cabo siguiendo meticulosamente cada uno de los pasos establecidos en el ritual de significancia estadística, procedimiento que se detallará a continuación para una mejor comprensión:

Formulación de hipótesis: En el análisis que se lleva a cabo en este estudio actual, las hipótesis que se someterán a prueba y que serán contrastadas pertenecen a la siguiente categoría o tipo:

Hi. Existe relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles.

H0. No existe relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles.

Nivel de significancia: el margen de error se establece en un 5%, lo cual se asocia con un nivel de confianza del 95%, indicando así la precisión y fiabilidad de los resultados obtenidos en el estudio o análisis realizado. De acuerdo con el nivel de significancia establecido, se puede observar que el valor p es menor que 0,05.

Elección de la prueba estadística: En el marco del estudio llevado a cabo, se empleó la prueba estadística no paramétrica conocida como la correlación de Rho de Spearman, la cual es especialmente útil para analizar las relaciones entre variables ordinales o en el caso de datos que no siguen una distribución normal.

Lectura del valor p calculado: El valor p que ha sido calculado representa el valor de significancia que se obtuvo tras llevar a cabo el análisis estadístico de los datos utilizando el software especializado llamado SPSS. Este valor p es fundamental para entender la relevancia de los resultados obtenidos en el estudio.

Toma de decisión estadística: Para llevar a cabo el proceso de toma de decisiones, se lleva a cabo la aplicación de los criterios que se indican a continuación:

- En el caso de que el valor de P se encuentre por debajo o sea igual a 0.05, se procede a rechazar la hipótesis nula, lo que implica que se acepta a su vez la hipótesis de investigación.
- Si el valor de p se encuentra por encima de 0.05. Se llegó a la conclusión de que se aceptó la hipótesis nula, mientras que, por otro lado, se tomó la decisión de rechazar la hipótesis de investigación.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

Para llevar a cabo la realización del presente estudio, se tuvo en cuenta una serie de principios bioéticos que son fundamentales y que rigen la investigación dentro del ámbito científico. Además, se enfatizó en la importancia de mantener una conducta responsable durante el proceso de investigación, asegurando el cumplimiento riguroso de las normas de conducta ética. De esta manera, se busca evitar cualquier forma de plagio en todas las etapas y momentos de la investigación, garantizando así la integridad y la validez de los resultados obtenidos.

Beneficencia: Se proporcionó un entorno de seguridad a los comerciantes, asegurando a su vez el respeto hacia su dignidad personal, la salvaguarda de sus derechos fundamentales, así como su bienestar general. Todo esto se realizó teniendo en cuenta la importancia de mantener la confidencialidad de los datos que fueron recolectados.

No maleficencia: Los comerciantes que tomaron parte en la investigación que se está llevando a cabo fueron adecuadamente informados acerca de los objetivos que se establecieron al inicio del estudio. Con el fin de garantizar su participación activa, se les solicitó que firmaran un documento de consentimiento informado de manera completamente voluntaria. Este proceso incluyó la promesa de mantener la confidencialidad y privacidad de toda la información que ellos proporcionaron durante la investigación.

Justicia: El proceso de selección de los comerciantes se llevó a cabo de manera justa e igualitaria, considerando todos los criterios previamente

mencionados. De esta manera, se busca evitar cualquier tipo de riesgo que pudiera afectar a los niños, quienes decidieron participar en esta actividad de manera voluntaria y entusiasta.

Autonomía: Se aplicó el consentimiento informado explicándoles que es voluntario y libre ante su decisión de retirarse.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1. Características demográficas en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Características demográficas	n=169	
	fi	%
Edad		
Joven (18 a 29 años)	37	21,9
Adulto (30 a 59 años)	132	78,1
Sexo		
Masculino	30	17,8
Femenino	139	82,2
Lugar de procedencia		
Urbano	67	39,6
Rural	102	60,4

En la tabla 1 se describe las características demográficas observando que en relación a la edad la mayoría fueron adultos, con predominio del sexo femenino y de procedencia de zona rural.

Tabla 2. Características sociales en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Características sociales	n=169	
	fi	%
Grado de escolaridad		
Sin estudios	32	18,9
Primaria	99	58,6
Secundaria	38	22,5
Estado civil		
Soltera	40	23,7
Casada	87	51,5
Conviviente	34	20,1
Divorciada	8	4,7
Número de hijos		
Ninguno	8	4,7
1 a 2	68	40,2
3 a 4	62	36,7
5 a 6	22	13,0
7 a más	9	5,3

En la tabla 2 se describe las características sociales, observando con el mayor predominio de estudios primarios, con estado civil casados y con la tenencia de 1 a 2 hijos.

Tabla 3. Calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Calidad subjetiva del sueño	n=169	
	fi	%
Muy mala	33	19,5
Bastante mala	66	39,1
Bastante buena	44	26,0
Muy buena	26	15,4

En la tabla 3 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron de nivel bastante mala de la calidad de sueño, seguidos de bastante buena y algunos de muy buena.

Tabla 4. Calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Latencia de sueño	n=169	
	fi	%
Severa dificultad	31	18,3
Moderada dificultad	80	47,3
Leve dificultad	52	30,8
No hay dificultad	6	3,6

En la tabla 4 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron moderada dificultad frente a la latencia del sueño, seguidos de leve dificultad y algunos de no hay dificultad.

Tabla 5. Calidad del sueño en la dimensión duración de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Duración del sueño	n=169	
	fi	%
Bastante bueno	25	14,8
Bueno	48	28,4
Malo	63	37,3
Bastante malo	33	19,5

En la tabla 5 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron de nivel malo la duración de sueño, seguidos de bueno y algunos de bastante bueno.

Tabla 6. Calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Eficiencia del sueño habitual	n=169	
	fi	%
Bastante bueno	17	10,1
Bueno	45	26,6
Malo	73	43,2
Bastante malo	34	20,1

En la tabla 6 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron de nivel malo la eficiencia de sueño habitual, seguidos de bueno y algunos de bastante bueno.

Tabla 7. Calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Uso de medicación hipnótica	n=169	
	fi	%
Tres o más veces a la semana	33	19,5
Una o dos veces a la semana	66	39,1
Menos de una vez a la semana	44	26,0
Ninguna vez en el último mes	26	15,4

En la tabla 7 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron el consumo de 1 2 veces a la semana de medicación hipnótica, seguidos de menos de 1 vez a la semana y algunos de ninguna vez en las últimas 4 semanas.

Tabla 8. Calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Disfunción diurna	n=169	
	fi	%
Tres o más veces a la semana	34	20,1
Una o dos veces a la semana	64	37,9
Menos de una vez a la semana	45	26,6
Ninguna vez en el último mes	26	15,4

En la tabla 8 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron de 1 o 2 veces a la semana de disfunción diurna, seguidos de menos de 1 vez a la semana y algunos de ninguna vez en las últimas 4 semanas.

Tabla 9. Calidad del sueño en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Calidad de sueño	n=169	
	fi	%
No hay dificultad	16	9,5
Leve dificultad	38	22,5
Moderada dificultad	73	43,2
Severa dificultad	42	24,9

En la tabla 9 se observó que la mayoría de los comerciantes tuvieron moderada dificultad en la calidad de sueño, seguidos de leve dificultad y algunos de no hay dificultad.

Tabla 10. Descripción de peso de los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Peso (Kg)	n=169	
	fi	%
49 kg a 55 kg	48	28,4
56 kg a 62 kg	54	32,0
63 kg a 69 kg	58	34,3
70 kg a 76 kg	9	5,3

En la tabla 10, presenta los pesos de los comerciantes agrupados el 34,3% presento un peso de 63 kg a 69kg, el 32,0% de 56kg a 62kg mientras el 28,4% 49kg a 55kg por último se observó el 5,3% un peso de 70kg a 76kg.

Tabla 11. Descripción de índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Índice de masa corporal	n=169	
	fi	%
< 18,5	3	1,8
18,5 – 24,9	97	57,4
25,0 – 29,9	65	38,5
> 30,0	4	2,4

En la tabla 12 se presenta el índice de masa corporal numérico, observando el 57,4% presenta un índice de 18,5 – 24,9, el 38,5% de 25,0 – 29,9, en porcentaje mínimo se observó que mayor de 30,0 presenta un 2,4% mientras el 1,8% menos de 18.5%

Tabla 12. Descripción de índice de masa corporal según Minsa en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Índice de masa corporal	n=169	
	fi	%
Obesidad	4	2,4
Sobrepeso	65	38,5
Normal	97	57,4
Bajo peso	3	1,8

En la tabla 12 se presenta el índice de masa corporal según Minsa, observando el 57,4% presenta un índice normal, el 38,5% en sobrepeso, en mientras el 2,4% están en obesidad, pero el 1,8% en bajo peso.

4.2. RESULTADO INFERENCIAL

Tabla 13. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Calidad subjetiva de sueño	-0,20	0,010

En la tabla 13 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,20 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,010), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

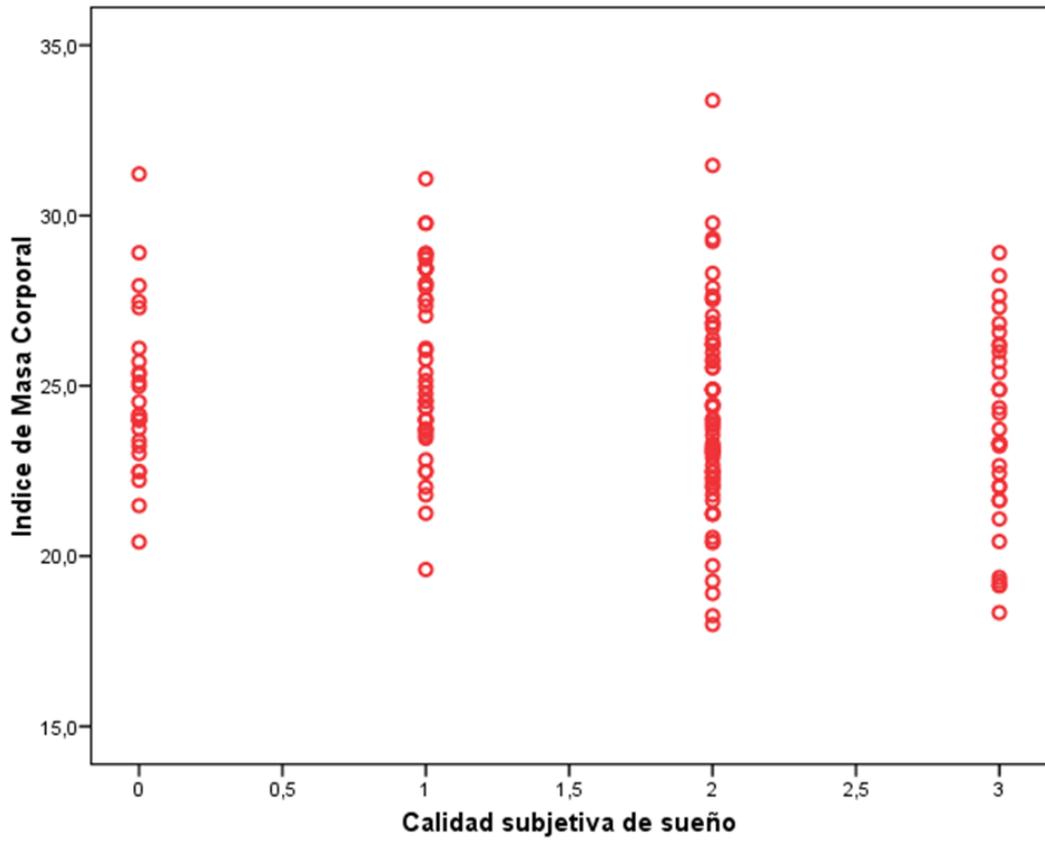


Figura 1. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión calidad subjetiva de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Tabla 14. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Latencia del sueño	-0,23	0,002

En la tabla 14 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,23 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,002), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

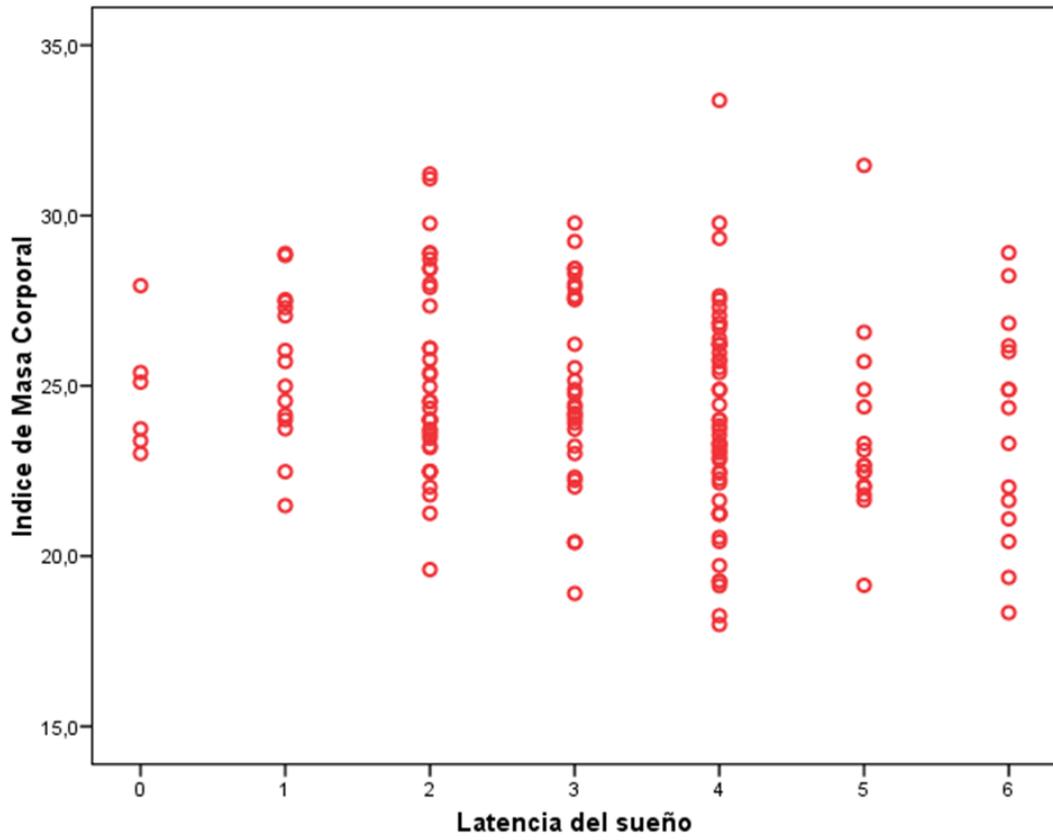


Figura 2. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión latencia del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Tabla 15. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión duración de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Duración de sueño	0,01	0,908

En la tabla 15 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación 0,01 donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,908), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

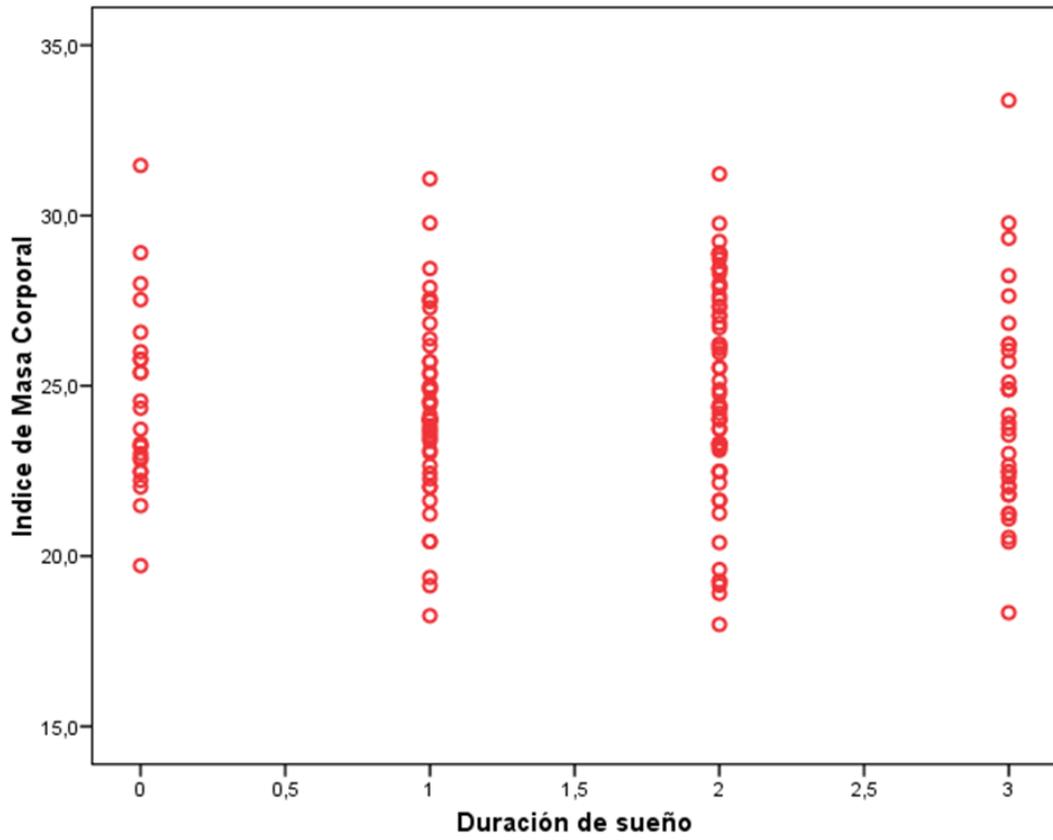


Figura 3. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión duración de sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Tabla 16. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Eficiencia de sueño habitual	0,03	0,718

En la tabla 16 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación 0,03 donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,718), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre eficiencia de sueño habitual e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

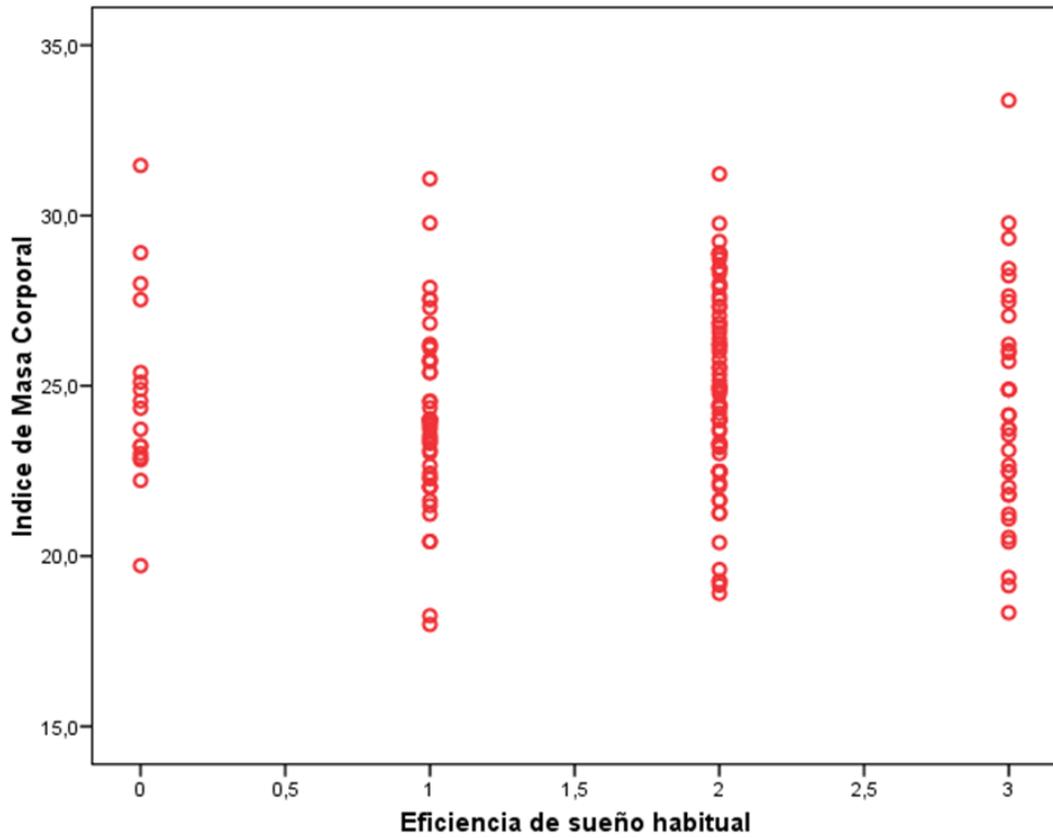


Figura 4. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión eficiencia de sueño habitual y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Tabla 17. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión uso de medicación hipnótica y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Uso de medicación hipnótica	-0,20	0,010

En la tabla 17 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,20 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,010), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre uso de medicación hipnótica e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

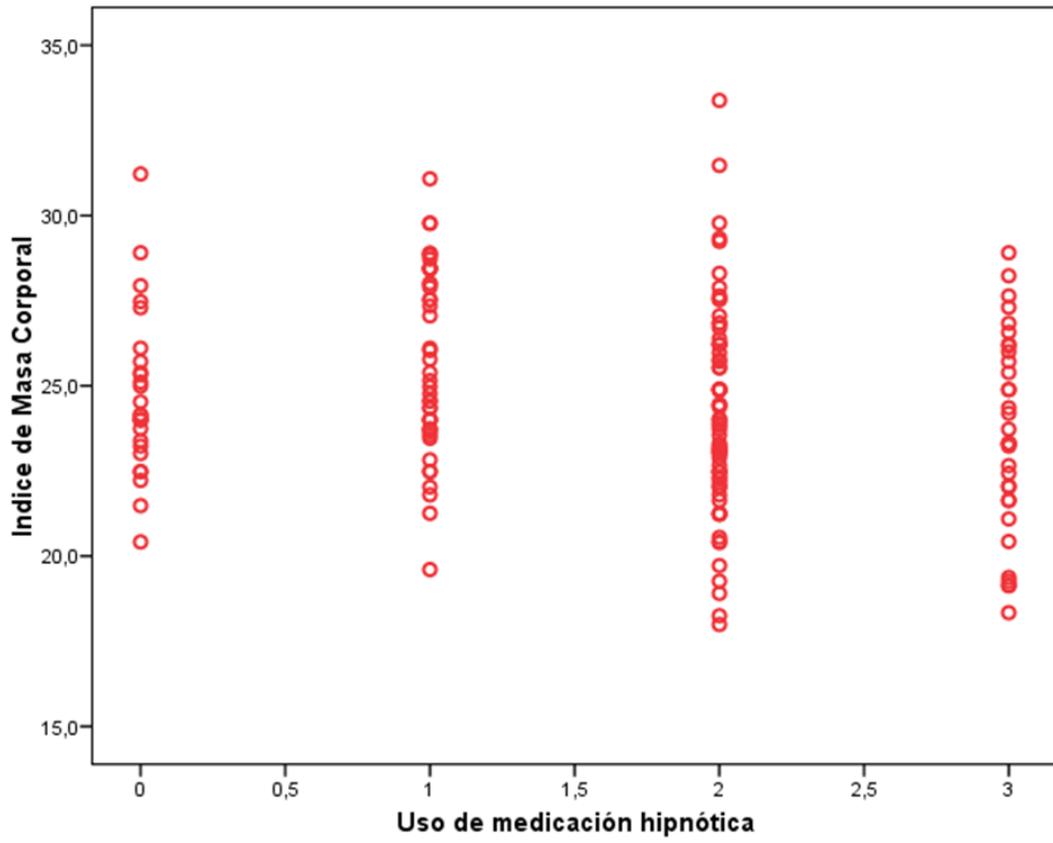


Figura 5. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión uso de medicación hipnótica y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Tabla 18. Relación entre la calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	Rho de Spearman	Significancia
Disfunción diurna	-0,01	0,855

En la tabla 18 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,01 donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,855), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre disfunción diurna e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

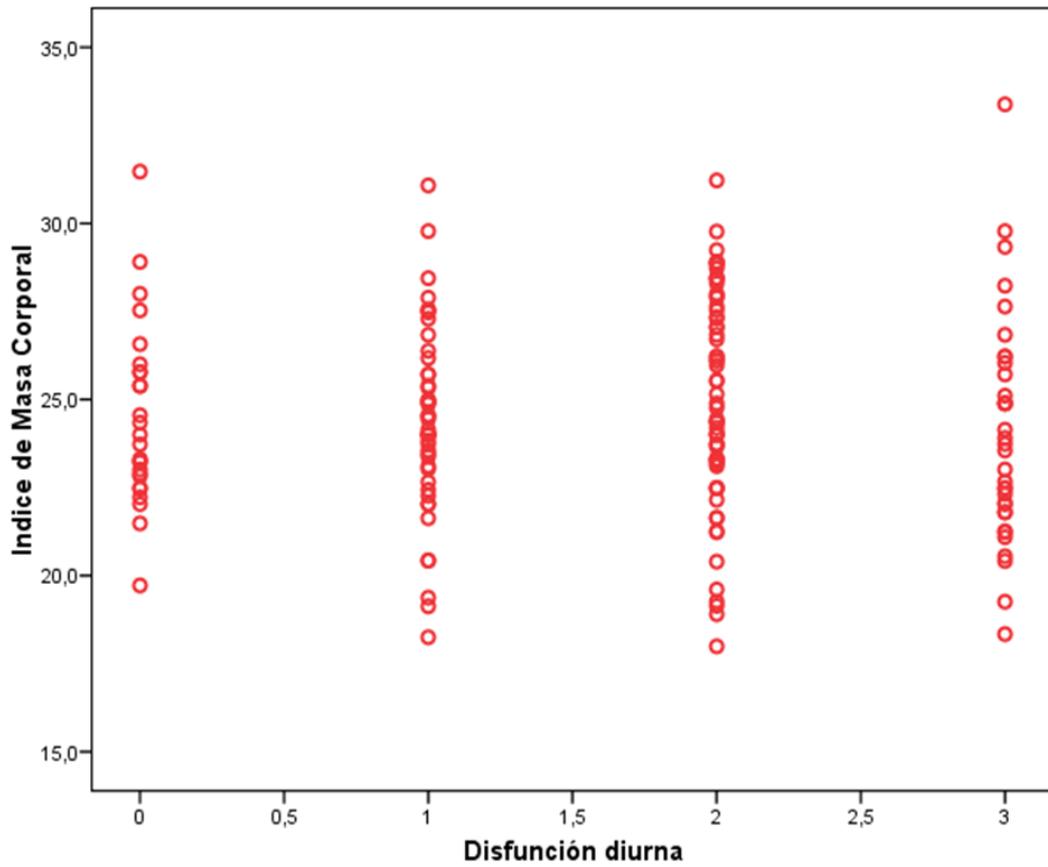


Figura 6. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño en la dimensión disfunción diurna y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

➤ **Contraste de hipótesis general**

Tabla 19. Relación entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

	Índice de masa corporal	
	r de Pearson	Significancia
Calidad de sueño	-0,16	0,044

En la tabla 19 se describió la correlación entre ambas variables, se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,16 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,044), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

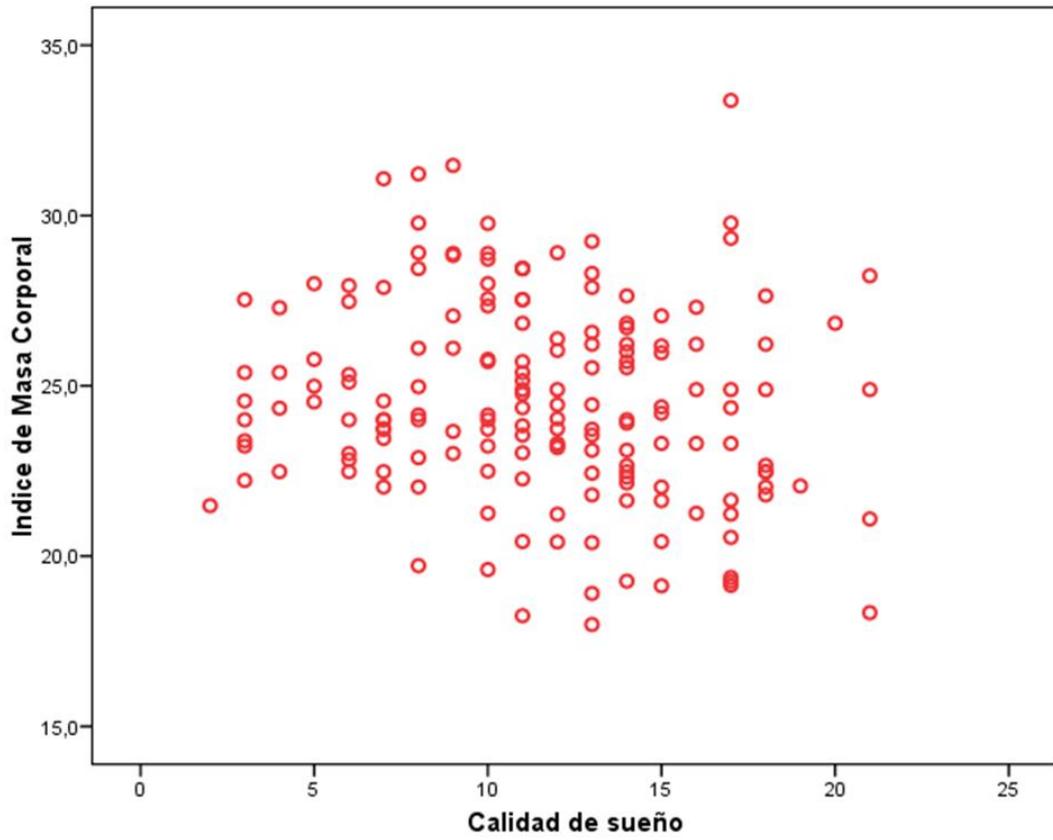


Figura 7. Dispersión de puntos entre la calidad del sueño y el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1. PRESENTAR LA CONTRATACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles.

En los últimos años, se ha observado de manera notable que la calidad del sueño que una persona experimenta tiene un impacto significativo en el proceso relacionado con la saciedad alimentaria y la sensación de plenitud después de las comidas. La calidad del sueño en los jóvenes que asisten a la universidad se ve considerablemente comprometida, especialmente en aquellos que dedican la mayor parte de su tiempo a la realización de diversas tareas académicas y a la asistencia a clases virtuales. Estas actividades, en su gran mayoría, son de naturaleza sedentaria, lo que contribuye aún más a una afectación significativa en su descanso nocturno. Sumadas a las mencionadas anteriormente, la presión y la inquietud provocadas por el aislamiento han contribuido a que se haya afectado negativamente la calidad del sueño.

De esta manera, dentro de este enfoque que estamos considerando, es fundamental contar con evidencia científica sólida y confiable que nos permita abordar, desde una perspectiva nutricional, toda la problemática actual que se ha planteado en este contexto. De esta manera, la tesis que se presenta a continuación ha reunido de forma exhaustiva una cantidad de información precisa y fundamental que resulta esencial para validar y respaldar las soluciones propuestas en relación con este asunto específico.

En nuestros resultados encontramos una relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal; resultados muy similares obtuvieron las investigaciones de Flores ⁽²⁰⁾; Rumiche ⁽²⁵⁾; Arana y Rojas ⁽²⁷⁾, donde la

muestra de estas investigaciones estaba conformada por adultos que laboran en trabajos ya sea formal o informales así también como alumnos que arrojaron un resultado similar al estudio.

Otras investigaciones donde no encontramos relación fue el trabajo de investigación de Palate ⁽²¹⁾ en su estudio nos muestra que el 69,8% de los empleados reportaron experimentar una calidad de sueño deficiente y el 53,3% mostro síntomas de somnolencia leve. Llegando a la conclusión que no la calidad de sueño no tiene una relación con IMC.

En el estudio de Condori y Rivera ⁽²³⁾ no se encuentra concordancia que fue realizado en los estudiantes universitarios que se realizó a 168 alumnos en donde el 67,9% fueron mujeres y el 32,1% hombres; el 67,3% presento mala calidad de sueño y 32,7 buena calidad. Se logró demostrar que no existe una relación significativa entre la calidad de sueño y el estado nutricional.

Concerniente a la variable índice de masa corporal se encontró que más de la mitad sienten el 57,4% (97) tienen IMC normal, el 38,5% (66) tienen sobrepeso, el 2,4% (4) obesidad y el 1,8% (3) están con bajo peso, estos resultados son muy diferentes con la investigación. A través de un exhaustivo estudio sobre el estilo de vida y el estado nutricional realizado por Pariona en una población de comerciantes, se logró identificar una relación significativa entre ambos factores. Este hallazgo se evidenció al observar que los valores de p obtenidos fueron inferiores a 0.05 en diversas áreas, incluyendo la actividad física con un p valor de 0.025, la alimentación con un p valor de 0.005, la calidad del sueño que presentó un p valor de 0.036, y el tiempo libre, que mostró un p valor de 0.043. Esto resalta la importancia de considerar el estilo de vida al evaluar el estado nutricional de los individuos en este grupo específico ⁽²⁴⁾.

En los resultados sobre la calidad de sueño se encontró que el 43% de los comerciantes presentan moderada dificultad para conciliar el sueño. Resultados similares obtuvo Rojas; Rodrigo y Miller ⁽²⁸⁾ en donde determino que una mala calidad de sueño y la presencia de cefalea mostrando que el 59,43% tiene problemas conciliar el sueño al consumir la bebida energizante.

Ante esta situación, se señala que la falta de un sueño adecuado y reparador puede tener consecuencias negativas para la salud, especialmente en lo que respecta a su vinculación con el desarrollo de la obesidad y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Esto es particularmente relevante en el caso de las mujeres. Es un hecho ampliamente reconocido que la obesidad se ha convertido en una epidemia en constante aumento en nuestras sociedades, mientras que las enfermedades cardiovasculares se mantienen como la principal causa de fallecimientos a nivel global. Existen diversas enfermedades que tienen la capacidad de ser heredadas por las generaciones futuras a través de factores epigenéticos, lo que puede resultar en un ciclo continuo de enfermedades que afecta a la descendencia. Por este motivo, es fundamental tomar conciencia acerca de la importancia de una buena calidad de sueño y compartir esta información con los demás, ya que un sueño saludable puede proporcionar beneficios significativos para el bienestar de nuestros semejantes.

CONCLUSIONES

Del presente estudio se obtiene las siguientes conclusiones:

1. En relación a las características demográficas se observa que la edad mayoría de los comerciantes fueron adulto 30 a 59 años 78,1%, predominio de sexo femenino con 82,2% y de precedencia de zona rural de 60.4%.
2. Asimismo, en cuanto a las características sociales se observa que el 58,6% tienen sus estudios primarios, con estado civil casados en un 51,5% y con 1 a 2 hijos en un 40,2%.
3. En cuanto al índice de calidad de sueño se observa que el 43,2% presentan moderada dificultad para conciliar el sueño.
4. En cuanto al índice de masa corporal se observa que el 57,4% tienen un IMC normal.
5. Relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño con el índice de masa corporal con respecto a la correlación se observa un coeficiente de correlación $-0,20$ donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,010), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal.
6. Relación entre la dimensión latencia de sueño con el índice de masa corporal con respecto a la correlación se observa un coeficiente de correlación $-0,23$ donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,002), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal.
7. Relación entre la dimensión duración del sueño con el índice de masa corporal observando el coeficiente de correlación $0,01$ donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,908), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación

entre duración de sueño e índice de masa corporal.

8. Relación entre la dimensión eficiencia de sueño habitual con el índice de masa corporal observando un coeficiente de correlación 0,03 donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,718), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre eficiencia de sueño habitual e índice de masa corporal.
9. Relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica con el índice de masa corporal nos presenta un coeficiente de correlación -0,20 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,010), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre uso de medicación hipnótica e índice de masa corporal
10. Relación entre la dimensión disfunción diurna con el índice de masa corporal presento un coeficiente de correlación -0,01 donde nos indica que no existe correlación alguna. Asimismo, se obtuvo un p-valor > 0.05 (0,855), por tal se acepta la hipótesis nula siendo que no existe relación entre disfunción diurna e índice de masa corporal
11. Al realizar la correlación de las variables en estudio mediante r de Pearson se observó que presentó un coeficiente de correlación -0,16 donde nos indica una correlación negativa. Por el otro lado se obtuvo un p-valor < 0.05 (0,044), por tal se rechaza la hipótesis nula siendo que existe relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal.

RECOMENDACIONES

➤ **A los profesionales de la salud**

- Realizar campañas de salud para conocer el estado de salud de los comerciantes y promover el autocuidado.
- Enfatizar actividades preventivo promocional sobre la alimentación saludable dirigido a los comerciantes de la región Huánuco.
- Fortalecer las relaciones interpersonales dentro del profesional para de esta manera ofrecer una atención oportuna, eficiente y centrada, favoreciendo un ambiente de confianza.

➤ **Al presidente del mercado mayorista**

- Coordinar con el Centro de Salud más cercano para que desarrollen sesiones educativas para promover estilos de vida saludable en los comerciantes.
- Promover el uso de control

➤ **Para futuras investigaciones**

- Se sugiere realizar estudios longitudinales para complementar y entender la naturaleza de las variables de estudio.
- Se propone para un estudio futuro realizar la aplicación de los instrumentos en dos momentos durante el año al inicio y casi terminar para así poder observar si existe una diferencia entre las variables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [Consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Pérez-Rodrigo C, Gianzo M, Hervás B, Ruiz F, Casis L, et al. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria [Internet]. 25 de mayo 2020 [2 de noviembre 2023]; 26(2):1-17. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2020_2_06_Cambios_habitos_alimentarios_estilos_vida_confinamiento_Covid-19.pdf
3. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Lima: Rev Fac Med [Internet]. 2013 [Consultado el 4 de mayo de 2023]; 56 (4): 5-15: Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
4. Owens JA, Weiss MR. La falta de sueño en los adolescentes: causas y consecuencias. Minerva Pediatr [Internet] 2017 [Consultado el 4 de mayo de 2023]; 69 (4): 326-336: Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28211649/>
5. Merino M, Alvares A, Madrid J, Martinez M, Puertas F, et al. Sueño saludable: evidencia y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología [Internet]. 2016 [Consultado el 5 de mayo de 2023]; 63(2): 1-27: Disponible en: <https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf>
6. Quevara Y. Factores psicosociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de enfermería de la UNJBG, 2013 [Internet]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman-Tacna;2013 [Consultado 2 mayo de 2023]; Disponible en:

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNJB_87f1c69f5350017bb47d6b788ee94078

7. Martínez M, Navarrete E, Garcia M, Gimenez D, Gonzales S, et al. Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y exceso de peso en población adulta joven. *Gac Sanit* [Internet]. 2014 [Consultado 6 de Mayo de 2023]; 28 (3): 203-208: Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112014000300005
8. Chamorro A, Duran A, Reyes C, Ponce R, Algarin R, Peirano P. La reducción del sueño como factor de riesgo para obesidad. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2011 [consultado el 2 de mayo de 2023]; 139(7): 932-940: Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000700017&lng=es.
9. Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos y Asociación Española de la Cama (FUNDADEPS). Estudio sobre Salud y Descanso [Internet]. 2009 [Consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://fundadeps.org/estudio-sobre-salud-y-descanso/>
10. Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos y Asociación Española de la Cama (FUNDADEPS). Estudio de hábitos de vida saludable y bienestar en la mujer. [Internet]. 2014 [Consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://dkvseguros.com//almacen/Publicaciones-corporativas/Instituto-de-la-vida-saludable/I-Estudio-Mujer-y-salud.pdf>.
11. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert S, Alessi C, Bruni O, Don Carlos L, et al. Recomendaciones actualizadas sobre la duración del sueño de la National Sleep Foundation: informe final. *Sleep Health*. [En línea]. 2015 [Consultado el 8 de mayo de 2023]; 1(4): 233-243: Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073398/>

12. Saenz T. Sueño y alimentación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología. [Internet]. 2016 [Consultado el 9 de mayo de 2023]; 63(2): 27: Disponible en: <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
13. Observatorio Ceplan. Incremento del Sobrepeso y Obesidad [Podcast]. Abril 2020 [Consultado el 17 de julio de 2024]. Disponible en: <https://observatorio.ceplan.gob.pe/ficha/t14>
14. INEI. Huanuco: Encuesta Demografica y de Salud Familiar ENDES 2023. inei [internet]. 2023 [Consultado el 08 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5601739-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023>
15. Masalán M, Sequeida J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos: Programas de educación y enfoque conductual. Rev. Chile. pediatra. [Internet]. 2013 [Consultado el 10 de mayo de 2023]; 84(5): 554-564: Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>
16. Escobar C, Gonzáles E, Velasco M, Salgado R, Angeles M. La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad. Rev. Mex. de trastor. aliment [Internet]. 2013 [Consultado el 11 de mayo de 2023]; 4(2): 133-142: Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000200007
17. Baudrand R, Arteaga E, Moreno M. EL tejido graso como modulador endocrino: cambios hormonales asociados a la obesidad. Rev Med Chil. [Internet]. 2010 [Consultado el 15 de abril de 2023]; 138(10): 1294-1301: Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100015
18. Corbacho AK, Palacios GN. Conocimientos y prácticas de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus. Rev. Enferm. Herediana. [Internet].

2009. [Consultado el 17 de abril de 2023]; 2(1): 26-31: Disponible en: https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2009/enero/ART4_CORBACHO.pdf
19. Villarreal E. Estilos de vida en vendedores informales de una asociación de comerciantes en el año 2016. [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017 [Consultado el 16 junio de 2023] Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/896f68af-749f-4281-b2ef-cc34dc1b6b4a/content>
20. Flores D . Calidad de sueño relacionado con el sobrepeso y obesidad en el personal operativo del Hospital Básico El Puyo 2022. [Internet] Milagro: Universidad Estatal de Milagro; 2022 [Consultado el 16 de junio de 2023] Disponible en: <https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/6820/1/FLORES%20FLORES%20DIEGO%20-%20TESIS.pdf>
21. Palate C. Calidad de sueño y su relación con índice de masa corporal en adultos del Hospital General Enrique Garcés en el año 2019. [Internet] Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2020 [Consultado 16 Mayo 2023] Disponible en: <http://dspace.espoch.edu.ec/bitstream/123456789/14196/1/34T00436.pdf>
22. Garcia L. Calidad del Sueño, Estrés, Ansiedad, Depresión e Índice de Masa Corporal en Guardias de Seguridad. [Internet] Bogotá: Universidad Santo Tomas; 2019 [Consultado 16 de junio de 2023] Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3667946>
23. Condori M, Rivera B. Relación entre la calidad de sueño y el estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes universitarios - Huancayo 2022. [Internet] Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2023 [Consultado el 18 julio de 2023] Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5351/T037_74821123_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Pariona R. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener, 2022 [Consultado el 20 de julio de 2023] Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_46594681_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Rumiche A. Relación entre grado de obesidad y calidad de sueño en comerciantes del Mercado Modelo de Sullana 2021. [Internet]. Piura: Universidad San Pedro, 2021 [Consultado el 20 de julio de 2023] Disponible en: http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20732/Tesis_73864.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Aquíñigo E, Lizaraso L. Índice de alimentación saludable, índice de calidad de sueño y riesgo cardiovascular en Universitarios de Lima Metropolitana durante Pandemia de la Covid-19 en el 2020. [Internet]. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae, 2022 [Consultado el 20 de julio de 2023] Disponible en: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1638/Aqui%C3%B1igo_Lizaraso_tesis_2022.pdf?sequence=11&isAllowed=y
27. Aranda L, Rojas D. Relación entre hábitos alimentarios, video juegos y calidad de sueño con el índice de masa corporal ≥ 25 , de los alumnos del 5to y 6to grado de primaria de la I. E. Juan Velasco Alvarado – Pillco Marca. [Internet]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2020 [Consultado el 20 de julio de 2023] Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5896/TMH00150A66.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Rojas A, Rodrigo M. Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y alteraciones de la frecuencia cardíaca con el consumo de bebidas energizantes en estudiantes de primero a quinto año de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL, Huánuco – 2020. [Tesis de pregrado de

Medicina Humana]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2020.

29. Fernandez M. Bases Históricas y Teóricas de la Enfermería (2010) [Internet]. Unican.es. [Consultado el 28 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/370/course/section/171/Enfermeria-Tema10.pdf>
30. Mohamed J. El sueño desde una perspectiva conductual [Internet] Blogspot.com [Consultado el 28 de julio de 2023] Disponible en: <https://averroespsicologos.blogspot.com/2011/04/el-sueno-desde-una-perspectiva.html>
31. Martinez M. Calidad del sueño y somnolencia diurna [Internet] Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2014 [Consultado el 30 julio de 2023] Disponible en: http://cunori.edu.gt/descargas/Calidad_del_Sueo_y_Somnolencia_Diurna.pdf
32. Buysse D, Reynolds C, Monk T, Berman S, Kupfer D. El índice de calidad del sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la practica y la investigacion psiquiátrica. Rev. Psiquiatría [Internet]. 1989 [Consultado el 22 de julio de 2023]; 28 (2): 193-213: Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>
33. Barger L, Cade B, Ayas N, Cronin J, Rosner B, Speizer F, et al. Extended Work Shifts and the Risk of Motor Vehicle Crashes among Interns. N Engl J Med [Internet]. 2005 [Consultado el 22 de julio de 2023]; 352(2): 125-34: Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15647575/>
34. Moreno M. Calidad de sueño y Salud Mental en estudiantes de farmacia de la Universidad de los Andes, Merida-Venezuela [Internet]. Madrid: Universidad Autonoma de Madrid; 2012 [Consultado el 25 de julio de 2023] Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/9895/50761_Moreno_Barrios_%20Maria_Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

35. Gallegos J. Calidad del sueño y Somnolencia diurna en estudiantes de Enfermería: estudio de prevalencia [Internet] Murcia: Universidad Católica San Antonio; 2013 [Consultado el 30 de julio de 2023] Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=yS6%2BiClqgJ4%3D>
36. Buxton O, Marcelli E. Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Soc Sci Med.* [Internet] 2010 [Consultado el 30 de julio de 2023]; 71(5): 1027-36: Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20621406/>
37. Hernandez R. Cantidad y calidad de sueño como riesgo de obesidad y diabetes. tipo 2 en adolescentes [Internet]: Universidad Autónoma de Nuevo León; 2012 [Consultado el 30 de julio de 2023] Disponible en: <https://cd.dgb.uanl.mx/bitstream/handle/201504211/5433/20734.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadío F, Carbono A. Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Rev Méd Cient.* [Internet] 2014 [Consultado el 23 de agosto de 2023]; 27(1): 3-11: Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386>.
39. Vicente M, Torres J, Ramírez M, Terradillos M, López Á. Trastornos del sueño y trabajo. Aspectos preventivos, médico-legales y laborales. *Rev. esp. med. legal.* [Internet] 2014 [Consultado el 25 de mayo de 2023]; 40(2):63–71: Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0377473213000357>
40. Mirava E, Greiner A, Perea E, Suarez Z, Calderon M, Hernandez L, et al. Relacion entre el indice de masa corporal y la percepcion de imagen corporal en universitarios Lima - Peru, 2013. *Consensus* [Internet] 2014 [Consultado el 25 de mayo de 2024]; 19 (2): 1-10: Disponible en:

https://www.unife.edu.pe/vicerrectorado_investigacion/CENTRO_INV/revista/N19_Vol2/Artu00EDculo%207.pdf

41. Ministerio de Salud (MINSA). Índice de masa corporal (IMC) en adultos. [Internet].; 2023 [Consultado el 22 de Mayo de 2024] Disponible en: <https://www.gob.pe/14806-calcular-indice-de-masa-corporal-imc-en-adultos>.
42. Cossio M, Arruda M, De Marco M. Correlacion entre el indice de masa corporal y las circunferencias corporales de niños de 4 a 10 años. An. Fac. med. [Internet] 2010 [Consultado el 22 de mayo de 2024]; 71(2): 79-82: Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832010000200003
43. Padilla j. Relacion del indice de masa corporal y el porcentaje de grasa corporal en jovenes venezolanos. Rev.Ib.CC. Act. Fis. Dep. [Internet] 2014 [Consultado de 23 de abril de 2024]; 3 (1):27-33: Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/7547/IMCPadilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Rodriguez G, Gallego S, Fleta J, Moreno L. Uso del índice de masa para valorar la obesidad en niños y adolescentes. Rev Esp Obes. [Internet] 2006 [Consultado de 24 de abril de 2024]; 4 (5): 284-288: Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/237819355_Uso_del_indice_de_masa_corporal_para_valorar_la_obesidad_en_ninos_y_adolescentes
45. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet]. Lima: OMS: 2024 [Consultado el 26 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
46. Rhoton S. Que es alimentación y que tipos hay. [Internet]. Lima: Enciclopedia Significados; 20 de marzo de 2023 [Consultado el 26 de Julio de 2024]. Disponible en: <https://www.significados.com/alimentacion/>

47. Supo J, Zacarias H. Metodología de la investigación científica: Para las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales. 3.^a ed. Mexico: Editorial Publicacion independiente;2020.
48. Fonseca A. Investigación Científica en Salud. Primera ed. Huanuco: Editorial Medina Liber Hispanica; 2021.
49. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación Científica. Metodología de la investigación Científica [Internet]. Sexta ed. Mexico: Editorial Mc Graw Hill Education; 2010 [Consultado el 26 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
50. Jimenez A, Monte-verde E, Nenclares A, Esquivel G, Vega A. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Gac Méd Méx. [Internet] 2008 [Consultado el 24 de junio de 2023]; 144(6): 491-496: Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2008/gm086e.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Palomino Y. Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“CALIDAD DE SUEÑO E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO MAYORISTA SEÑOR DE PUELLES, HUANUCO 2023”

<u>PROBLEMA GENERAL</u>	<u>OBJETIVO GENERAL</u>	<u>HIPÓTESIS GENERAL</u>	<u>VARIABLES E INDICADORES VARIABLE 1 CALIDAD DE SUEÑO E ÍNDICE MASA CORPORAL</u>			
			<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>	<u>ÍTEM</u>	<u>ESCALA DE MEDICIÓN</u>
¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?	Determinar la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	Hi: Hay relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 Ho: No hay relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023	Calidad subjetiva de sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Muy buena (0) • Bastante buena (1) • Bastante mala (2) • Muy mala (3) 	¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?	Nominal
<u>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</u>	<u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</u>	<u>HIPOTESIS ESPECIFICAS</u>	Latencia de sueño	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultad (0) • Leve dificultad (1) • Moderada dificultad (2) • Severa dificultad (3) 	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? Durante el último mes, ¿has tenido problemas para dormir a causa de tener que levantarse para ir al trabajo, tener pesadilla entre otros.	Ordinal
Pe1: ¿Cuáles son las características generales de los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023? Pe2: ¿Cuál es la relación entre	Oe1: Describir las características generales de los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Oe2: Analizar la	Hi₁: Hay relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 Ho₁: No hay relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del	Eficiencia de sueño	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultad (0) 	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido	Ordinal

<p>calidad subjetiva de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023? Pe3: ¿Cuál es la relación entre latencia de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023? Pe4: ¿Cuál es la relación entre duración de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023? Pe5: ¿Cuál es la relación entre eficiencia de sueño habitual con el índice de</p>	<p>relación entre calidad subjetiva de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Oe3: Estudiar la relación entre latencia de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Oe4: Examinar la relación entre duración de sueño con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Oe5: Conocer la relación entre</p>	<p>mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 Hi₂: Hay relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 Ho₂: No hay relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023 Hi₃: Hay relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Ho₃: No hay relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023. Hi₄: Hay relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023</p>	<p>habitual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leve dificultad (1) • Moderada dificultad (2) • Severa dificultad (3) 	<p>verdaderamente cada noche durante el último mes?</p>	
			<p>Uso de medicación hipnótica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultad (0) • Leve dificultad (1) • Moderada dificultad (2) • Severa dificultad (3) 	<p>¿Cuántas veces Habrá tomado medicina para dormir?</p>	Ordinal
			<p>Disfunción diurna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultad (0) • Leve dificultad (1) • Moderada dificultad (2) • Severa dificultad (3) 	<p>¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras trabajaba?</p>	Ordinal
			<p>Calidad subjetiva de sueño</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No hay dificultad (0) • Leve dificultad (1) • Moderada dificultad (2) 	<p>¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?</p>	Nominal

masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe6: ¿Cuál es la relación entre uso de medicación con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

Pe7: ¿Cuál es la relación entre disfunción diurna con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023?

sueño habitual con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado

mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe6: Indagar la relación entre uso de medicación con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Oe7: Analizar la relación entre disfunción diurna con el índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₄: No hay relación entre calidad subjetiva de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Hi₅: Hay relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

H0₅: No hay relación entre latencia de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Hi₆: Hay relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

H0₆: No hay relación entre duración de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

La presente investigación es conducida por la estudiante Palomino Soto, Yuliana Celeste, estudiante de escuela académico profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, para la obtención de título profesional de Licenciada en Enfermería

Estimado(a) estudiante, en esta oportunidad estoy realizando esta investigación con el objetivo de determinar la relación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y no recibirá ningún incentivo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, por la estudiante Palomino Soto, Yuliana Celeste. He sido informado(a) del objetivo de estudio. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio puedo contactar a la investigadora.

Nombre del participante

Firma del participante



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Fecha: .../.../.....

Código:

--	--	--

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS GENERALES

Título de la investigación: Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

Objetivo: Determinar la relación entre calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023

Instrucciones: A continuación, lea detenidamente cada una de las preguntas del presente cuestionario y encierre con un círculo o marque con un aspa (x) la respuesta que considere correcta, solicito que responda con veracidad, agradeciendo de antemano su colaboración. Toda información que me brinde será recolectada en forma anónima, la cual será utilizada de manera confidencial por la investigadora responsable del proyecto. En ningún momento se difundirá la información individual, si tiene alguna duda puede solicitar su aclaración.

I CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Edad (años)

2. Sexo:

- a) Masculino
- b) Femenino

3. Lugar de procedencia

- a) Urbano
- b) Rural

4. Grado de escolaridad

- a) Sin estudio
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Superior

5. Estado civil

- a) Soltera
- b) Casado

c) Conviviente

d) Divorciado

6. Número de hijos

a) Ninguno

b) 1 a 2

c) 3 a 4

d) 5 a 6

e) 7 a más



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Fecha:...../...../.....

Código:

--	--	--

ANEXO 4

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas hacen referencia a como ha dormido Ud. Normalmente durante el último mes. Intente ajustarse es sus respuestas dela manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes.

COMPONENTE I: Calidad subjetiva del sueño

1. ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de sueño?

- a) Muy buena (0)
- b) Bastante buena (1)
- c) Bastante mala (2)
- d) Muy mala (3)

COMPONENTE II: Latencia de sueño

2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

- a) a. < o= a 15 (0)
- b) 16 a 30 minutos (1)
- c) 31 a 60 minutos (2)
- d) > 60 minutos (3)

3. Durante el último mes, has tenido problemas para dormir a causa de: tener que levantarse para ir al trabajo, tener pesadilla entre otros.

- a) Ninguna vez en el último mes (0)
- b) Menos de una vez a la semana (1)
- c) Una o dos veces a la semana (2)
- d) Tres o más veces a la semana (3)

COMPONENTE III: Duración del sueño

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

- a) > 7 horas (0)
- b) 6-7 horas (1)
- c) 5-6 horas (2)
- d) < 5 horas (3)

COMPONENTE IV: Eficiencia de sueño habitual

5. Calcule la eficiencia habitual de sueño como sigue:

Eficiencia habitual de sueño % = (Número de horas dormidas/ número de horas permanecidas en la cama) x 100

- a) a. > 85% (0)
- b) b. 75-84% (1)
- c) c. 65-74% (2)
- d) d. < 65% (3)

COMPONENTE V: Uso de medicación hipnótica

6. ¿Cuántas veces habrá tomado medicina para dormir?

- a) Ninguna vez en el último mes (0)
- b) Menos de una vez a la semana (1)
- c) Una o dos veces a la semana (2)
- d) Tres o más veces a la semana (3)

COMPONENTE VI: Disfunción diurna

7. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras trabajaba?

- a) Ninguna vez en el último mes (0)
- b) Menos de una vez a la semana (1)
- c) Una o dos veces a la semana (2)
- d) Tres o más veces a la semana (3)

Puntuaciones:

No hay dificultad	Leve dificultad	Moderada dificultad	Severa dificultad
0	1	2	3



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Fecha:/...../.....

Código:

ANEXO 5

FICHA ANTROPOMÉTRICA

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023.

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas nos ayudara a conocer sobre su índice de Masa Corporal.

Peso (kg)	
Talla (cm)	
IMC	
Perímetro abdominal Hombres: 94 -101 Riesgo aumentado/ >102 riesgo alto Mujeres 80-87 aumentado / 88 Riesgo alto	

CLASIFICACIÓN DE IMC

Menos de 18.5	Bajo peso
18.5 a 24.9	Normal
25.0 a 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

ANEXO 6

CONSTANCIA DE VALIDACION



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Gladys Liliana Romáguera de Lombardi
De profesión nutricionista clínica, actualmente ejerciendo
el cargo de Jefe Dpto de Nutrición por medio del presente
hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos,
presentado por la estudiante **Palomino Soto Yuliana Celeste**, con DNI **77241806**,
aspirante al título de **Tesis Profesional de Licenciada en Enfermería** de la
Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
para la tesis titulado "**Calidad de sueño e índice de masa corporal en los
comerciantes del Mercado Mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 FICHA ANTROPOMETRICA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. DR Mg:
Romáguera de Lombardi Gladys
DNI: 22404125

Especialidad del validador: Nutrición Clínica / Salud Pública

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud
Hospital Regional "Dr. José María Velasco León"
Firma/sello
Dra. Nut. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, EVA BORNEO CANTALICIO

De profesión ENFERMERA, actualmente ejerciendo

el cargo de DOCENTE UNIVERSITARIO por medio del presente

hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por la estudiante **Palomino Soto Yuliana Celeste**, con DNI **77241806**, aspirante al título de **Tesis Profesional de Licenciada en Enfermería** de la Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la tesis titulado **"Calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del Mercado Mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

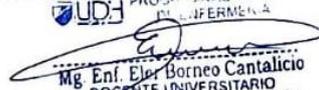
Instrumento 1 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 FICHA ANTROPOMETRICA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

BORNEO CANTALICIO EVA

DNI: 8.061.374

Especialidad del validador: INVESTIGACION


 Mg. Enf. Eva Borneo Cantalicio
 DOCENTE UNIVERSITARIO
 BIOESTADISTICA E INVESTIGACION

Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Luz Néida Zegovia Santos
 De profesión Enfermera, actualmente ejerciendo
 el cargo de Docente Universidad de Huánuco por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos,
 presentado por la estudiante **Palomino Soto Yuliana Celeste**, con DNI **77241806**,
 aspirante al título de **Tesis Profesional de Licenciada en Enfermería** de la
 Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
 para la tesis titulado **"Calidad de sueño e índice de masa corporal en los
 comerciantes del Mercado Mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023"**.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 FICHA ANTROPOMETRICA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Luz Néida Zegovia Santos

DNI: 73325821

Especialidad del validador: Salud Pública y Docencia Universitaria


 Luz Néida Zegovia Santos
 Lic. Enfermería
 CEP. 88024

Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edith C. Jara Claudio
 De profesión Enfermera Asistencial, actualmente ejerciendo
 el cargo de Coord. RCV- Red - HCO por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos,
 presentado por la estudiante **Palomino Soto Yuliana Celeste**, con DNI **77241806**,
 aspirante al título de **Tesis Profesional de Licenciada en Enfermería** de la
 Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
 para la tesis titulado "Calidad de sueño e índice de masa corporal en los
 comerciantes del Mercado Mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 FICHA ANTROPOMETRICA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Jara Claudio Edith C. Jara
 DNI: 77241806

Especialidad del validador: Salud Familiar y Comunitaria

Dra Edith Jara Claudio
 DOCENTE UNIVERSITARIO
 Firma/sello



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, James Morales Clemente
 De profesión Licenciado. Enfermería., actualmente ejerciendo
 el cargo de Enfermero Asistencial por medio del presente
 hago constar que he revisado y validado los instrumentos de recolección de datos,
 presentado por la estudiante **Palomino Soto Yuliana Celeste**, con DNI **77241806**,
 aspirante al título de **Tesis Profesional de Licenciada en Enfermería** de la
 Universidad de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria
 para la tesis titulado "**Calidad de sueño e índice de masa corporal en los
 comerciantes del Mercado Mayorista Señor de Puelles, Huánuco 2023**".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS GENERALES	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 2 INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
Instrumento 3 FICHA ANTROPOMETRICA	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Morales Clemente James
 DNI: 73071223

Especialidad del validador: Mg. en Salud Pública y Gestión Sanitaria.


 Mg. James Morales Clemente
 DNI: 73071223

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de
Junín y Ayacucho".

AUTORIZACION PARA EJECUCION DE PROYECTO DE INVESTIGACION

Señor:

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO

ESTIMADOS MIEMBROS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académica Profesional de Enfermería.

Después de revisar el trabajo de investigación titulada **"CALIDAD DE SUEÑO E INDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO MAYORISTA SEÑOR DE PUELLES, HUANUCO 2023"**, presentada por la Srta. **Yuliana Celeste Palomino Soto**, estudiante de la Universidad de Huánuco, otorgo PERMISO para que el estudio se lleve a cabo en el Mercado Mayorista Señor de Puelles.

Se entiende que el propósito del proyecto es determinar la asociación entre la calidad de sueño e índice de masa corporal en los comerciantes del mercado. La actividad principal en el mercado de Puelles, será recolectar datos y aplicar los instrumentos de investigación en los comerciantes que se encuentran empadronados.

Todos los datos que serán vertidos, a través, del estudio tendrán mi consentimiento para ser usadas únicamente para el trabajo de investigación, por ser confidencial la información y se realizara a partir de la fecha de la presente carta y con una vigencia de 03 meses.

30 de Octubre de 2023.

Atentamente,



MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE HUANUCO

Prof. José Luis Chávez Parazona
Administrador del Mercado Mayorista "Señor de Puelles"

ANEXO 8

BASE DE DATOS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda															
															Visible: 25 de 25 variables
	EDAD	SEXO	LUGAR DE PROCESAMIENTO	GRADO DE INSTRUCCION	ESTADO CIVIL	NUMERO DE HIJOS	ITEM1	calidad subjetiva de sueño	ITEM2	ITEM3	latencia de sueño	ITEM4	DURACION	ITEM5	E
1	19 a 25	femenino	urbano	primaria	casado	1 a 2	muy buena	no hay dificultad	< o = a 15 ...	ninguna vez e...	no hay dificultad	< 5 horas	severa dificultad	> 85%	no h...
2	33 a 39	femenino	urbano	secundaria	casado	ninguno	bastante b...	leve dificultad	16 a 30 mi...	menos de una...	leve dificultad	> 7 horas	no hay dificu...	75 - 84%	l...
3	19 a 25	femenino	rural	sin estudio	soltera	ninguno	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	tres a mas ve...	severa dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
4	40 a 46	femenino	rural	primaria	casado	3 a 4	muy mala	severa dificul...	> 60 minutos	una o dos vec...	severa dificultad	> 7 horas	no hay dificu...	65 - 74%	modera
5	33 a 39	femenino	rural	primaria	soltera	1 a 2	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	menos de una...	moderada dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	75 - 84%	l...
6	26 a 32	masculino	rural	primaria	casado	1 a 2	bastante b...	leve dificultad	16 a 30 mi...	menos de una...	leve dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	65 - 74%	modera
7	26 a 32	femenino	rural	secundaria	soltera	3 a 4	muy buena	no hay dificu...	< o = a 15 ...	menos de una...	leve dificultad	> 7 horas	no hay dificu...	75 - 84%	l...
8	33 a 39	masculino	urbano	secundaria	conviviente	3 a 4	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	una o dos vec...	moderada dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
9	40 a 46	femenino	rural	primaria	conviviente	3 a 4	muy mala	severa dificul...	> 60 minutos	tres a mas ve...	severa dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	75 - 84%	l...
10	40 a 46	femenino	urbano	primaria	casado	5 a 6	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	una o dos vec...	moderada dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	75 - 84%	l...
11	54 a 60	femenino	rural	primaria	casado	5 a 6	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	ninguna vez e...	leve dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
12	47 a 53	masculino	rural	sin estudio	soltera	5 a 6	muy mala	severa dificul...	> 60 minutos	una o dos vec...	severa dificultad	< 5 horas	severa dificul...	65 - 74%	modera
13	26 a 32	masculino	rural	sin estudio	soltera	5 a 6	bastante b...	leve dificultad	16 a 30 mi...	menos de una...	leve dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
14	26 a 32	femenino	urbano	primaria	divorciado	7 a mas	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	menos de una...	moderada dificultad	> 7 horas	no hay dificu...	65 - 74%	modera
15	33 a 39	femenino	rural	secundaria	casado	3 a 4	muy buena	no hay dificu...	< o = a 15 ...	una o dos vec...	leve dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
16	<= 18	femenino	rural	primaria	soltera	3 a 4	muy mala	severa dificul...	> 60 minutos	tres a mas ve...	severa dificultad	> 7 horas	no hay dificu...	65 - 74%	modera
17	19 a 25	femenino	rural	secundaria	casado	3 a 4	muy buena	no hay dificu...	< o = a 15 ...	menos de una...	leve dificultad	< 5 horas	severa dificul...	< 65%	sev
18	40 a 46	femenino	urbano	primaria	soltera	1 a 2	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	una o dos vec...	moderada dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
19	47 a 53	masculino	rural	sin estudio	casado	1 a 2	bastante b...	leve dificultad	16 a 30 mi...	menos de una...	leve dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera
20	33 a 39	femenino	urbano	secundaria	soltera	3 a 4	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	una o dos vec...	moderada dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	65 - 74%	modera
21	33 a 39	femenino	rural	primaria	casado	5 a 6	muy buena	no hay dificu...	< o = a 15 ...	una o dos vec...	leve dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	75 - 84%	l...
22	26 a 32	femenino	urbano	primaria	casado	7 a mas	muy buena	no hay dificu...	< o = a 15 ...	tres a mas ve...	moderada dificultad	6 - 7 horas	leve dificultad	< 65%	sev
23	26 a 32	femenino	rural	primaria	casado	3 a 4	bastante m...	moderada dif...	31 a 60 mi...	una o dos vec...	moderada dificultad	5 - 6 horas	moderada dif...	65 - 74%	modera

	EDAD	SEXO	LUGAR DE PROCEDENCIA	GRADO DE EDUCACION	ESTADO CIVIL	NUMERO DE HIJOS	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	INDICE DE CALIDAD DE LA VIDA	PESO
24	19 - 25	femenino	urbano	secundaria	soltera	1 a 2	muy mala	> 60 minutos	ninguna ve...	< 5 horas	< 65%	tres a mas...	tres a mas...	problema g...	63
25	19 - 25	femenino	rural	primaria	casado	1 a 2	bastante b...	16 a 30 mi...	menos de ...	6 - 7 horas	75 - 84%	menos de ...	menos de ...	merece ate...	57
26	40 - 46	femenino	urbano	sin estudio	conviviente	3 a 4	bastante b...	16 a 30 mi...	una o dos ...	5 - 6 horas	65 - 74%	menos de ...	una o dos ...	merece ate...	64
27	47 - 53	femenino	urbano	primaria	conviviente	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	5 - 6 horas	65 - 74%	una o dos ...	una o dos ...	merece ate...	56
28	47 - 53	masculino	urbano	primaria	soltera	1 a 2	bastante b...	16 a 30 mi...	una o dos ...	5 - 6 horas	65 - 74%	menos de ...	una o dos ...	merece ate...	71
29	54 - 60	femenino	urbano	secundaria	soltera	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	6 - 7 horas	75 - 84%	una o dos ...	menos de ...	merece ate...	61
30	47 - 53	femenino	urbano	primaria	soltera	3 a 4	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	5 - 6 horas	65 - 74%	una o dos ...	una o dos ...	merece ate...	54
31	33 - 39	femenino	urbano	sin estudio	casado	5 a 6	bastante b...	16 a 30 mi...	menos de ...	5 - 6 horas	65 - 74%	menos de ...	una o dos ...	merece ate...	56
32	33 - 39	femenino	rural	primaria	conviviente	3 a 4	bastante m...	31 a 60 mi...	tres a mas...	< 5 horas	< 65%	una o dos ...	tres a mas...	problema g...	63
33	26 - 32	femenino	rural	secundaria	conviviente	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	6 - 7 horas	75 - 84%	una o dos ...	menos de ...	merece ate...	67
34	26 - 32	femenino	rural	primaria	conviviente	3 a 4	muy mala	> 60 minutos	menos de ...	> 7 horas	> 85%	tres a mas...	ninguna ve...	merece ate...	58
35	26 - 32	femenino	rural	sin estudio	divorciado	5 a 6	muy buena	< o = a 15 ...	tres a mas...	> 7 horas	> 85%	ninguna ve...	ninguna ve...	sin proble...	50
36	26 - 32	masculino	urbano	primaria	casado	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	< 5 horas	< 65%	una o dos ...	tres a mas...	problema g...	74
37	33 - 39	femenino	urbano	secundaria	soltera	3 a 4	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	5 - 6 horas	65 - 74%	una o dos ...	una o dos ...	merece ate...	54
38	19 - 25	femenino	rural	primaria	soltera	5 a 6	bastante b...	16 a 30 mi...	ninguna ve...	< 5 horas	< 65%	menos de ...	tres a mas...	merece ate...	67
39	33 - 39	femenino	rural	sin estudio	casado	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	6 - 7 horas	75 - 84%	una o dos ...	menos de ...	merece ate...	53
40	19 - 25	femenino	rural	primaria	casado	3 a 4	muy mala	> 60 minutos	tres a mas...	< 5 horas	< 65%	tres a mas...	tres a mas...	problema g...	61
41	40 - 46	femenino	urbano	primaria	casado	5 a 6	bastante m...	31 a 60 mi...	menos de ...	5 - 6 horas	65 - 74%	una o dos ...	una o dos ...	merece ate...	67
42	33 - 39	femenino	rural	primaria	casado	1 a 2	muy buena	< o = a 15 ...	tres a mas...	> 7 horas	> 85%	ninguna ve...	ninguna ve...	sin proble...	58
43	26 - 32	femenino	rural	secundaria	conviviente	3 a 4	bastante b...	16 a 30 mi...	menos de ...	6 - 7 horas	75 - 84%	menos de ...	menos de ...	merece ate...	59
44	26 - 32	masculino	urbano	primaria	casado	5 a 6	bastante m...	31 a 60 mi...	menos de ...	5 - 6 horas	65 - 74%	una o dos ...	una o dos ...	merece ate...	68
45	33 - 39	femenino	urbano	primaria	conviviente	1 a 2	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	< 5 horas	< 65%	una o dos ...	tres a mas...	problema g...	56
46	40 - 46	femenino	rural	secundaria	casado	5 a 6	bastante m...	31 a 60 mi...	una o dos ...	> 7 horas	> 85%	una o dos ...	ninguna ve...	merece ate...	55