



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

TESIS

**SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y
SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE
SIPÁN EN EL AÑO 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO
CIRUJANO**

Autoras:

Bach. Braco Reto Judasid Jacimid

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6187-7220>

Bach. Hoyos Arrascue Marieleny

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3631-7419>

Asesor:

Dr. Perez Delgado Orlando

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5849-1047>

Línea de Investigación

**Calidad de vida, promoción de la salud del individuo y la
comunidad para el desarrollo de la sociedad**

Sublínea de Investigación

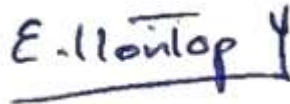
**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de enfermedades
crónicas y/o no trasmisibles**

Pimentel – Perú

2025

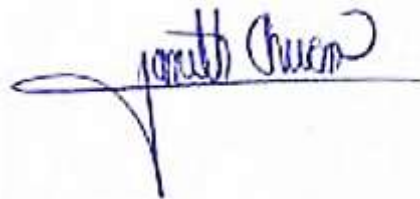
**SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO
2022**

Aprobación del jurado



DR. LLONTO YNGA ENRIQUE GUILLERMO

Presidente del Jurado de Tesis



MG. CHUAN IBAÑEZ JANETH ROXANA

Secretario del Jurado de Tesis



DR. PEREZ DELGADO ORLANDO

Vocal del Jurado de Tesis



TURNITIN



Página 2 of 27 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega: trnoid:30396437908058

23% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 19% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

- Texto oculto**
17 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

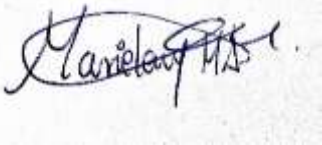

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la DECLARACIÓN JURADA, somos egresadas **Marieleny Hoyos Arrascue y Judasid Jacimid Braco Reto** del Programa de Estudios de **Medicina Humana** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autoras del trabajo titulado:

SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

<p>HOYOS ARRASCUE MARIELENY</p>	<p>DNI 71593385</p>	
<p>BRACO RETO JUDASID JACIMID</p>	<p>DNI 75009161</p>	

Pimentel, 07 de marzo de 2025.

SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022.

Método: Se llevó a cabo un estudio observacional, transversal, prospectivo y analítico. Incluyendo 350 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán. Utilizando los instrumentos de la ficha de recolección de datos y la escala de Somnolencia de Epworth. El análisis estadístico utilizado fue el Chi cuadrado.

Resultados: Se encontró que el 83.3 % de los estudiantes con somnolencia diurna excesiva (SDE) tenían sobrepeso, mientras que 8.9 % no tiene sobrepeso, con un riesgo relativo de 9.40, demostrando una asociación significativa ($p < 0.001$). Además, la frecuencia solo con SDE fue de 49.7% y la frecuencia de sobrepeso fue de 54.9%. Los aspectos sociodemográficos de la población fue sexo femenino (51.7%), adulto joven (97.1%) y la mayoría se encontraban en el quinto año (23.7%). **Conclusiones:** Los estudiantes de Medicina Humana con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de desarrollar somnolencia diurna excesiva.

Palabras clave: Somnolencia diurna excesiva, Sobrepeso, Escala de Somnolencia Epworth.

**EXCESSIVE DAYTIME SLEEP AND OVERWEIGHT IN HUMAN MEDICINE
STUDENTS AT THE SEÑOR DE SIPÁN UNIVERSITY IN THE YEAR 2022**

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between excessive daytime sleepiness and overweight in Human Medicine students from the Señor de Sipán University in 2022.

Method: An observational, cross-sectional, prospective and analytical study was carried out. Including 350 Human Medicine students from the Señor de Sipán University. Using the instruments of the data collection form and the Epworth Sleepiness Scale. The statistical analysis used was the Chi square. **Results:** It was found that 92% of the students with excessive daytime sleepiness (EDS) were overweight, while 8% were not overweight, with a relative risk of 9.40, demonstrating a significant association ($p < 0.001$). In addition, the frequency with EDS alone was 49.7% and the frequency of overweight was 54.9%. The sociodemographic aspects of the population were female (51.7%), young adult (97.1%) and the majority were in their fifth year (23.7%).

Conclusions: Overweight students of Human Medicine have a higher probability of developing excessive daytime sleepiness.

Keywords: Excessive daytime sleepiness, Overweight, Epworth Sleepiness Scale.

INDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1 Realidad problemática.....	9
II. MATERIALES Y MÉTOD:.....	18
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
3.1 Resultados	21
3.2 Discusión	24
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
4.1 Conclusiones	27
4.2 Recomendaciones	27
V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	29
VI. ANEXOS.....	37

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación entre somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán _____	21
Tabla 2: Frecuencia de somnolencia diurna excesiva en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán _____	21
Tabla 3: Frecuencia de sobrepeso en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán _____	22
Tabla 4: Aspectos sociodemográficos en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán. _____	22

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

El sueño es el estado fisiológico normal, siendo reversible y cíclico en el ser humano, determinado por el sistema nervioso central (1). Durante esta etapa se ha observado diversos cambios fisiológicos como disminución de la presión sanguínea, frecuencia respiratoria y umbral a los estímulos externos (2). El sueño tiene distintas fases, entre las cuales encontramos al sueño ligero, sueño profundo y sueño REM (3).

La somnolencia diurna excesiva (SDE) es un problema de salud pública definido como la incapacidad de mantenerse despierto y alerta durante las principales actividades habituales diurnas, provocando el sueño de manera involuntaria o en situaciones inapropiadas durante el período de vigilia (4). Esta condición puede ser el resultado de la cantidad y calidad de sueño, como consecuencia de una serie de conductas que se relacionan a un sueño deficiente o fragmentado, además de estar en relación con las consecuencias de una alteración subyacente en el sueño (5).

Los principales factores de riesgo involucra la obesidad, depresión, edades extremas y falta de sueño adecuado (6). En el ámbito médico, las causas más comunes son la apnea obstructiva del sueño y el trastorno del movimiento periódico de las extremidades (7). Sin embargo, aún existen debates sobre los mecanismos que provocan estos síntomas diurnos, pese a ello se identifican como factores importantes la fragmentación del sueño, desregulación autonómica e hipoxia nocturna intermitente (8).

La SDE es uno de los trastornos del sueño más comunes, según la Academia Americana de Médicos de Familia, alrededor del 20% de la población padecen de somnolencia diurna (9). Sin embargo, es un problema que se ha visto entre los

estudiantes de medicina, debido a la elevada exigencia académica, créditos con alto puntaje por materia, prácticas asistenciales hospitalarias y horarios irregulares con turnos nocturnos. Estas situaciones pueden provocar privación o déficit acumulado del sueño, impactando en el desempeño académico y bienestar (10 , 11).

Según las investigaciones la prevalencia de SDE entre los estudiantes de medicina puede variar, pero se señala que es un problema importante. Una revisión sistemática reporta que el 31% de los estudiantes tienen somnolencia diurna excesiva (11, 12). A nivel mundial, la prevalencia en Hunan, China, el 24.6% de los estudiantes de medicina experimentaban SDE (13), mientras que en Pakistán y Arabia Saudita fue el 44.9% y 37.8% respectivamente (14 , 15). Otro estudio en la Universidad Autónoma de Bucaramanga demostró que el 80.75% de los estudiantes de medicina presentaba SDE (16).

En el Perú, diversos estudios han corroborado la alta prevalencia de SDE es estudiantes de medicina, un estudio realizado a estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia demostró que el 34% de los participantes presentaba somnolencia diurna excesiva, mientras que otro estudio realizado en la Universidad Nacional de San Agustín reportó que el 45% de internos de medicina sufren de SDE (17 , 18).

La somnolencia diurna excesiva se ha relacionado con distintos factores de riesgo, entre los cuales el más significativo es la depresión, seguido por el índice de masa corporal (IMC), la edad, la duración típica del sueño, la diabetes, el tabaquismo y por último la apnea del sueño (19).

Estudios han demostrado que la corta duración del sueño y la somnolencia diurna excesiva es característico en personas con IMC alterado, estilos de vida poco

saludables, como una dieta poco saludable y la falta de actividad física (20). Hay indicios de que factores metabólicos y la inflamación crónica también juegan un papel significativo en la somnolencia diurna de los individuos obesos (21).

Por otra parte, el sobrepeso es otro de los problemas de salud pública que viene afectando a la población en general caracterizado por la acumulación de grasa anormal o excesiva, resultado de un desequilibrio energético, que puede estar asociado a hábitos alimentarios no saludables y escasa actividad física (22). En 2022, la Organización Mundial de la Salud informó que alrededor de 2,500 millones (43%) de los adultos mayores de 18 años en adelante tenían sobrepeso, y 890 millones (16%) eran obesos (23). El exceso de peso y acumulación de grasa, sobre todo en la zona visceral o central, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares e incrementando el riesgo de depresión y trastornos del sueño (24)

La prevalencia de sobrepeso en estudiantes de medicina varía en diferentes estudios oscilando entre cifras del 27.9% y el 40.8% (25). Un estudio realizado a estudiantes universitarios ecuatorianos la prevalencia encontrada de sobrepeso y obesidad fue de un 25,5%, con un IMC similar en ambos sexos, pero en las mujeres se encontró mayor circunferencia de cintura (26). Asociándose a factores como malos hábitos alimentarios y escasa actividad física, por lo tanto, conlleva a un aumento del IMC, especialmente en estudiantes de los últimos años (27). En comparación con otras carreras se muestra una notable prevalencia de sobrepeso en la carrera de medicina (28).

Existen pocas investigaciones que asocian estos dos problemas de salud pública un estudio en la Universidad Católica Atma Jaya en Indonesia, encontró una asociación significativa entre IMC elevado y la SDE en estudiantes medicina (29). Otro estudio

demonstró que las personas con mayor medida de la circunferencia del cuello tiene un IMC elevado contribuyendo con el riesgo de apnea obstructiva del sueño, que es una causa común de SDE (30). En Chile se realizó un estudio a estudiantes de nutrición la cual encuentra que existe asociación entre menos horas de sueño y mayor peso corporal (31).

A nivel internacional existen diversas investigaciones como la de Winda. et al (32), en el año 2017, utilizando datos del Sleep Heart Health Study en los Estados Unidos, la cual incluía a personas de 40 a 64 años, con IMC de 18.5 kg/m² o superior, con un total de 1.468 participantes, encontrando que el aumento de peso se asocia significativamente con un aumento de la somnolencia diurna, medida por la Escala de Somnolencia Epworth (ESS). Lizonczyk. et al (33), en Polonia en el 2021, en una población adolescente el 10.5% presentó SDE, siendo más común en aquellos que presentaron sobrepeso u obesidad. Durán. et al (34), en Chile, en el año 2019, observó que la somnolencia diurna se presentaba con mayor frecuencia en estudiantes con obesidad.

A nivel nacional Quezada (35), en Lima en el 2019, estudió los factores asociados somnolencia diurna en estudiantes de Medicina Humana, encontrando que el índice de masa corporal entre los grupos con y sin somnolencia diurna excesiva es bastante similar, medianas de 23.23 y 23.73 respectivamente. Con un valor de $p=0.89$, por lo tanto, concluyendo que el IMC no parece estar asociado con la SDE.

El modelo biopsicosocial, propuesta por George Engel, tiene un enfoque holístico que integra tres dimensiones principales siendo los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en donde busca la comprensión y tratamiento de las enfermedades (36). Surge debido a una crítica al modelo biomédico, que se centraba en los aspectos biológicos

de la enfermedad (37). Por lo tanto, el modelo biopsicosocial integra la medicina, haciéndola más personalizada, promoviendo así la humanización de la medicina (38).

La teoría del comportamiento de salud, desarrollada por Irwin Rosenstock, junto con otros colaboradores es una teoría psicológica que busca comprender las elecciones personales respecto a la salud y predecir cómo las personas adoptan comportamientos de salud, enfocándose en factores cognitivos y perceptivos (39). En la somnolencia diurna y el sobrepeso, la teoría se puede aplicar para comprender las razones por las cuales las personas no adoptan comportamientos saludables (40).

Por otra parte, el modelo socioecológico que examina cómo los diferentes niveles de influencias sociales y ambientales impactan el comportamiento y la salud de las personas (41). Este modelo reconoce que la salud de una persona no solo está determinada por factores individuales, sino también por su entorno social y físico, por lo tanto, este enfoque permite desarrollar intervenciones integrales y abordar la salud desde una perspectiva más holística (42).

La teoría del cambio de comportamiento, también conocida como el modelo transtheoretical, desarrollado por James Prochaska y Carlo DiClemente, sugiriendo que el cambio de comportamiento es proceso continuo que ocurre en una serie de etapas como precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída; reconociendo que el cambio de comportamiento no ocurre de un momento a otro (43).

La somnolencia diurna excesiva, según American Sleep Disorders Association (ASDA), la define como aquella somnolencia que ocurre en momentos cuando la persona debe estar despierto y alerta (44). Las teorías sobre la SDE abordan su origen desde diferentes perspectivas, que incluyen causas biológicas, psicológicas, y sociales

(45).

El ritmo circadiano constituye un ciclo biológico de 24 horas que se encuentra influenciado por las condiciones ambientales de luz y oscuridad, impactando de manera considerable en las funciones bioquímicas, fisiológicas, cognitivas, comportamentales y metabólicas, todos los desórdenes del ritmo circadiano pueden exhibir síntomas como insomnio y somnolencia diurna excesiva (46). La relación entre el sueño, y las hormonas metabólicas grelina y leptina que desempeñan un papel fundamental en la regulación del apetito, la privación del sueño puede incrementar los niveles de grelina, lo cual conduce a un aumento del apetito, consumo elevado de alimentos y, en consecuencia, al aumento del índice de masa corporal (47).

La Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), es una herramienta de evaluación ampliamente utilizada en el ámbito de la salud para medir la SDE, desarrollada por el Dr. Murray Johns en 1991 y ampliamente utilizada en la evaluación de trastornos del sueño (48). Este cuestionario consta de 8 preguntas que se refieren a situaciones cotidianas, usando una escala de 0 a 3 puntos en cada situación, sumando un puntaje total de 0 a 24 puntos (49). El límite superior normal es de 10, por encima de este valor se considera somnolencia diurna excesiva (49 , 50).

En Perú el 2009 se procesó la validación, conllevó la adaptación lingüística y cultural, como el uso de vehículos motorizados, la interpretación de los puntajes es generalmente la misma versión estándar de la escala. La Escala de Somnolencia de Epworth versión peruana (ESE – VP) como la versión peruana modificada tienen una adecuada comprensibilidad para determinar su fiabilidad con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.79 (51). La Escala de Somnolencia de Epworth - versión peruana modificada (ESE-VPM) aplicada en población peruana que no conduce vehículos motorizados, con alfa de Cronbach de 0.78 (16 , 51).

El sobrepeso es el aumento de peso por encima de un índice dado debido a la acumulación anormal o en exceso de grasa (52). Medido a través del índice de masa corporal (IMC), indicador del estado nutricional que correlaciona el peso en kilogramos entre la talla al cuadrado medida en metros (53). Cuando el resultado del cálculo sale por entre el rango de 25 a 29.9 kg/m² nos indica sobrepeso (54).

Las teorías sobre el sobrepeso abarcan desde el balance energético hasta factores hormonales, genéticos, psicológicos, sociales y ambientales (55). Tenemos a la teoría del balance energético, una teoría clásica que se refiere en el que la ingesta de energía es igual al gasto energético, cuando ocurre un desequilibrio se puede ganar o perder peso corporal (56). En el caso de existir un balance energético positivo, en donde la ingesta calórica es excesiva debido al consumo de alimentos de alta densidad calórica y el gasto calórico es bajo por falta de actividad física o sedentarismo, el exceso de energía se almacena en forma de grasa, conllevando a un aumento de peso (57).

La teoría del entorno obesogénico, propuesta por el Kelly D. Brownell y George A. Kaplan en los años 2000, argumentando que factores ambientales y sociales favorecen el desarrollo del sobrepeso, promoviendo hábitos poco saludables y dificultando la adopción de comportamientos saludables (58). Algunos factores relacionados son la disponibilidad y acceso fácil de alimentos ultraprocesados, contando con una publicidad amplia en todos los medios de comunicación y con un marketing que crea una percepción errónea, añadiéndose a ello el ambiente sedentario, de la modernización; influenciada por factores psicológicos y emocionales, como el estrés y la ansiedad (59).

En la actualidad, la somnolencia diurna excesiva (SDE) y el sobrepeso representan problemas de salud relevantes en estudiantes de Medicina Humana, una población particularmente vulnerable debido a factores como alta exigencia académica y estrés conllevan a desarrollar hábitos inadecuados de sueño y alimentación. En la Universidad Señor de Sipán, destaca la necesidad de una investigación exhaustiva para entender las causas subyacentes y sus efectos en el rendimiento académico y salud general. En base a la problemática analizada en esta investigación podemos enunciar el problema de estudio de la siguiente forma: ¿Existe relación entre la somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Human en la Universidad Señor de Sipán en el año 2022?

Esta investigación se justifica en la necesidad de comprender mejor estos problemas, causas y efectos, y de desarrollar intervenciones que puedan mitigar su impacto negativo. Siendo importante porque aborda dos problemas de salud que afectan el rendimiento académico e incluso la calidad de vida de los estudiantes, por lo tanto, comprender la relación entre ambos factores permitirá identificar riesgos asociados a hábitos de sueño inadecuados, mala alimentación y sedentarismo en esta población. Además, los resultados podrían contribuir al diseño de estrategias preventivas y correctivas dentro de la Universidad Señor de Sipán, promoviendo un estilo de vida más saludable. A su vez llenará un vacío significativo que existe en la literatura científica sobre SDE y sobrepeso en esta población específica, sirviendo como referencia para futuras investigaciones sobre salud y bienestar en estudiantes universitarios.

En consecuencia, se propuso la siguiente hipótesis, existe relación entre la somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022.

El objetivo general es determinar la relación entre la somnolencia diurna excesiva y el sobrepeso en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022. Objetivos específicos: determinar la prevalencia de somnolencia diurna excesiva en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán. Determinar la prevalencia de sobrepeso en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán. Describir los aspectos sociodemográficos en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

II. MATERIALES Y MÉTOD:

Se empleó un tipo de investigación básica, recolectando datos numéricos sobre las variables de interés realizando un análisis estadístico que nos permitió identificar tendencias o correlaciones, facilitando una evaluación objetiva. Los diseños de investigación fueron observacional porque no se manipularon las variables, transversal porque las variables se midieron en un en un período de tiempo específico, prospectivo porque se observó las variables a lo largo del tiempo y analítico porque se evaluó la relación entre ambas variables.

La población estuvo constituida por estudiantes de pregrado de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022, del primero al doceavo ciclo, siendo un total de 2196 estudiantes. Se realizó el cálculo muestral, obteniendo un total de 327 estudiantes, ampliándose a 350, la estimación del tamaño de la muestra se dio mediante la fórmula para población finita (60 , 61). Se empleó un muestreo no probabilístico (62), en el cual todos los participantes cumplen con los criterios de inclusión, aceptando su participación de manera voluntaria en este estudio.

Se seleccionó a estudiantes matriculados durante el período 2022 -II de la carrera de Medicina Humana, mayores de 18 años, de ambos géneros; excluyendo a los estudiantes que se encontraban en el internado médico, estudiantes que tengan diagnóstico previo de trastornos del sueño, que tengan enfermedades metabólicas o endocrinas (hipotiroidismo, diabetes, síndrome metabólico) y uso de medicamentos que alteren el sueño, estudiantes con obesidad (IMC >30 kg/m²).

Las variables para este estudio fueron somnolencia diurna excesiva como variable dependiente y sobrepeso como variable independiente. Se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de datos y los instrumentos utilizados fueron la ficha de

recolección de datos que incluye como la edad, género, peso, talla, índice de masa corporal y año de estudio. También utilizamos un cuestionario denominado Escala de Somnolencia de Epworth versión peruana modificada, validada y con una confiabilidad 0.789 a través del coeficiente de alfa de Cronbach (51).

Este cuestionario consta de 9 preguntas, adaptado para aquellas personas que no conducen vehículo motorizado, plantea situaciones de la vida cotidiana, con respuestas tipo Likert de 0 a 3 puntos, con un rango de “nunca” a “alta probabilidad”. Con un puntaje total de 0 a 10 puntos como sueño normal, y de 11 a 24 sugiere SDE. Para valorar el sobrepeso, se realizó mediante la ficha de recolección de datos por los datos de peso y talla, valorando así el índice de masa corporal. Clasificándose como, Normal: 18.5 – 24.9 kg/m², Sobrepeso: 25 – 29.9 kg/m², Obesidad: > 30 kg/m²

Para llevar a cabo la investigación, se gestionó el permiso correspondiente en la escuela de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán. Una vez obtenida la autorización, se inició con la recolección de datos y la aplicación de los instrumentos. Este proceso tomó 23 días, recopilando la información de manera presencial en las aulas de la universidad, durante sus horas de clase. Se realizaron medidas de peso con una balanza digital calibrada marca CITIZEN - HMS324 y tomas de talla con un estadiómetro de marca HEIGHT modelo JSM-SH-2M-I. Previamente se explicó detalladamente acerca del objetivo de investigación, el correcto llenado de la ficha de recolección de datos y el cuestionario de la Escala de somnolencia de Epworth y solicitó la participación voluntaria, posteriormente de la aceptación se procedió a firmar el consentimiento informado.

El procesamiento de análisis de datos se empleó Microsoft Excel para el procesamiento y creación de la base de datos, los datos fueron revisados y limpiados

detectando algunos errores, como datos incompletos. Se verificó que las variables estuvieran correctamente codificadas. Posteriormente, para el procesamiento de los datos, la información fue importada y analizada utilizando el software estadístico SPSS versión 27; para determinar la relación que existe entre somnolencia diurna excesiva y el sobrepeso se empleó la prueba de chi cuadrado de independencia. Se calculó las frecuencias y porcentajes de cada variable cualitativa. Para hallar el riesgo relativo se utilizó el software estadístico OpenEpi.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

Tabla 1: Relación entre somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán

		SDE		P
		NO	SI	
SOBREPESO	NO	144 (91.1%)	14 (8.9%)	0.001
	SI	32 (16.7%)	160 (83.3%)	
	RR	LI	LS	
	9.40	5.681	15.57	

En la tabla 1, se observa que existe una asociación significativa ($p < 0.05$) entre somnolencia diurna excesiva (SDE) y el sobrepeso. Los estudiantes que no tienen sobrepeso 91.1% no padecen de SDE, mientras que el 8.9 % tienen sobrepeso. En cambio, aquellos estudiantes con sobrepeso, el 16.7% presentó SDE, mientras que el 83.3% presentaron ambas condiciones. El análisis mostró que los estudiantes con sobrepeso tienen 9.40 veces más probabilidad de desarrollar SDE en comparación con los estudiantes que no tienen sobrepeso.

Tabla 2: Frecuencia de somnolencia diurna excesiva en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán

Somnolencia diurna excesiva	Frecuencia	Porcentaje
No	176	50.3
Sí	174	49.7
Total	350	100

En la tabla 02, la frecuencia de somnolencia diurna excesiva entre los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán es bastante

equilibrada con un 50.3% de estudiantes sin SDE y un 49.7% con SDE.

Tabla 3: Frecuencia de sobrepeso en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán

Sobrepeso	Frecuencia	Porcentaje
No	158	45.1
Sí	192	54.9
Total	350	100

En la tabla 03, se observa que existe una prevalencia de sobrepeso notable, ya que 192 estudiantes sí tienen sobrepeso, lo que representa el 54.9% del total de los participantes. Siendo 45.1% los estudiantes que no tienen sobrepeso

Tabla 4: Aspectos sociodemográficos en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán.

Aspectos sociodemográficos			
		F	P
Género	Femenino	181	51.7
	Masculino	169	48.3
Edad	Adulto joven	340	97.1
	Adulto	10	2.9
Año de estudios	1 año	21	6
	2 año	57	16.3
	3 año	69	19.7
	4 año	76	21.7
	5 año	83	23.7

En la tabla 04, se describen los aspectos sociodemográficos de los estudiantes de medicina human de la Universidad Señor de Sipán, en donde la mayoría de los participantes con 51,9% son femeninos, por otra parte, el 96,9% de los estudiantes se encuentran en el grupo de adulto joven, y el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en el quinto año (23,7%), seguido por el cuarto año (21,7%) y el tercer año (19,7%).

3.2 Discusión

La somnolencia diurna excesiva (SDE) y el sobrepeso representan problemas significativos en estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Señor de Sipán. Este estudio indica una fuerte asociación significativa ($p = 0.001$) entre SDE y sobrepeso en los estudiantes, reflejada en los resultados, donde el 83.3% de los estudiantes con SDE con sobrepeso. Además, los estudiantes con sobrepeso tienen 9.40 veces más probabilidad de desarrollar SDE. Estos resultados son corroborados por Winda et al. (32), en el año 2017, quienes encontraron que el aumento de peso se asocia con un aumento de la SDE. Sin embargo, en el 2014, Hayley et al (63), evidenciaron una correlación entre el aumento de SDE y el incremento del índice de masa corporal. De manera similar, Mokhber et al (64). observaron que la somnolencia tiende a manifestarse de manera significativa junto con el aumento de peso. Por otra parte, el estudio de Maugeri et al. (20), encontraron que existe una mayor probabilidad de sobrepeso en aquellos que tenían una duración corta del sueño (<7h), mientras que la SDE se asocia más a la obesidad central. Al igual que, Durán et al (31). quienes observan que la SDE se presenta con mayor frecuencia en estudiantes con obesidad. En el Perú, no se ha encontrado asociación significativa entre SDE y el índice de masa corporal (35).

La asociación entre SDE y sobrepeso, puede estar originada por una desregulación hormonal del apetito como la leptina y la grelina (22 , 47). La leptina, producida por los adipocitos blancos, ayuda a suprimir el apetito y aumenta el gasto energético. Por otro lado, la grelina, secretada por el estómago, estimula el hambre y la acumulación de grasa al activar circuitos neuronales en el hipotálamo y el tallo cerebral, especialmente en el núcleo arcuato. La restricción de sueño puede desestabilizar el equilibrio de estas hormonas, resultando en una reducción de leptina y un aumento de grelina. Este desajuste puede llevar a un incremento del apetito y almacenamiento de grasa, contribuyendo a la relación entre SDE y sobrepeso. La combinación de estos efectos

hormonales puede fomentar un aumento de peso al influir negativamente en las elecciones alimentarias y el metabolismo energético (32).

A pesar de ello, es importante destacar que la relación entre la SDE y el sobrepeso es bidireccional y compleja. Algunos estudios sugieren que el sobrepeso puede contribuir a la SDE mediante varios mecanismos. El sobrepeso y la obesidad un factor de riesgo significativos para la apnea obstructiva del sueño (AOS), un trastorno en el que las vías respiratorias se bloquean repentinamente durante el sueño, causando interrupciones en la respiración y fragmentación del sueño, lo que contribuye a la somnolencia diurna. Asad et al (30). quien corrobora que la AOS se asocia con el aumento de la circunferencia del cuello, siendo más significativo en el grupo de sexo masculino.

La prevalencia de SDE en los estudiantes de Medicina Humana es bastante equilibrada, con un 49.7% presentando SDE y un 50.3% sin SDE. Esta cifra es menor a la encontrada en Colombia, donde el 80.75% presentaba SDE (16). En contraste, en China, sólo el 24.6% de los estudiantes de Medicina padecía SDE (13). Los resultados de esta investigación son similares a los de países del Medio Oriente, con cifras que oscilan entre el 37.9% y 44.9% (14 , 15). Esto indica que la SDE es un problema relevante entre los estudiantes de medicina, afectando su rendimiento académico, salud general y bienestar emocional. La medicina es una carrera exigente que requiere largas horas de estudio, prácticas clínicas, investigaciones y exámenes, lo que puede generar una sobrecarga cognitiva y física que incrementa la probabilidad de sufrir SDE.

La prevalencia de sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana supera ligeramente el 50% de la población estudiada. Esta condición impacta significativamente el equilibrio saludable y los proyectos de vida. Según la teoría del entorno obesogénico, formulada por Kelly D. Brownell y George A. Kaplan en los años 2000, los factores ambientales y sociales contribuyen al desarrollo de sobrepeso, promoviendo hábitos no saludables y dificultando la adopción de conductas saludables (58).

Respecto a las características sociodemográficas los estudiantes en su mayoría son de

sexo femenino con un 51,9%, el 96,9% de los estudiantes se encuentran en el grupo etario de adulto joven, y el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en el quinto año (23,7%), seguido por el cuarto año (21,7%) y el tercer año (19,7%).

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ✓ Se encontró que el 83.3% de los estudiantes de Medicina Humana presentan somnolencia diurna excesiva y sobrepeso, mostrando una asociación significativa entre ambas condiciones.
- ✓ La prevalencia de somnolencia diurna excesiva en los estudiantes de Medicina Humana es del 49.7%.
- ✓ El 54.9% de los estudiantes Medicina Humana presentaban sobrepeso.
- ✓ Los aspectos sociodemográficos de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán muestran una mayor prevalencia de mujeres, dentro de un rango de edad adulto joven, con una mayor distribución en el 5to año de estudios.

4.2 Recomendaciones

- ✓ A los estudiantes de medicina, tomar conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables de sueño, alimentación y actividad física durante el día con el fin de mejorar su bienestar y rendimiento académico. Así como establecer una rutina de sueño regular, adoptar una dieta balanceada, evitando el consumo excesivo de alimentos procesados.
- ✓ A los docentes, promover estrategias que favorezcan el descanso adecuado de los estudiantes de medicina, evitar una carga académica excesiva y fomentar un entorno universitario saludable.
- ✓ A las autoridades universitarias, desarrollar talleres educativos sobre higiene del sueño, implementar programas de manejo del estrés y la ansiedad, programas de detección temprana, prevención y seguimiento de problemas relacionados a la somnolencia diurna excesiva y sobrepeso, ofreciendo apoyo médico, nutricional y psicológico.

- ✓ A los investigadores, continuar explorando la relación entre somnolencia diurna y el sobrepeso en estudiantes universitarios, contribuyendo a la generación de nuevo conocimiento y estrategias de intervención.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1 Bar N, Sobel J, Penzel T, Shamay Y, Behar J. From sleep medicine to medicine
during sleep—a clinical perspective. *Physiological Measurement*. 2021; 42(4).
- 2 Carley D, Farabi S. Physiology of Sleep. *Diabetes Spectrum*. 2016; 29(1): p. 5-9.
- 3 Chokroverty S. Overview of sleep & sleep disorders. *The Indian journal of medical
research*. 2010; 131: p. 126-140.
- 4 Gandhi K, Meghna M, Silber M, Prakash B. Excessive Daytime Sleepiness: A
Clinical Review. *Mayo Clinic Proceedings*. 2021; 96(5): p. 1288-1301.
- 5 Stepanski E. The Effect of Sleep Fragmentation on Daytime Function. *Sleep*. 2002;
25(3): p. 268-276.
- 6 Zeman A, Britton t, Douglas N, Hansen A, Hicks J, Howard, R , et al. Narcolepsia
y somnolencia diurna excesiva. *BMJ: British Medical Journal*. 2004; 329.
- 7 Javaheri S, Javaheri S. Update on Persistent Excessive Daytime Sleepiness in
OSA. *Chest*. 2020; 158(2): p. 776-786.
- 8 Chitra Lal TEWCJBaKPS. Excessive Daytime Sleepiness in Obstructive Sleep
Apnea. Mechanisms and Clinical Management. *Annals of the American Thoracic
Society*. 2020; 18(5).
- 9 Pagel J. Somnolencia Diurna Excesiva. *Academia Americana de Médicos de
Familia*. 2009; 79(5): p. 391-396.
- 10 Sameer H, Imran N, Tarar T. EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS AND ITS
RELATION WITH QUALITY OF LIFE AND ACADEMIC PERFORMANCE IN
MEDICAL STUDENTS. *Khyber Medical University Journal*. 2020; 12(4).
- 11 Haitham J, Hajar A, Noora A, Adel A, Haifa A, Noora A. Predictors of Excessive
Daytime Sleepiness in Medical Students: A Meta-Regression. *Clocks & Sleep*.
2019; 1(2): p. 209-2019.

- Jahrami H, Dewald-Kaufmann J, Al-Islam Faris M, AlAnsari A, Taha M, AlAnsari
- 12 N. Prevalence of sleep problems among medical students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*. 2020; 28(1): p. 605-622.
- Shen Y, Meng F, Nee Tan S, Zhang Y, Anderiescu E, Abeysekera R, et al.
- 13 Excessive daytime sleepiness in medical students of Hunan province: Prevalence, correlates, and its relationship with suicidal behaviors. *Journal of Affective Disorders*. 2019; 255(1): p. 90-95.
- Al Shammari M, Al Amer N, Al Mulhim S, Al Mohammedsaleh H, AlOmar R. The
- 14 quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*. 2020; 27(2): p. 97-102.
- Noreen M, Mubashir Z. Daytime Sleepiness and Sleep Quality among
- 15 Undergraduate Medical Students in Sialkot, Pakistan. *Dr. Sulaiman Al Habib Medical Journal*. 2020; 2(2): p. 51-55.
- García J, Vergel M, Labrador J, Vera M, Olaya H. Factores asociados con
- 16 somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2019; 48(4): p. 222-231.
- Rosales E, Egoavil M, La Cruz C, Rey de Castro J. Somnolencia y calidad del
- 17 sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Anales Facultad de Medicina*. 2007; 68(2): p. 150-158.
- Coaquira Villalta AL. Calidad del sueño, somnolencia excesiva diurna y
- 18 rendimiento académico en los internos de medicina al finalizar la primera rotación en el Hospital III Goyeneche Arequipa -2016..
- Bixler E, Vgontzas A, Lin H, Calhoun S, Vela-bueno A, Kales A. Excessive daytime
- 19 sleepiness in a general population sample: the role of sleep apnea, age, obesity,

- diabetes, and depression. The Journal of clinical endocrinology and metabolic. 2005; 90(8): p. 4510-4515.
- Maugeri A, Medina J, Kunzova S, Agodi A, Barchitta M, Sochor O, et al. Sleep
20 Duration and Excessive Daytime Sleepiness Are Associated with Obesity
Independent of Diet and Physical Activity. Nutrients. 2018; 10(9).
- St-Onge. Sleep-obesity relation: underlying mechanisms and consequences for
21 treatment. Obesity reviews : an official journal of the International Association for
the Study of Obesity. 2017; 18(1): p. 34-39.
- Garvey W. Clinical Definition of Overweight and Obesity. Bariatric Endocrinology.
22 Springer. 2019.
- Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2022. Acceso 16 de Juliode 2022.
23 Disponible en: HYPERLINK "https://www.who.int/es/news-room/fact-
sheets/detail/obesity-and-overweight" [https://www.who.int/es/news-room/fact-
sheets/detail/obesity-and-overweight](https://www.who.int/es/news-room/fact-
sheets/detail/obesity-and-overweight) .
- 24 Must A, Spadano J, Coakley E, Field A, Colditz G, Jomir F. La carga de
enfermedad asociada con el sobrepeso y obesidad. JAMA. ; 282: p. 1523-1529.
- Begum N, Shila J, Mohtarin S, Sultana S, Parvin R, Haque A. Prevalence of
25 Overweight and Obesity among Medical Students of Enam Medical College, Savar,
Dhaka. Journal of Enam Medical College. 2020; 10(2).
- Ruano C, Lucumi E, Albán J, Arteaga S, Fors M. Obesity and cardio-metabolic risk
26 factors in Ecuadorian university students. First report, 2014–2015. Diabetes &
Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews. 2018; 12(6): p. 917-921.
- Aslam A, Ahmed O, Amjad A. Factors determining state of being overweight
27 among the students of Government Medical Colleges of Punjab, Pakistan. The
Professional Medical Journal. 2021; 28(12).

- Rai C, Makaju S. Overweight among Medical Students in a Tertiary Care Center:
28 A Descriptive Cross-sectional Study. JNMA: Journal of the Nepal Medical
Association. 2021; 59: p. 749-751.
- Aurellia D, Rahadian J, Aswin L. Association between Excess Body Mass Index
towards Excessive Daytime Sleepiness among Medical Students at the Atma Jaya
29 Catholic University of Indonesia During the Post-COVID-19 Pandemic. Journal of
Urban Health Research. 2023; 1(2).
- Asad F, Moin M, Ubedullah , Rehman S, Rehman F. Relationship of Neck
Circumference and Obstructive Sleep Apnea: A Cross-sectional Study in Pakistani
30 Population. Journal of Pharmaceutical Research International. 2022; 34(44A): p.
47-53.
- Durán S, Fernandez E, Fehrmann P, Delgado C, Quintana C, Yunge W, et al.
31 Menos horas de sueño asociado con sobrepeso y obesidad en estudiantes de
nutrición de una universidad chilena. Revista Peruana de Medicina Experimental
y Salud Pública. 2015; 33(2): p. 264-268.
- Winda L, Orellana L, Shaw J, Wong E, Peeters A. The relationship between weight
32 change and daytime sleepiness: the Sleep Heart Health Study. Sleep Medicine.
2017; 36: p. 109-118.
- Lizończyk I, Joško-Ochojska J. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental
33 symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC
Medical Education. 2021; 28(1): p. 193-197.
- Durán Agüero S, Sepulveda R, Guerrero - Wyss M. Correlating excessive daytime
34 sleepiness with body mass index, waist circumference, and lipid profile in shift
workers. Saudi Medical Journal. 2019; 23(3): p. 1234-1239.
- Quezada Canalle MA. Factores asociados a la presencia de somnolencia en
35 estudiantes de medicina humana en una universidad peruana privada año 2019.
[Online].; 2020. Acceso 18 de Julio de 2022. Disponible en: [HYPERLINK](#)

"<https://repositorio.unsm.edu.pe/item/d6919ad4-722f-4bc0-93c1-3b66e7309c77>"

<https://repositorio.unsm.edu.pe/item/d6919ad4-722f-4bc0-93c1-3b66e7309c77> .

36 Engel G. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine.
Science. 1977; 196(4286).

37 Adler R. Engel's biopsychosocial model is still relevant today. Journal of
psychosomatic research. 2009; 67(6): p. 607-611.

38 Wade D, Halligan P. El modelo biopsicosocial de la enfermedad: un modelo cuyo
momento ha llegado. Clinical Rehabilitation. 2017; 31: p. 1004-1995.

39 Rosenstock I. Historical Origins of the Health Belief Model. Sage Journals. 1974;
2(4).

40 Carpenter C. A Meta-Analysis of the Effectiveness of Health Belief Model Variables
in Predicting Behavior. Health Communication. 2010; 25: p. 661-669.

41 Kilanowski J. Breadth of the Socio-Ecological Model. Journal of Agromedicine.
2017; 22(4): p. 295-297.

42 McLeroy K, Bibeau D, Glanz K, Steckler A. An Ecological Perspective on Health
Promotion Programs. Sage Journals. 1988; 15(4).

43 Marshall S, Biddle S. The transtheoretical model of behavior change: a meta-
analysis of applications to physical activity and exercise. Annals of Behavioral
Medicine. 2001; 23(4): p. 229-246.

44 AMERICAN SLEEP DISORDERS ASSOCIATION: The clinical use of múltiple
sleep latency test. Sleep. 1992; 15: p. 95-98.

45 Pagel J. Somnolencia diurna excesiva. American family physician. 2009; 79(5): p.
391-396.

46 Hong J, Choi SJ, Park SH, Hong H, Booth V, Joo EY, et al. Personalized sleep-
wake patterns aligned with circadian rhythm relieve daytime sleepiness. iScience.
2021; 24(10).

Jianfei L, Rui Y, Meng M, Hao QZ, Shijian L, Jiang F. Associations of short sleep
47 duration with appetite-regulating hormones and adipokines: A systematic review
and meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2020; 21(11).

Kendzerka T, Smith P, Brignardello-Petersen R, Leung R, Tomlinson G. Evaluation
48 of the measurement properties of the Epworth sleepiness scale: a systematic
review. *Sleep medicine reviews*. 2014; 18(4): p. 321-331.

Johns M. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness
49 scale. *Sleep*. 1991; 14: p. 540-545.

Walker N, Sunderram J, Zhang P, Lu S, Scharf M. Clinical utility of the Epworth
50 sleepiness scale. *Sleep Breath*. 2020; 24(4): p. 1759-1765.

Rosales-Mayor E, De Castro R, Huayanay L, Zagaceta K. Validación y
51 modificación de la Escala de Somnolencia de Epworth en población peruana.
Sleep and Breathing. 2012; 16: p. 59-69.

Bray G. Overweight is risking fate. Definition, classification, prevalence, and risks.
52 *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1987; 499: p. 14-28.

Garrouste-Orgeas M, Troche G, Azoulay E, Caubel A, de Lassence A, Cheval C,
53 et al. Body mass index. *Intensive Care Medicine*. 2004; 30: p. 437-443.

Kyle U, Schutz Y, Dupertuis Y, Pichard C. Interpretación de la composición
54 corporal. Contribuciones del índice de masa libre de grasa y del índice de masa
grasa corporal. *Nutrition*. 2003; 19(7-8): p. 597-604.

Suhaimi T, Wafa S, Rasdi H, Talib R. Models and theories to support health
55 promotion programmes for overweight and obese adults: A scoping review.
Malaysian Journal of Nutrition. 2022; 28(3): p. 335-355.

Varela G, Ávila J, Ruiz E. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos
56 metodológicos: estudio ANIBES en España. *Revista Español de Nutrición
Comunitaria*. 2015; 21: p. 99-111.

- Hall K, Heymsfield S, Kemnitz J, Klein S, Schoeller D, Speakman J. Balance
57 energético y sus componentes: implicaciones para la regulación del peso corporal.
The American journal of clinical nutrition. 2012; 95(4): p. 989-994.
- Brownell K. Toward optimal health: Dr. Kelly Brownell discusses [corrected] the
58 influence of the environment on obesity. Interview by Jodi R. Godfrey. Journal of
women's health. 2008; 17(3): p. 325-330.
- Nicolaidis S. Environment and obesity. Metabolism: clinical and experimental.
59 2019; 100.
- Hernandez R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6th ed.
60 México: McGraw Hill Education; 2014.
- 61 Cochran W. Técnicas de muestreo. 3rd ed. México: Trillas; 1984.
- 62 Bunge J. Técnicas de muestreo estadístico Buenos Aires: Eudeba; 2015.
- Hayley A, Williams L, Kennedy G, Berk M, Brennan S, Pasco J. Excessive
63 Daytime Sleepiness and Body Composition: A Population-Based Study of Adults.
PLoS ONE. 2014; 9(11).
- Mokhber S, Zargham Ravanbakhsh P, Jesmi F, Pishgahroudsari M, Ghanbari
64 Jolfaei A, Pazouki A. Comparing the Excessive Daytime Sleepiness of Obese and
Non-obese Patients. Iran Red Crescent Med J. 2016; 18(7).
- Otero Merino H. Repositorio institucional SJB. [Online]; 2022. Acceso 19 de
65 Juliod 2022. Disponible en: HYPERLINK
"https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/1ef6a916-2369-4145-8697-03ba1f380a7d"
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/1ef6a916-2369-4145-8697-03ba1f380a7d> .
- Ascencio Quesquen FV. Experiencias de somnolencia diurna en estudiantes de
66 Juliod 2022. Disponible en: HYPERLINK
"https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/6760"
<https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/6760> .

Delgado Santos DC. Universidad Peruana de los Andes. [Online]; 2023. Acceso
18 de Febrerode 2024. Disponible en: HYPERLINK "chrome-
extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitst
ream/handle/20.500.12848/8472/T037_42550411_T.pdf?sequence=1&isAllowed
67 =y" [chrome-
extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitst
ream/handle/20.500.12848/8472/T037_42550411_T.pdf?sequence=1&isAllowed
=y](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/8472/T037_42550411_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y) .

VI. ANEXOS

Anexo 01: Ficha de recolección de datos

Anexo 01: Ficha de recolección de datos

“Somnolencia diurna excesiva y sobrepeso en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022”

Instrucciones: Complete la siguiente ficha con la información solicitada. Todos los datos proporcionados serán tratados con confidencialidad y utilizados exclusivamente para fines académicos.

1. Género :

- Masculino ()
- Femenino ()

2. Edad : ____ años

- Adulto joven (18 – 29)
- Adulto (30 – 59)
- Adulto mayor (≥ 60)

3. Talla : ____ metros

4. Peso : ____ kg

5. Índice de masa corporal (IMC) :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla} \times \text{talla}} = \text{_____ kg/ m}^2$$

- Bajo peso (< 18.5 kg/m²)
- Normal (18.5 – 24.9 kg/m²)
- Sobrepeso (25 – 29.9 kg/m²)
- Obesidad (≥ 30 kg/m²)

6. Año de estudio :

- Primer año ()
- Segundo año ()
- Tercer año ()
- Cuarto año ()
- Quinto año ()
- Sexto año ()

Anexo 02: Escala de Somnolencia Epworth

Escala de Somnolencia Epworth (Versión Peruana Modificada)

¿Qué tan probable es que usted cabecee o se quede dormido en las siguientes situaciones? Considere los últimos meses de sus actividades habituales. No se refiere a sentirse cansado debido a actividad física. Aunque no haya realizado últimamente las situaciones descritas, considere como le habrían afectado. Use la siguiente escala y marque con una X la opción más apropiada para cada situación:

- ★ Nunca cabecearía
- ★ Poca probabilidad de cabecear
- ★ Moderada probabilidad de cabecear
- ★ Alta probabilidad de cabecear

Situación	Probabilidad de cabecear			
	Nunca	Poca	Moderada	Alta
Sentado leyendo				
Viendo televisión				
Sentado (por ejemplo en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto)				
Como pasajero en un automóvil, ómnibus, micro o combi durante una hora o menos de recorrido				
Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten				
Sentado conversando con alguien				
Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol				
Conduciendo el automóvil cuando se detiene algunos minutos por razones de tráfico				
Parado y apoyándose o no en una pared o mueble				

¿Usted maneja vehículos motorizados (auto, camioneta, ómnibus, micro, combi, etc)?:

() SI () NO

Gracias por su cooperación

Anexo 03: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante:

Este consentimiento informado explica el propósito y los procedimientos del estudio en el se invita a participar.

Título del proyecto: "SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022"

Nombre de los investigadores: Braco Reto Judasid Jacimid y Hoyos Arrascue Marieleny

Teniendo como objetivo determinar la relación entre la somnolencia diurna excesiva y el sobrepeso en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Señor de Sipán en el año 2022

Si decide participar del estudio, se le pide que complete la ficha de recolección de datos y la Escala de Somnolencia de Epworth versión peruana modificada. También se tomarán medidas de su peso y altura para calcular su índice de masa corporal, el cual le demandará un tiempo promedio de 10 minutos

Participar en este estudio no conlleva riesgos mayores que los de la vida cotidiana. Los beneficios incluyen contribuir al conocimiento sobre la salud y bienestar de los estudiantes de medicina, ayudando a implementar programas de apoyo y prevención

La información recopilada en este estudio será de uso exclusivo del investigador y se mantendrá su debida confidencialidad.

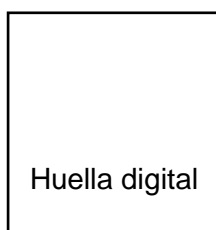
Al firmar este documento, usted confirma que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que está de acuerdo en participar en el estudio, no recibirá ningún beneficio, salvo la satisfacción de contribuir con esta importante investigación.

Si tuviese alguna duda con respecto al estudio puede comunicarse a los siguientes teléfonos 994198506 / 912698532

Yo, _____ declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, y estoy de acuerdo en participar del estudio "SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022" realizado por las alumnas Braco Reto Judasid y Hoyos Arrascue Marieleny.

Por todo lo anterior doy mi consentimiento voluntario para participar en el presente estudio.

Nombres y apellidos del participante
investigador
DNI:
Fecha:



Nombre y apellidos del
DNI:

Anexo 04: Autorización para ejecución de tesis



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Pimentel, 31 de marzo de 2023

Quien suscribe:

Mg. Enrique Guillermo Llontop Ynga
Director de la Escuela de Medicina Humana
Universidad Señor de Sipán
Ciudad -

AUTORIZA: Autorización para ejecución de tesis: "SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022"

Por el presente, el que suscribe, Mg. Enrique Guillermo Llontop Ynga; Director de la Escuela de Medicina Humana de la USS, **AUTORIZO** a las alumnas: **BRACO RETO JUDASID JACIMID** con DNI N° 75009161 código universitario N° 2192800760 , y **HOYOS ARRASCUE MARIELENY**, con DNI N° 71593385, código universitario N° 220180021; estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana y autoras de la tesis denominada "**SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022**", para la ejecución de la tesis enunciada líneas arriba de quien solicita se garantice la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente,



Mg. Enrique Guillermo Llontop Ynga
Director
Escuela Profesional de Medicina Humana
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

Anexo 05: Resolución de proyecto



Transforma tu mundo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

RESOLUCIÓN N°0133-2023/FCS-USS

Pimentel, 29 de marzo de 2023

VISTO:

Oficio N°0117-2023/FCS-DM-USS a 0153-2023/FCS-DM-USS de la Dirección de Escuela profesional de MEDICINA HUMANA proveídos del 14 al 28 de marzo 2023, y;

CONSIDERANDO:

Que, de conformidad con la Ley Universitaria N° 30220 en su artículo 48° que a letra dice: "La investigación constituye una función esencial y obligatoria de la universidad, que la fomenta y realiza, respondiendo a través de la producción de conocimiento y desarrollo de tecnologías a las necesidades de la sociedad, con especial énfasis en la realidad nacional. Los docentes, estudiantes y graduados participan en la actividad investigadora en su propia institución o en redes de investigación nacional o internacional, creadas por las instituciones universitarias públicas o privadas.";

Que, de conformidad con el Reglamento de grados y títulos en su artículo 21° señala: "Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la Facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El período de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación. En caso un tema perdiera vigencia, el Comité de Investigación evaluará la ampliación de la misma.



Que, de conformidad con el Reglamento de grados y títulos en su artículo 24° señala: La tesis es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela profesional. Para el grado de doctor se requiere una tesis de máxima rigurosidad académica y de carácter original. Es individual para la obtención de un grado; es individual o en pares para obtener un título profesional. Asimismo, en su artículo 25° señala: "El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C."

Que, de conformidad con el Reglamento de investigación en su artículo 72° Aprobación del tema de investigación señala: "El Comité de Investigación de la escuela profesional eleva los temas del proyecto de investigación y del trabajo de investigación que esté acorde a las líneas de investigación institucional a Facultad para la emisión de la resolución."

Que, de conformidad con el Reglamento de investigación en su artículo 73° Aprobación del proyecto de investigación señala: "El (los) estudiante (s) expone ante el Comité de Investigación de la escuela profesional el proyecto de investigación para su aprobación y emisión de la resolución de facultad."

Que, según documentos de Vistos el Comité de investigación de la Escuela profesional de MEDICINA HUMANA acuerda aprobar los proyectos de investigación a cargo de los estudiantes que se detallan en el anexo de la presente Resolución.

Estando a lo expuesto, y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1°: APROBAR, el proyecto de investigación perteneciente a la línea de investigación de CIENCIAS DE LA VIDA Y CUIDADO DE LA SALUD HUMANA, a cargo de los estudiantes del Programa de estudios de MEDICINA HUMANA según se detalla en el anexo de la presente Resolución.

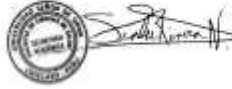
ARTÍCULO 2°: ESTABLECER, que la inscripción del proyecto de investigación se realice a partir de emitida la presente resolución y tendrá una vigencia de dos (02) años.

ARTÍCULO 3°: DEJAR SIN EFECTO, toda Resolución emitida por la Facultad que se oponga a la presente Resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Mg. Chirinos Ríos Carlos Alberto
Decano Facultad de Ciencias de la salud



Mg. María Noelia Sisler Rivera
Secretaría académica Facultad de Ciencias de la salud

CC: Interesado, Archivo

Anexo 06: Resolución de asesor



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD RESOLUCIÓN N°0817-2024/FCS-USS

Pimentel, 17 de octubre de 2024

VISTO:

El oficio N°0291-2024/FCS-DM-USS del Director de la Escuela Profesional de MEDICINA HUMANA, proveído el 10 de octubre de 2024, y;

CONSIDERANDO:

Que, de conformidad con la Ley Universitaria N° 30220 en su artículo 48° a letra dice: "La investigación constituye una función esencial y obligatoria de la universidad, que la fomenta y realiza, respondiendo a través de la producción de conocimiento y desarrollo de tecnologías a las necesidades de la sociedad, con especial énfasis en la realidad nacional. Los docentes, estudiantes y graduados participan en la actividad investigadora en su propia institución o en redes de investigación nacional o internacional, creadas por las instituciones universitarias públicas o privadas."

Que, de conformidad con el Reglamento de investigación, en su artículo 67° a la letra dice: "El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de Facultad".

Que, de conformidad con el Reglamento de investigación, en su artículo 69° establece como requisitos del asesor: - Contar con el grado de magíster/maestro o doctor. - Tener conocimiento en metodología de la investigación científica.

Que, mediante Resolución de Facultad N°0244-2022/FCS-USS, de fecha 21 de junio del 2022, se aprobó la designación del asesor BLANCO VICTORIO DANIEL JOSE, del Proyecto de investigación: SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022 a cargo de BRACO RETO JUDASID JACIMID y HOYOS ARRASCUE MARIELENY del programa de estudios de MEDICINA HUMANA.

Que, mediante documento de visto el Director de la Escuela profesional de MEDICINA HUMANA solicita la modificación del docente asesor por motivo de disponibilidad, asumiendo el docente PEREZ DELGADO ORLANDO.

Estando a lo expuesto, y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO 1°: MODIFICAR, la Resolución de Facultad N°0244-2022/FCS-USS, de fecha 21 de junio del 2022 en el extremo que dice BLANCO VICTORIO DANIEL JOSE por el docente que se indica: **PEREZ DELGADO ORLANDO**, en calidad de **Asesor** del proyecto de investigación: **SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA Y SOBREPESO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN EN EL AÑO 2022**, a cargo de **BRACO RETO JUDASID JACIMID** y **HOYOS ARRASCUE MARIELENY**, del Programa de estudios de **MEDICINA HUMANA**, en la modalidad de estudios presencial.

CAMPUS UNIVERSITARIO

Km. 5 carretera a Pimentel
T. (051) 074 481510

CENTROS EMPRESARIALES

Av. Luis Gonzales 1004
T. (051) 074 481621

ESCUELA DE POGORADO

Calle Elián Aguirre 933
T. (051) 074 481625

www.uss.edu.pe



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RESOLUCIÓN N°0817-2024/FCS-USS**

Pimentel, 17 de octubre de 2024

ARTÍCULO 2°: DISPONER, que el Asesor especialista, así como los aspirantes al Título Profesional, deberán ajustarse a lo normado en el Reglamento de Grados y Títulos de la USS.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Carlos Alberto Chirinos Ríos
Decano Facultad de Ciencias de la Salud



Marta Nodia Stolar Rivara
Secretaria académica Facultad de Ciencias de la Salud

Cc: Jaramasá, Araldis