

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA
CARRERA PRPFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



**CONSUMO DE CAFÉÍNA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL
DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022**

LÌNEA DE IVESTIGACIÒN: CIENCIAS DE LA SALUD

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

TESISTA:

NAJAR ALVARADO IVONNE KATHERINE

ASESOR:

CURO NIQUEN, JIMMY SANTINO HUMBERTO

HUÁNUCO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Al gran arquitecto del universo, por el maravilloso don de la vida y por guiar siempre mis pasos en el camino de mi realización profesional y personal.

A mis dos grandes amores, Zelmira Leon Valdiviezo(Q.E.P.D) y Elizabeth Alvarado Leon, mis principales fuentes de motivación, por siempre creer en mi capacidad y en los momentos difíciles siempre me brindaron su comprensión, cariño y amor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por la paciencia y el apoyo incondicional en el camino de mi realización profesional. A mi asesor, el Dr Jimmy Curo Niquen por su tiempo y ser mi guía en la realización de este trabajo. A la familia Alvarado León, por darme el ejemplo de humildad y sacrificio. A las personas que me brindaron su apoyo en mi último año de formación académica. A mis amigos que han sabido aconsejarme en los momentos difíciles.

RESUMEN

Introducción: En estos tiempos es la ansiedad una enfermedad mental con alta prevalencia en los estudiantes universitarios, así mismo, el entorno en el que se encuentran lleva a los estudiantes a presentar malos hábitos alimenticios, menos horas de sueño y menos actividad física. **Objetivo:** Determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con el nivel de ansiedad en estudiantes. **Materiales y Métodos:** Estudio observacional, analítico y de corte transversal. Se realizó un muestreo estratificado probabilístico, considerando el año académico como estrato, obteniendo 144 participantes de 246 matriculados. Se aplica el cuestionario de ansiedad de Beck, índice de calidad de sueño de Pittsburg, breve herramienta de la evaluación de la actividad física y el cuestionario de consumo de cafeína. Los datos fueron subidos al software Microsoft Excel y analizados con el aplicativo estadístico IBM-SPSS ver 28. **Resultados:** Participaron un total de 144 estudiantes, de los cuales 74 (51,4%) son del sexo femenino y 48(48,6%) del sexo masculino. La edad promedio fue de 24 años y los alumnos del cuarto año comprendían la mayoría de la muestra. 34 (23.6%). 101 (70,1%) de los estudiantes son insuficientemente activos, 83 (57,6%) tienen mala calidad de sueño y 104 (58,3%) presentan ansiedad, de los cuales 28 (19,4%) presentan ansiedad leve, 28 (19,4%) ansiedad moderada y 16 (11,1%) ansiedad severa. El cuanto al consumo de cafeína, la frecuencia de consumo es bajo 66 (45,83%), el tipo de bebida que más consumen es el café 83 (57,64%), las ocasiones en las que consumen es para mantener el estado de vigilia 54 (37,5%) y cuando tienen exámenes 22 (15,3), las sensaciones que experimentan después del consumo de bebidas con cafeína es el aumento del estado de alerta 75 (52,10%) y el insomnio 15 (10,40%). El tipo de bebida con cafeína y la ansiedad se correlacionaron significativamente. ($p=0,009$), calidad de sueño y ansiedad ($p=0.003$), edad y ansiedad ($p<0.001$) y año académico y ansiedad ($p=0,001$). **Conclusión:** Existe asociación entre el tipo de bebida con cafeína consumida y la calidad de sueño con los niveles de ansiedad en los estudiantes de medicina humana de la UNHEVAL.

Palabras claves: Cafeína, Calidad de sueño, actividad física y ansiedad.

ABSTRACT

Introduction: In these times, anxiety is one of the mental illnesses with a high prevalence in university students, likewise, the environment in which they find themselves leads students to present bad eating habits, less hours of sleep and less physical activity. **Objective:** To determine the association between caffeine consumption, sleep quality and physical activity with the level of anxiety in students. **Materials and Methods:** Observational, analytical and cross-sectional study. A probabilistic stratified sampling was carried out, considering the academic year as a stratum, obtaining 144 participants out of 246 enrolled. The Beck anxiety questionnaire, the Pittsburgh sleep quality index, a brief physical activity assessment tool, and the caffeine consumption questionnaire were applied. The data were uploaded to Microsoft Excel software and analyzed with the statistical application IBM-SPSS ver 28. **Results:** A total of 144 students participated, of which 74 (51.4%) are female and 48 (48.6%) are male. The average age was 24 years and most of the sample was comprised of fourth year students 34 (23.6%). 101 (70.1%) of the students are insufficiently active, 83 (57.6%) have poor sleep quality and 104 (58.3%) present anxiety, of which 28 (19.4%) present mild anxiety, 28 (19.4%) moderate anxiety and 16 (11.1%) severe anxiety. Regarding caffeine consumption, the frequency of consumption is low 66 (45.83%), the type of drink they consume the most is coffee 83 (57.64%), the occasions in which they consume it is to maintain the wakefulness 54 (37.5%) and when they have exams 22 (15.3), the sensations they experience after consuming caffeinated beverages is increased alertness 75 (52.10%) and insomnia 15 (10.40%). A significant association was found between the type of caffeinated drink and anxiety ($p=0.009$), sleep quality and anxiety ($p<0.001$), age and anxiety ($p=0.002$), and academic year and anxiety ($p=0.009$). **Conclusion:** There is an association between the type of caffeinated beverage consumed and the quality of sleep with anxiety levels in UNHEVAL human medicine students.

Keywords: Caffeine, sleep quality, physical activity and anxiety.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	6
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
1.1 Fundamentación del problema	7
1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos	9
1.3 Formulación de objetivos generales y específicos	9
1.4 Justificación	10
1.5 Limitaciones	11
1.6 Formulación de hipótesis generales y específicas	11
1.7 Variables	12
1.8 Definición teórica y operacionalización de variables	12
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes	17
2.2 Bases teóricas	22
2.3 Definición de términos	30
CAPÍTULO III	30
METODOLOGÍA	30
3.1 <i>Ámbito</i>	30
3.2 <i>Población</i>	30
3.3 <i>Muestra</i>	31
3.4 Nivel y tipo de estudio	32
3.5 Diseño de investigación	32
3.6 Métodos, técnicas e instrumentos	32
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento	33
3.8 Procedimiento	33
3.9 Tabulación y análisis de datos	34
3.10 Consideraciones éticas	34
CAPÍTULO IV	36
RESULTADOS	36
CAPÍTULO V	40
DISCUSIÓN	40
CONCLUSIONES	44
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIA BIBLIOGRAFICA	46
NOTA BIOGRÁFICA	52
ANEXOS	53

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y la actividad física con los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios de medicina humana de la UNHEVAL-Huánuco en el año 2022. La metodología es cuantitativa, no experimental u observacional, transversal y correlacional. En cuanto a la estructura, está constituida por capítulos que comprende: Fundamentación del problema, marco teórico, marco metodológico, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.

Los trastornos de ansiedad, hoy en día son una de las patologías que con mayor frecuencia afectan la salud mental, provocando discapacidades y contribuyendo a una carga en el ámbito social y económico. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de la ansiedad aumentó en 25% durante la pandemia por COVID-19 así mismo menciona que son los jóvenes y mujeres los más afectados por este trastorno. (1)

La población universitaria, en especial aquellos de las carreras de salud, presentan niveles de ansiedad debido a la alta exigencia y presión. (2,3) El entorno en el que se encuentra el estudiante permite que este adopte conductas no saludables como el consumo de alimentos insanos, la poca práctica de actividades deportivas, disminución en las horas de sueño a causa de la alta carga académica. (4)

El consumo de cafeína y de bebidas con cafeína son utilizadas por los estudiantes de medicina con la finalidad de manejar el estrés académico, aumentar el rendimiento intelectual, mantenerse en estado de vigilia y aumentar la energía física. (5,6)

Tener mala calidad de sueño implica despertares frecuentes, incapacidad para conciliar el sueño alterando la función cognitiva y física. Los estudiantes de medicina humana presentan altos niveles de exigencia y presión., por lo que tienen repercusiones enormes en la calidad de sueño y estilo de vida. (7,8)

Niveles adecuados de actividad física generan efectos benéficos tanto para la salud física y salud mental, previniendo problemas que pondrían en riesgo la seguridad y el bienestar de las personas. (9,10) Los estudiantes universitarios son muy vulnerables a la poca actividad física por los horarios extremos, la dificultad que presentan para adaptarse a las exigencias académicas y al estilo de vida sedentario por lo que son más vulnerables a presentar síntomas de ansiedad y estrés. (10,11)

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema

Los problemas psicológicos más comunes que presentan los estudiantes de medicina humana son: depresión, ansiedad y estrés, debido a la alta exigencia y presión. (2,3) Ansiedad se define como una anticipación a situaciones futuras de desgracias que se acompañan de sentimientos de disforia y/o síntomas como: el dolor torácico, palpitaciones, alteraciones en la calidad del sueño, cansancio y falta de concentración.(12,13) La ansiedad en un nivel moderado es un componente de protección frente a situaciones de peligro, cuando se sobrepasa la capacidad que la persona tiene para adaptarse esta se convierte en patológica.(13,14) Ansiedad patológica en los universitarios desencadena alteraciones a nivel físico, psíquico y social interfiriendo con el comportamiento asertivo conllevando a repercusiones negativas en el ambiente académico. (12,14) El entorno en el que se encuentra el estudiante permite que este adopte conductas no saludables como el consumo de alimentos insanos, la poca práctica de actividades deportivas, disminución en las horas de sueño a causa de la alta carga académica.(4)

La cafeína es una de las sustancias más consumidas y adictivas del mundo., sobre todo en la población universitaria debido a su efecto estimulante porque es un estimulador potente del sistema nervioso central.(5,15) Es una sustancia que aumenta la ansiedad, provoca insomnio y produce síntomas físicos como palpitaciones, temblores, cefalea y ataques de pánico.(16) La Organización Mundial de la Salud considera a las bebidas energizantes como sustancias que aumentan la resistencia física y mantienen el estado de alerta y vigilia(17). El consumo de cafeína y de bebidas con cafeína son utilizadas por los estudiantes de medicina con la finalidad de manejar el estrés académico, aumentar el rendimiento intelectual, mantenerse en estado de vigilia y aumentar la energía física.(5,6) En su mayoría, los

estudiantes no consideran los efectos contralaterales de estas bebidas con cafeína como: aumento de la presión arterial, eventos cardiovasculares, adición a algunos de sus componentes e inclusive la muerte. (17)

El sueño es parte del ciclo circadiano del cuerpo, proceso en el cual hay regeneración celular y se realiza la consolidación de la memoria.(18) Tener mala calidad de sueño implica despertares frecuentes, incapacidad para conciliar el sueño alterando la función cognitiva y física.(7,8) Alteraciones del sueño se asocian a fatiga, afectación en el desempeño académico, problemas de memoria además de trastornos psiquiátricos como la ansiedad y alteraciones en el estado de ánimo.(18,19) Los estudiantes universitarios tienen problemas con el tiempo ideal de sueño, que es de alrededor de 8 horas diarias, por que tienden a manejar rutinas no favorables de sueño y manejan niveles altos de ansiedad.(19,20) Los estudiantes de la carrera de medicina humana tienen un nivel alto de exigencia y presión, por lo que tienen repercusiones enormes en la calidad de sueño y estilo de vida. (3)

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que es producido por los músculos y que conlleva a un gasto de energía alto.(11) Niveles adecuados de actividad física generan efectos benéficos tanto para la salud física y salud mental, previniendo problemas que pondrían en riesgo la seguridad y el bienestar de las personas.(9,10) La actividad física, en especial las realizadas al aire libre contrarrestan los efectos causados por la ansiedad además actúa como un factor protector.(21,22) La realización de actividades físicas mejora los trastornos del sueño y fatiga mental.(23) Los universitarios son muy vulnerables a la poca actividad física por los horarios extremos, la dificultad que presentan para adaptarse a las exigencias académicas y al estilo de vida sedentario por lo que son más vulnerables a presentar síntomas de ansiedad y estrés. (10,11)

Por lo mencionado anteriormente, es común que los universitarios de la carrera de medicina humana dado que presentan alta demanda académica y al alto nivel de

presión, adopten conductas y estilos de vida poco favorecedores para su salud mental por lo que desarrollan trastornos mentales como la ansiedad. Siendo la finalidad de esta investigación encontrar la relación entre el consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física con los niveles de ansiedad en los universitarios de medicina humana de nuestra casa de estudios.

1.2 Formulación del problema de investigación general y específicos

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la asociación entre el consumo de cafeína con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022?
- ¿Cuál es la asociación entre la calidad de sueño con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022?
- ¿Cuál es la asociación entre la actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022?

1.3 Formulación de objetivos generales y específicos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Determinar la asociación entre el consumo de cafeína con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.
2. Determinar la asociación entre la calidad de sueño con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.
3. Determinar entre la actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

1.4 Justificación

La investigación se justifica en enfatizar la importancia en poder demostrar que el consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física son factores que se encuentran relacionados a los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios, de ese modo poder apoyarlos a mejorar distintos malos hábitos que estos desarrollan a lo largo de su formación académica, así mismo incentivar a las autoridades a implementar terapias psicológicas y tratamiento psiquiátrico para el manejo de la ansiedad en estos estudiantes.

El presente trabajo pretende servir como un antecedente para la realización de futuras investigaciones, dado que a nivel local no existen suficientes estudios acerca del presente tema de investigación.

Se aporta conocimiento técnico científico ayudando a los profesionales a dominar temas muy relevantes para la comunidad universitaria, para que así se pueda integrar proyectos que fortalezcan la salud mental, en especial la ansiedad presente en los universitarios, con el fin de tener universitarios aptos para enfrentar en el mundo externo los retos en los diferentes ámbitos donde se desempeñarán.

1.5 Limitaciones

- No se encontraron limitaciones

1.6 Formulación de hipótesis generales y específicas

Hipótesis general

Ha: El consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física están relacionados con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ho: El consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física no están relacionados con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Hipótesis específicas

Ha1: El consumo de cafeína está relacionado con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ho1: El consumo de cafeína no está relacionado con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ha2: La calidad de sueño está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ho2: La calidad de sueño no está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ha3: La actividad física está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

Ho3: La actividad física no está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.

1.7 Variables

Variable dependiente:

- Ansiedad

Variables independientes:

- Consumo de cafeína
- Calidad de sueño
- Actividad física

Variables intervinientes:

- Edad
- Sexo
- Año académico

1.8 Definición teórica y operacionalización de variables

VARIABLE DE INVESTIGACIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS	INDICADOR	ÍNDICE	FUENTE	TÉCNICA	ÍTEM (Instrumento)
VARIABLE DEPENDIENTE											
ANSIEDAD	Emoción que se caracteriza por presentar tensión, pensamientos de angustia y alteraciones físicas como palpitaciones y aumento de la presión arterial		Valor que se obtenga del cuestionario de ansiedad de Beck: Ansiedad mínima, ansiedad leve, Ansiedad moderada, ansiedad severa.	Cualitativa	Ordinal	Ansiedad mínima= 0-7 puntos Ansiedad leve= 8-15 puntos Ansiedad moderada= 16-25 puntos Ansiedad severa= 26-63 puntos	Cuestionario de ansiedad de Beck	Ansiedad	Cuestionario de ansiedad de Beck	Encuesta	1. Torpe o entumecido 2. Acalorado 3. Con temblor en las piernas 4. Incapaz de relajarse 5. Con temor a que ocurra lo peor 6. Mareado o que se le va la cabeza 7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados 8. Inestable 9. Aterrorizado o asustado 10. Nervioso 11. Con sensación de bloqueo 12. Con temblores en las manos 13. Inquieto, Inseguro 14. Con miedo a perder el control 15. Con sensación de ahogo 16. Con temor a morir 17. Con miedo 18. Con problemas digestivos 19. Con desvanecimientos 20. Con rubor facial 21. Con sudores, fríos o calientes

VARIABLES INDEPENDIENTES

Consumo de cafeína	Ingesta de bebidas que incluyan en su composición cafeína	Frecuencia de consumo de bebidas con cafeína	Repetición de bebidas consumidas durante la semana: se considera a la persona que no consume, consumo bajo de 1 - 2 veces por semana, consumo moderado 3-5 veces por semana y consumo alto más de 5 veces.	Cualitativa	Ordinal	No= 0	Cuestionario	Cuestionario	Encuesta	1. ¿Con qué frecuencia consume bebidas con cafeína?
						Bajo= 1				
						Moderado=2				
						Alto=3				
		Tipo de bebida con cafeína	Bebidas gaseosas carbonatadas, energizantes, café instantáneo o café pasado, te o chocolate.	Cualitativa	Nominal	Bebida carbonatada=0				2. ¿Qué tipo de bebida con cafeína consume?
						Energizante=1				
						Café=2				
						Té=3				
		Consecuencias de ingerir bebidas con cafeína	Cuando el individuo consume se presentan síntomas que afectan el SNC como: Insomnio, Aumento del estado de alerta, Temblores.	Cualitativa	Nominal	Insomnio=0				3. ¿Qué sensación experimenta después de ingerir bebidas con cafeína?
						Aumento del estado de alerta=1				
						Ansiedad=2				
						Palpitaciones=3				
		Motivo de consumo de bebidas con cafeína	Estados que llevan al individuo a consumir bebidas con cafeína como: Fatiga, ansiedad, previo a un examen, mejorar el rendimiento académico y mantener el estado de vigilia.	Cualitativa	Nominal	Fatigado=0				4. ¿En qué ocasiones consume bebidas con cafeína?
						Ansioso=1				
						Cuano tengo examen=2				
						Mejorar el rendimiento académico=3				
				Mantener el estado de vigilia=4						

Calidad de sueño	Se define como buen dormir nocturno y buen funcionamiento diurno.		Valor que se obtenga del Índice de calidad de sueño de Pittsburg: individuos con buena calidad de sueño e individuos con mala calidad de sueño.	Cualitativo	Nominal	Buena calidad de sueño = 0-5 puntos Mala calidad de sueño= 6-21 puntos	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg	Calidad de sueño	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg	Encuesta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Calidad subjetiva del sueño 2. Latencia del sueño 3. Duración del sueño 4. Eficacia del sueño 5. Ingesta de medicamentos para conciliar el sueño 6. Disfunción diurna 7. Perturbaciones del sueño
Actividad física	Todo movimiento corporal que es producido por el aparato músculo-esquelético que requiera el mínimo consumo de energía		<p>Actividad física intensa 3 veces a la semana por 20 minutos o actividad física moderada 5 veces a la semana por 30 minutos.</p> <p>Considerando al individuo como suficientemente activo e insuficientemente activo.</p>	Cualitativo	Nominal	<p>Suficientemente activo 4-8 puntos</p> <p>Insuficientemente activo 0-3 puntos</p>	Breve herramienta de evaluación de la actividad física	Actividad física	Breve herramienta de evaluación de la actividad física	Encuesta	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 minutos de actividad física INTENSA que le haga respirar rápido y con dificultad? 2. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 minutos de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal?

VARIABLES INTERVINIENTES

Edad	Tiempo que ha vivido la persona desde que nació, se mide en años.		El tiempo que ha pasado en años desde el nacimiento de una persona medido en años cronológicos.	Cuantitativa	De razón	Edad en años	Años cumplidos		Cuestionario	Encuesta	¿Cuál es tu edad?
Sexo	Diferencias fenotípicas que diferencian masculino y femenino		un conjunto de rasgos biológicos que determinan la apariencia de las personas como hembras o machos.	Cualitativa	Nominal	Masculino=0 femenino=1	sexo registrado en el cuestionario		Cuestionario	Encuesta	¿Cuál es tu sexo?
Año académico de estudio	El período comienza después de las vacaciones y continúa hasta el comienzo de las vacaciones siguientes. El calendario académico, que es establecido por las autoridades para establecer días de clase y feriados o festivos, es una idea similar.		Se definirá como el año de la matrícula del alumno	Cualitativa	Ordinal	1°, 2°, 3°, 4° y 5°	Año de estudio		Cuestionario	Encuesta	¿Qué año académico se enc

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Nivel internacional

Paixão JT, Macêdo AC, Melo, et al en su estudio **“Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da Saúde”**, del año 2021 en Brasil Examinaron cómo los hábitos sociodemográficos, académicos y de salud mental estaban relacionados con la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en los estudiantes de ciencias de la salud. Concluyeron que de 140 alumnos los síntomas ansiosos y depresivos tienen una prevalencia de 57.9% y 34.3% respectivamente en los estudiantes universitarios. De modo que es necesario que las universidades desarrollen programas que orienten a los alumnos al manejo de sus sentimientos y emociones.(12)

Silvana Trinidad Trunce Morales y col., en su investigación **“Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios”**, del año 2020 en Chile estudiaron los niveles de depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. Determinaron que de 186 estudiantes el 53.20% presentan trastorno de ansiedad, concluyendo que existe asociación entre la ansiedad y el rendimiento académico. Se evidencia la alta necesidad de intervención de salud mental, implementación de la escala DASS-21 para tamizaje para que el estudiante con nivel de riesgo obtenga apoyo de manera oportuna. (24)

Luis Arturo Ramón Sotelo y col., en su estudio **“calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México”**, del año 2020,

encontraron que gran parte de los estudiantes tienen mala calidad de sueño y niveles de ansiedad leve. Concluyen que la calidad de sueño tiene relación con el nivel de ansiedad en los estudiantes. Realizar educación sobre la buena calidad de sueño y los beneficios que esta trae en la salud mental es necesario en las universidades. (19)

Emilio Pintor-Holguín y col., en su estudio **“conocimiento de la composición y efectos secundarios de las bebidas enérgicas en alumnos de medicina: estudio transversal”** en Madrid del año 2020. Interrogaron a los estudiantes de medicina de la Universidad Europea de Madrid, sobre los efectos secundarios de estas bebidas y sobre la composición. Determinan que los efectos secundarios más conocidos en relación al consumo de bebidas con cafeína son: insomnio, taquicardia y palpitaciones. Se recomienda que el personal de salud pública realice campañas informativas sobre los efectos secundarios y riesgos de estas bebidas. (25)

Sergio Humberto Barbosa Granados y col., en su investigación **“Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica”** realizada en Colombia en el año 2018, describen los efectos benéficos del deporte y la actividad física respecto a la salud mental y física. Con suficiente evidencia teórica concluyen que disminuye la ansiedad, depresión y estrés; así como mejora la capacidad cognitiva, habilidades de socialización y reducen las enfermedades de tipo degenerativas. Realizar investigaciones en las que se desempeñe el deporte y la actividad física a nivel terapéutico y preventivo en salud mental. (26)

Nivel nacional

Fiorella Armas Elguera y col., en su trabajo **“trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año den Lima, Perú”** en el año 2021, estudiaron la asociación entre ansiedad y los trastornos del sueño en los estudiantes de Medicina. Identificaron que el 43.3% de los estudiantes tienen ansiedad mínima, 16.7% ansiedad moderada y 6.5% ansiedad grave; 23.3% presentaron ansiedad general. Determinaron que hay relación bidireccional entre ansiedad y los trastornos del sueño. Es importante la creación de programas de prevención contra la ansiedad en los universitarios para así mejorar el rendimiento académico y la calidad del sueño. (20)

Gordillo Maldonado, Daniela Alejandra en su tesis de grado **“Asociación entre los niveles de ansiedad y actividad física en estudiantes de terapia física de una universidad privada durante periodo de aislamiento social por pandemia de COVID-19 en Lima, Perú”**, en el año 2021 estudió la disminución de la actividad física debido al confinamiento, aislamiento y distanciamiento social por la COVID-19 en relación a los niveles de ansiedad en estudiantes. Determinaron que los estudiantes que presentan ansiedad baja presentan mayor actividad física, resultados que se oponen a estudios anteriores en los que la actividad física se asocia a menor nivel de ansiedad; explican que esta oposición estaría dada por confusores como el aumento de consumo de fármacos para disminuir la ansiedad y controlar el insomnio durante el tiempo de confinamiento. (27)

María Claudia Fon Tejada, en su tesis de grado **“Consumo de bebidas energizantes como factor asociado a la corta duración de sueño en estudiantes universitarios”** en el año 2018 en la ciudad de Trujillo, estudiaron la relación entre el consumo de bebidas energizantes y la menor cantidad de sueño de los estudiantes de medicina humana de UPAO. Concluyendo que el consumo de café antes de dormir, la depresión y la ansiedad se asociaron a la corta duración del sueño. Se

recomienda que la población universitaria evalúe el riesgo que representa el consumo de estas bebidas y la asociación con el rendimiento académico, calidad de sueño y los efectos negativos en la salud mental.(28)

Sergio Alexis Dominguez-Lara y col., en su investigación **“Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”** en el año 2019, estudiaron la prevalencia de la ansiedad en estudiantes universitarios de Lima. Concluyeron que la mayoría de los estudiantes experimentan preocupación elevada. Siendo necesaria la intervención de las autoridades para delimitar el curso de acción adecuado según las características halladas, derivarlos a terapias o unidades que se encargan de orientar su conducta académica.(29)

Piscoya Tenorio, Jorge Luis y Heredia Rioja, Walter Victor en su tesis de grado **“Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de Lambayeque-2018”** valoraron los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina para comprender la importancia de este tema. Determinaron que el 61.8% tienen ansiedad y 22.0% depresión, la ausencia de actividad física predomina en ansiedad leve de 23% y depresión 16.6%. Recomiendan evaluaciones psiquiátricas a los ingresantes y durante el desarrollo de la formación profesional, así mismo tomar acciones para disminuir la prevalencia tanto de la ansiedad como de la depresión y disminuir los factores de riesgo en esta población. (22)

Nivel local

Sherly Lucero Santiago Cotera y Antonio Urcuhuaranga Alvarado en su tesis de grado **“Efectividad de un programa de intervención en trastornos mentales en universitarios de la facultad de medicina UNHEVAL,2019”** en la ciudad de Huánuco evaluaron la frecuencia y severidad de trastornos mentales en universitarios de la Facultad de Medicina UNHEVAL, encontraron que la frecuencia y la severidad

fue elevada, 64.5% para la ansiedad y 38.0% para la depresión. Encontraron que los casos de ansiedad moderada y severa fueron de 32.5% y de depresión moderada y severa fueron de 14.0%. recomiendan la creación de métodos para detectar rápidamente casos de ansiedad y depresión en esta población, así mismo recomiendan la intervención médica inmediata para los casos de grados severos evitando los pensamientos suicidad y el suicidio. (30)

Laurita Chreyll Illatopa Trujillo en su tesis de grado **“Disfunción familiar, autoestima y ansiedad asociados al rendimiento académico en alumnos del quinto al sexto año de la escuela profesional de medicina humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco, 2019-I semestre”** estudiaron si la disfunción familiar, la autoestima y la ansiedad se encontraban en relación con el rendimiento académico en los estudiantes, determinando que 78.6% tuvieron ansiedad, concluyendo que la ansiedad está relacionada al rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Recomiendan a las autoridades de la universidad realicen intervenciones para manejar la ansiedad en los estudiantes, conservando el bienestar de su salud mental y física. (31)

2.2 Bases teóricas

ANSIEDAD

La OMS define a la ansiedad como un estado de reacción emocional propio del ser humano en respuesta a las amenazas de resultados negativos.

La Asociación Estadounidense de Psicología define a la ansiedad como una emoción que se caracteriza por presentar tensión, pensamientos de angustia y alteraciones físicas como palpitaciones y aumento de la presión arterial.

Ansiedad es una respuesta normal del ser humano frente a exigencias de las actividades cotidianas como presentarse a un examen, riesgo de reprobación un semestre, entre otros. Esta respuesta suele ser transitoria y se manifiesta como

nerviosismo o miedo, si esta respuesta es persistente, intensa y de manera desproporcionada a los estímulos que lo causan, se le incluye entre los trastornos mentales. (32)

La ansiedad es un fenómeno normal que ayuda a las personas a comprenderse a sí mismas, lo que es fundamental para el aprendizaje, el desarrollo de la personalidad, el logro de objetivos y el aumento del nivel de trabajo. Ansiedad significa sentimientos fuertes, miedo inminente y síntomas físicos, es la sensación de que algo grave está por suceder. (33)

Es fundamental comprender la ansiedad como un sentimiento o estado mental normal que sirve como respuesta a eventos que ocurren día a día. De tal manera se requiere un cierto grado de ansiedad para el desarrollo normal de las exigencias diarias. Ansiedad patológica ocurre cuando se ha superado el límite de intensidad o la capacidad de adaptación del ser humano, produciendo síntomas que afectan los aspectos mentales, conductuales y físicos.(34)

La ansiedad causa síntomas físicos y psicológicos a millones de individuos a nivel mundial. Los síntomas afectan en tres niveles: Conductual, ya que cambia la manera en la que nos comportamos; cognitivo porque la forma de pensar se ve alterada por la ansiedad y fisiológico, provocando reacciones como palpitaciones y sequedad de boca. (35)

Patogenia

Las causas de la ansiedad aún no son del todo conocidas, pero están implicados factores biológicos, ambientales y psicosociales.

- Factores biológicos: Disfunción del sistema serotoninérgico, gabaérgico e hiperactividad de la noradrenalina hace que el sistema nervioso se dispare sin control ante estímulos, lo que provoca crisis de

angustia. Una de las regiones más afectadas de cerebro es el sistema límbico.

- Factores ambientales: Estresores ambientales, hipersensibilidad y respuestas aprendidas.
- Factores psicosociales: Ambiente familiar, experiencias negativas y preocupaciones excesivas.

Finalmente, la predisposición genética y las características de la personalidad tienen un impacto significativo en el desarrollo de ansiedad. (36)

Clasificación:

Existen dos sistemas universales para la clasificación de ansiedad, que las clasifica en cuadros clínicos: (37)

CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, OMS): Agrupa trastornos relacionados con el estrés y somatomorfos:

- Trastornos de ansiedad fóbica
- Otros trastornos de ansiedad
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Reacciones de estrés y trastornos de adaptación
 - ✓ Trastorno por estrés postraumático
 - ✓ Reacción de estrés agudo
- Trastornos somatomorfos

DSM-IV TR (Asociación de Psiquiatras Americanos, APA): Reconoce 12 trastornos de ansiedad:

- Trastorno de angustia con y sin agorafobia
- Agorafobia sin historia de trastorno por angustia
- Fobia social
- Fobia específica

- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno por estrés agudo
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastornos de ansiedad debidas a enfermedad médica
- Trastornos de ansiedad inducido por sustancias
- Trastorno de ansiedad no especificado

Instrumento de medición:

Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI): Dicho instrumento consta de 21 ítems que evalúa la intensidad de los síntomas clínicos de ansiedad. Cada ítem refleja un síntoma y para cada ítem los encuestados califican el grado en que se vieron afectados durante la última semana. La escala de Likert que va de 0 a 3 puntos, donde 0 es en absoluto y 3, severamente. La puntuación va de 0 a 63 y los niveles de ansiedad se clasifican: 0-7 como mínima, 8-15 como leve, 16-25 como moderada y 26-63 como severa. (38,39)

Cuestionario de ansiedad estado – ansiedad rasgo (STAI): Tiene dos escalas para medir la ansiedad en dos dimensiones, rasgo y estado. Consta de dos sub escalas, con 20 ítems para cada una. La ansiedad rasgo es un comportamiento predispuesto del individuo para determinar situaciones amenazantes, la escala de medición incluye respuestas como: casi nunca, a veces y a menudo; mientras que la ansiedad estado se caracteriza por sentimientos subjetivos, es un estado transitorio y fluctuante en el tiempo y las respuestas incluye: Nada, algo, moderadamente y mucho. (40)

Escala de autoevaluación de Zung (EAA): Consta de 20 ítems, cada uno refiere manifestaciones características de ansiedad. Esta escala ofrece cuatro alternativas de respuesta de tipo Likert.: muy pocas veces, algunas veces, muchas veces y casi siempre. (41)

Para el presente trabajo se decide usar el cuestionario de ansiedad de Beck por ser un cuestionario de fácil aplicación y accesible a toda la población tanto adultos como adolescentes mayores de 13 años, así mismo no requiere mucho tiempo y los elementos representan acertadamente el dominio de los trastornos de ansiedad.

CONSUMO DE CAFEÍNA

La cafeína es una de las sustancias adictivas que más se consumen en el mundo, posee efectos estimulantes a nivel del sistema nervioso central, aumentando el estado de alerta. Es una xantina que tiene una acción antagonista no selectiva sobre los receptores de adenosina, lo que la hace psicoactiva y estimulante. (16,42)

Encontramos cafeína en el té, café, bebidas gasificadas, medicamentos de venta libre como analgésicos, antigripales y descongestivos. El consumo moderado de cafeína es de 250-500 mg/d, consumos entre 600-750 mg/d se considera como cafeinismo, mientras que el rango de toxicidad es de 1000 mg/d. (16,43)

En el marco legal, la cafeína es una sustancia regulada por la FDA (Food and Drug Administration), se reconoce como una sustancia segura para el uso en bebidas energizantes en concentraciones no mayores al 0,02%. (42)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a las bebidas energizantes como sustancias analcohólicas, consumidas para aumentar la resistencia física y mantener el nivel de alerta. Estas bebidas están compuestas por cafeína, hidratos de carbono, aminoácidos y vitaminas que generan en el organismo efectos estimulantes, proporcionando sensación de bienestar. (17,42)

Mecanismo de acción

La cafeína funciona principalmente como un antagonista no selectivo del receptor de adenosina porque tiene una estructura similar a la de la adenosina por lo que actúa como inhibidor competitivo. Atraviesa la barrera hematoencefálica fácilmente, y se absorbe muy rápido a través del tracto gastrointestinal, alcanzando niveles altos en la sangre en un promedio de 15-45 minutos. (16,42)

La cafeína estimula la liberación de neurotransmisores como GABA, acetilcolina, dopamina, glutamato, noradrenalina y serotonina, mientras que los receptores de adenosina en el cerebro impiden la liberación de estos neurotransmisores.(44)

CALIDAD DE SUEÑO

El sueño se define según la asociación americana del sueño como un proceso en el cual hay reparación de tejidos así mismo como un proceso de interacción y actividad en el que se completan las funciones endocrinas, inmunológicas y psiquiátricos. Es un proceso necesario en el ser humano para la supervivencia, ya que evita el deterioro físico y cognitivo. (8)

La calidad de sueño se entiende como “un buen dormir nocturno asociado a un buen funcionamiento diurno”, esto implica aspectos cuantitativos como la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo durante horas por la noche y aspectos cualitativos como la profundidad del sueño y la capacidad de recuperación, facilitando las conductas de satisfacción en las actividades a realizar durante el día. (18,45)

Mantener una buena calidad de sueño significa dormir aproximadamente 8 horas diarias, sin embargo, esto se ve alterado por diversos factores como: bebidas con cafeína, fármacos que inhiben el sueño, siestas prolongadas durante el día, consumo de alcohol, cigarrillos y la realización de actividades estimulantes antes de dormir. (8)

Neurofisiología del sueño

Es un proceso fisiológico complejo que se relaciona con preservar la homeostasis y la neuroplasticidad, ambos regulados por mecanismos celulares y moleculares.

El balance entre la liberación de neurotransmisores que estimulan el sueño (citoquinas, GABA, prostaglandinas, adenosina) y las que estimulan la vigilia (Acetilcolina, norepinefrina, hipocretina, glutamato y la histamina), es uno de los mecanismos más reconocidos.

Este proceso comprende dos estados, el sueño no-REM y el sueño REM. La activación de vías GABAérgicas a nivel del núcleo pre-óptico ventrolateral del hipotálamo juegan un papel vital en la mantención tanto del sueño no-REM y REM.

El sueño REM es crucial para la consolidación de la memoria y la regulación emocional, mientras que el sueño no REM es responsable de la conservación de energía y la recuperación del sistema nervioso.(32)

Instrumento de medición

- ✓ **Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP):** Se compone de 18 ítems relacionados a características cuantitativas y cualitativas de la calidad del sueño en la que se toma en cuenta información de un mes antes a la encuesta. Se evalúa 7 componentes: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. Cada uno de estos componentes tienen una puntuación de 0-3, donde el puntaje global es entre 0-21, se considera mala calidad de sueño a un puntaje superior a 5.(18)

ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por el aparato músculo-esquelético que requiera la menor cantidad de energía (limpiar, caminar, tender la cama).

El ejercicio físico (baile, deportes, gimnasio) es una actividad planificada, repetitiva, estructurada y con el objetivo de mantener uno o más componentes de la condición física como la resistencia, fuerza, velocidad, etc. (23,46)

Condición física se define como una medida de la capacidad que tiene el ser humano para realizar alguna actividad física o ejercicio físico. Según el Modelo de Toronto de Condición física, Actividad física y Salud, condición física es “ un estado dinámico de energía y vitalidad que permite al ser humano realizar las tareas de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir” (21,46)

Como antónimo de ejercicio físico consideramos al sedentarismo que se define como ausencia de actividad corporal con un gasto energético mínimo.

Fisiología

Toda actividad física de alto o bajo grado estimula la liberación de hormonas como la endorfina y serotonina, encargadas de producir sensaciones de placer y bienestar por lo tanto mejoran el estado de ánimo, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión. Inhiben las fibras nerviosas que transmiten dolor, provocando analgesia y sedación. (26)

Realizar actividades físicas reduce el nivel de cortisol, hormona liberada por las glándulas adrenales frente a situaciones de estrés, produciendo aumento de

glucosa en sangre. A su vez, estas actividades generan gasto de energía acumulado, liberando la tensión producida por el estrés y la ansiedad. (47)

Instrumentos de medición

Breve herramienta de evaluación de la actividad física (BPAAT): Tiene 2 ítems que miden la frecuencia y la duración de la actividad física moderada y vigorosa en la semana. La puntuación varía de 0-8, se considera como suficientemente activo a una puntuación mayor o igual a 4 e insuficientemente activo con una puntuación de 0-3. Se considera suficientemente activo al sujeto cuando reporta actividad física de intensidad vigorosa de mayor o igual a tres veces por veinte minutos a la semana o actividad física de intensidad moderada mayor o igual a cinco veces por treinta minutos a la semana o combinación de ambas intensidades de 5 a más veces por semana. Se considera insuficientemente activo a aquellos que no cumplan con los criterios mencionados. (48)

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Incluye 16 preguntas y brinda información de tres aspectos diferentes de la actividad física: la intensidad, la duración y frecuencia, además evalúa los 3 dominios en la que se lleva a cabo la actividad física: ocupacional, relacionada con el transporte y durante el tiempo libre.(49)

2.3 Definición de términos

Ansiedad: estado emocional displacentero que se acompaña de alteraciones fisiológicas. (34)

Cafeína: Alcaloide vegetal que se encuentra en el café, té, mate y chocolate, y que activa el sistema nervioso central cardiotónico y diurético. (50)

Calidad de sueño: Hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día. (51)

Actividad física: Cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos y el esqueleto, con un mínimo gasto de energía.(52)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Ámbito

Tesis desarrollada en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán ubicada en el departamento de HUÁNUCO.

3.2 Población

- **Población diana**

La población estuvo conformada por 246 estudiantes del primer al quinto año de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL – Huánuco 2022.

- **Población accesible**

La población estuvo conformada por 246 estudiantes del primer al quinto año de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL – Huánuco 2022.

- **Población elegible**

Estudiantes del primer al quinto año de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL – Huánuco 2022, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

- **Unidad de análisis**

Un estudiante del primer al quinto año de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL-Huánuco 2022.

3.2.1 Características de la población

3.2.1.1. Criterios de inclusión

- Educandos del primer al quinto año de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL, que estén matriculados en el año 2022.
- Educandos del primer al quinto año que han decidido participar del estudio.

- Educandos con consentimiento informado de sus padres o apoderados en el caso de los menores de edad.
- Educandos con consentimiento informado firmado para la recolección de datos.

3.2.1.2 Criterios de exclusión

- Educandos del primer al quinto año que no hayan firmado el consentimiento informado a la hora de rellenar la encuesta.
- Fichas que se encuentren con datos incompletos o mal rellenados.

3.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de la EAP Medicina Humana de la UNHEVAL 2022, que cumplan criterios de inclusión y exclusión. El cálculo de la muestra se realizó aplicando el muestreo probabilístico, utilizando de la siguiente formula:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N: Tamaño de población (246)

Z: Nivel de confianza: 95% = 1,96

P: Proporción esperada que presente el fenómeno → 34,13%= 0,3413(proporción de estudiantes de Medicina Humana con presencia de sintomatología ansiosa)(43)

q: probabilidad de no ocurrencia → 1-0,3413=0,66

d: Nivel de precisión: 5%

3.4 Nivel y tipo de estudio

La investigación tiene como objetivo determinar cómo se relacionan las variables independientes y la variable dependiente, lo que significa que es de nivel III correlación.

3.5 Diseño de investigación

Esta investigación tiene un diseño no experimental u observacional, analítico y transversal.

- **Observacional:** porque en la recolección de datos las variables no serán manipuladas.
- **Analítico:** porque busca asociaciones entre las variables independientes y dependientes.
- **Transversal:** porque se llevará a cabo en un solo momento.

3.6 Métodos, técnicas e instrumentos

Fuente:

- Primaria, donde los participantes completan una encuesta.

Técnica:

- La técnica empleada fue la encuesta, utilizando un cuestionario; la recopilación se realizó con el permiso del decano de la Facultad de Medicina, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan de Huánuco.

Instrumento de recolección de datos:

- El instrumento utilizado para recopilar la información fue el cuestionario, el cual contenía un lenguaje claro y adecuado, conformado por cinco ítems que incluyen factores sociodemográficos, el Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI), el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (ICSP), la Breve herramienta de evaluación de la actividad física (BPAAT) y el cuestionario sobre consumo de cafeína. ANEXO 4

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

El cuestionario fue revisado por expertos y evaluado por cinco jueces, con una tasa de verificación promedio del 91%, preparado para posteriores aplicaciones. Para la validación se utilizó un INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN, en el que se especificaron los criterios para cada pregunta y el porcentaje otorgado, el dictamen de aplicabilidad y la estimación promedio, así como las firmas de cada experto sobre el tema para una validación verídica. Para ello, cada experto recibió información específica sobre los objetivos, metas, hipótesis y operacionalización de las variables de la investigación.

Cada uno de ellos recibió tres fichas: una ficha técnica de cada instrumento, un cuestionario a aplicar y un informe sobre el juicio de experto. Se tomaron las suficientes decisiones tras recoger la opinión de los expertos.

Se realizó una prueba piloto a 16 estudiantes de la EP Odontología, obteniendo un alfa de Cronbach de: 0.86.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K: número de items = 49

$$\sum S_i^2 = 35.81$$

$$S_T^2 = 245.17$$

3.8 Procedimiento

En las aulas correspondientes, se llevó a cabo la etapa de recopilación de información, se les informó sobre el propósito del estudio, se les enseñó a completar correctamente el formulario de recopilación de datos y posteriormente firmaron el consentimiento informado. Este proceso se realizó fuera del horario de clase y no se interrumpió el aprendizaje.

Los datos fueron registrados y tabulados en el programa Excel, posteriormente las variables fueron analizadas mediante el aplicativo estadístico IBM-SPSS versión 28.

3.9 Tabulación y análisis de datos

ANÁLISIS DESCRIPTIVO E INFERENCIAL

Se usaron las medidas de tendencia central como la media para las variables cuantitativas y las medidas de dispersión como el porcentaje para las variables cualitativas.

Se determinaron las variables cualitativas para posteriormente realizar la prueba de Chi cuadrado y para la variable cuantitativa no paramétrica la prueba de Kruskal Wails.

3.10 Consideraciones éticas

Para la realización de este estudio se tramitó la validación y aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética de Investigación la facultad de Medicina Humana mediante oficio N° 38|-2022-CE-FM/UNHEVAL.

- **La beneficencia:** La Universidad Hermilio Valdizán se beneficiará de la investigación porque los hallazgos permitirán tomar medidas preventivas y brindar apoyo psicológico y psiquiátrico a los estudiantes, evitando así accidentes fatales.
- **La no maleficencia:** En relación a este principio, no se atentó contra la dignidad, ni los derechos de los participantes, y la información recolectada de los participantes a través el instrumento de recolección de datos serán confidenciales.
- **La autonomía:** El presente estudio se llevará a cabo de manera voluntaria y no obligará a nadie a participar.
- **La justicia:** El trabajo se realizará de manera equitativa con igualdad de trato a todos los encuestados.
- **Privacidad y confidencialidad:** Es crucial que la privacidad de las personas interesadas y la información que les atañe estén protegidas. De acuerdo con

el derecho internacional, especialmente en lo que respeta a los derechos humanos, es fundamental que dicha información no sea utilizada o sea revelada para fines distintos a los que se procesan su acopio o para los que se obtuvo el consentimiento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Participaron un total de 144 estudiantes del primer al quinto año de la facultad de Medicina, no hubo pérdida de participantes por lo que se incluyeron en el análisis a los 144 participantes.

En la **tabla N°1**, se detallan las características demográficas, de los cuales 74 participantes fueron del sexo femenino (51,4%) y 70 del sexo masculino (48,6%). La edad promedio de los participantes fue de 24 años (DS \pm 5.25); así mismo el rango de edad de 21-30 años comprende 112 (77,8%), los estudiantes del cuarto año comprendieron la mayor parte de la muestra estudiada 23.6% (34).

Tabla 1. Características demográficas de los estudiantes de Medicina Humana – UNHEVAL, 2022 (n=144)

Características	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Masculino	70	48.6
Femenino	74	51.4
Año académico		
Primero	24	16.7
Segundo	27	18.8
Tercero	30	20.8
Cuarto	34	23.6
Quinto	29	20.1
Edad(años)		
X \pm DS	24\pm5.25	
Edad (años)		
16-20	25	17.4
21-30	112	77.8
31-46	7	4.9

Fuente: Elaboración propia

En la **tabla N°2**, se observan las características clínicas de los participantes, donde se reveló que 70.1% (101) participantes son insuficientemente activos, 57.6% (83) participantes tienen mala calidad de sueño y el 58.3% (84) presentan ansiedad, de los cuales el 27,8% (40) presentan ansiedad leve, 19,4% (28) ansiedad moderada y 11,1% (16) ansiedad severa.

Tabla 2. Características clínicas de los estudiantes del primer al quinto año de Medicina Humana – UNHEVAL, 2022 (n=144)

Características	Frecuencia	Porcentaje
Actividad física		
Suficientemente activo	43	29.9
Insuficientemente activo	101	70.1
Calidad de sueño		
Buena calidad de sueño	61	42.4
Mala calidad de sueño	83	57.6
Ansiedad		
Sin ansiedad	60	41.7
Leve	40	27.8
Moderada	28	19.4
Severa	16	11.1

Fuente: Elaboración propia

En la **tabla N°3**, se detalla el consumo de cafeína de los estudiantes, donde la frecuencia de consumo es bajo 66 (45,83%), el tipo de bebida que más consumen es el café 83 (57,64%), las ocasiones en las que consumen es para mantener el estado de vigilia 54 (37,5%) y cuando tienen exámenes 22 (15,3), las sensaciones que experimentan después del consumo de bebidas con cafeína es el aumento del estado de alerta 75 (52,10%) y el insomnio 15 (10,40%).

Tabla 3. Consumo de cafeína en los estudiantes del primer al quinto año de Medicina Humana-UNHEVAL,2022 (n=144)

Características	Frecuencia	Porcentaje
Frecuencia de consumo		
Nunca	42	29.17
Bajo	66	45.83
Moderado	22	15.28

Alto	14	9.72
Tipo de bebida		
BGC*	7	4.86
Energizante	6	4.17
Café	83	57.64
Té	4	2.78
Chocolate	2	1.39
Ocasiones en las que consume		
Fatigado	16	11.1
Ansioso	5	3.5
Cuando tengo exámenes	22	15.3
Mejorar rendimiento académico	5	3.5
Mantener estado de vigilia	54	37.5
Sensación que experimenta		
Insomnio	15	10.40
Aumento del estado de alerta	75	52.10
Ansiedad	7	4.9
Palpitaciones	5	3.5
Temblores	0	0

*Bebida gaseosa carbonatada

Fuente: Elaboración propia

En la **tabla N°4**, se explica el análisis inferencial bivariado, que demuestra las asociaciones significativas entre las variables: tipo de bebida y ansiedad $p(0.04)$, calidad de sueño y ansiedad $p(0.003)$, edad y ansiedad $p(<0.001)$, año académico y ansiedad $p(0.001)$. No se encontró asociación con las variables frecuencia de consumo, actividad física y sexo.

Tabla 4. Análisis bivariado

Características	Ansiedad				p	RP/OR/RR	IC 95	
	Sin ansiedad		Con ansiedad				Inf ;	Sup
	n	%	n	%				
Frecuencia de consumo								
Nunca	20	47.6%	22	52.4%	0.35*			
Bajo	25	37.9%	41	62.1%				
Moderado	7	31.8%	15	68.2%				
Severo	8	57.1%	6	42.9%				

Tipo de bebida

BGC	0	0.0%	7	100.0%	
Energizante	1	16.7%	5	83.3%	
Café	38	45.8%	45	54.2%	0.04*
Té	0	0.0%	4	100.0%	
Chocolate	1	50.0%	1	50.0%	

Calidad de sueño

Buena calidad de sueño	34	55.7%	27	44.3%	0.003*	1.56	1.13	2.16
Mala calidad de sueño	26	31.3%	57	68.7%				

Actividad física

Suficientemente activo	22	51.2%	21	48.8%	0.132*
Insuficientemente activo	38	37.6%	63	62.4%	

Sexo

Masculino	33	47.1%	37	52.9%	0.195*
Femenino	27	36.5%	47	63.5%	

Edad

$\bar{X} \pm DS$	26.08 ± 4.86	23.30 ± 3.32	<0.001**
------------------	------------------	------------------	--------------------

Año académico

Primero	3	12.5%	21	87.5%	
Segundo	10	37.0%	17	63.0%	
Tercero	12	40.0%	18	60.0%	0.001*
Cuarto	15	44.1%	19	55.9%	
Quinto	20	69.0%	9	31.0%	

BCG: Bebida carbonatada gasificada

*: Chi cuadrado

** : Kruskal Wallis

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

La UNHEVAL es una casa de estudios de nivel superior pública, fue creada por Ley N°14915 y se rige con la ley universitaria 30220. Esta casa de estudios contribuye al progreso de la sociedad. Cuenta con 14 facultades. La facultad de medicina que cuenta con dos escuelas profesionales: EP Medicina Humana y EP Odontología. La EP Medicina Humana tiene como objetivos: formar a sus estudiantes con alto nivel académico, científico, ético y humanístico; mejorar los niveles de vida de la sociedad formando profesionales capaces de preservar, promover y rehabilitar la salud de la sociedad; formar a los profesionales comprometidos con la realidad nacional de acuerdo a las necesidades de la región y del país; diseñar y ejecutar programas de desarrollo social para proponer, orientar y ejecutar programas de prevención en salud.

La frecuencia de consumo de bebidas con cafeína como variable independiente y los niveles de ansiedad como variable dependiente no presentaron asociación significativa. La frecuencia de consumo de cafeína en este estudio fue bajo, a diferencia de lo observado en otros estudios en los que la frecuencia de consumo de cafeína es moderada. En el estudio realizado por Indira Paz- Graniel y col., en el año 2022, determinaron que el consumo de cafeína fue de $220,6 \pm 165$ mg/día, presentando asociación significativa entre la ingesta de cafeína y el sexo femenino.(53) En la revisión sistemática realizada por Odalys Botgues Rodriguez y col., se evidencia que el consumo de cafeína a dosis elevadas provoca niveles de ansiedad intensas, miedo y crisis de angustia.(54) En el estudio realizado por Da Silva Santos, Ana Gabriela en el año 2022, menciona que el 97.67% de los que consumen cafeína afirman tener síntomas de estrés y ansiedad, efectos dependientes de la dosis administrada, edad y genética. (55) sin embargo; en el estudio realizado por Katharine Margaritha Satiro Braz y col., demuestran que la población estudiada presenta un consumo medio de cafeína de $199,37 \pm 197,47$ y esta no se asocia significativamente a ansiedad(56), por lo que este estudio refuerza los resultados encontrados en esta investigación. Otro estudio que coincide con los resultados de este estudio es el realizado por Da Silva Gomez Bruna en estudiantes universitarios quien encontró en su trabajo de investigación que la mayoría de los estudiantes presentan alto riesgo de ansiedad pero que estos no consumen cafeína, concluyendo que el no consumir cafeína es un factor protector contra la ansiedad.

(57) Siendo así que el bajo consumo de bebidas con cafeína no influye en la presencia de ansiedad en los estudiantes.

El tipo de bebida más consumida en este estudio fue el café, presentando una asociación significativa con la variable dependiente ansiedad. En la investigación realizada por Maria Florencia Martins y col., en el año 2020 en los estudiantes de medicina de universidad nacional de Córdoba, demostraron que el 70,09% de los encuestados consumen café presentando como uno de los efectos adversos a la ansiedad seguido del insomnio.(58) del mismo modo, en el estudio realizado por Da Silva Santos, Ana Gabriela y col., describen que fue el café la bebida con cafeína más consumida frente al té, chocolate y bebidas gaseosas carbonatadas, siendo así que el 97,67% de los encuestados refirieron presentar síntomas de ansiedad y estrés después del consumo de dicha bebida.(55) En oposición a los resultados encontrados en este estudio encontramos que en el estudio realizado por Alvaro Monterrosa-Castro y col., en el año 2020 en estudiantes del área de la salud describieron que es el café la bebida más consumida pero la única variable que mostró asociación significativa con la ansiedad fue el consumo de bebidas energética.(59) Así mismo en la revisión sistemática realizada por María Simón Panés en el año 2022 se evidencia que los síntomas ansiosos se asocian más a las bebidas energizantes que al café, así mismo el consumo de 100 ml diarios se asocia significativamente con la ansiedad solo en los hombres y no se asocia a depresión. (60) Las poblaciones estudiadas y las bebidas con cafeínas analizadas en este estudio son similares a los estudios mencionados, por lo que se sugiere a futuras investigaciones encontrar la relación entre el café y bebidas energéticas frente a los niveles de ansiedad.

La calidad de sueño como variable independiente presentó asociación significativa con los niveles de ansiedad como variable dependiente. En este estudio se evidenció que cuanto peor es la calidad de sueño los niveles a ansiedad son mayores, resultados similares a los encontrados en otras investigaciones. En el estudio realizado por Eva M Díaz Ramiro y col., en el año 2020 donde estudian los hábitos de sueño de los profesionales de la salud como predictores de la salud psicológica, identificó que la población estudiada presenta peor calidad de sueño y está asociada con ansiedad.(61) Marieth Natalia Cabrera Mora y col., en su estudio salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual en el año 2022, describen que los participantes que tienen malos hábitos de sueño presentan mayor asociación con ansiedad.(62) En un trabajo de

investigación de Zegarra Villanueva, Joselyn Selene realizado en una facultad de Odontología, concluyeron que cuanto más decae la calidad de sueño los niveles de ansiedad, depresión y estrés aumentan de acuerdo al género, mostrando mayor asociación significativa para el género femenino y menor asociación significativa para el género masculino.(63) En concordancia con la literatura revisada se evidencia que tener una buena calidad de sueño y dormir las horas suficientes mejoran los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

En cuanto a la variable independiente actividad física no se encontró asociación significativa con la variable dependiente ansiedad. Estudios realizados antes de la pandemia COVID-19, muestran asociación significativa en cuanto a la actividad física y los niveles de ansiedad y depresión, tal es el caso del estudio realizado por Luiz Gustavo de Azevedo y col., donde estudian la prevalencia de la ansiedad y depresión, el nivel de actividad física y la calidad de vida en estudiantes universitarios, encontrando asociación estadísticamente significativa entre la actividad física y la ansiedad y depresión, concluyendo que los alumnos que realizan actividad física presentan menos ansiedad y depresión.(64) Otro estudio realizado por Marc-André Bélair y col., analizaron la relación entre la actividad física en el tiempo libre, el comportamiento sedentario y los síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes canadienses, encontrando asociación significativa entre la inactividad física y síntomas moderados de ansiedad y depresión. (65) Así mismo, en el estudio realizado por Marcos Araújo Antonio Bezerra y col., estudió la ansiedad, estrés y los niveles de actividad física en escolares describiendo que los niveles de actividad física presentan asociación con la ansiedad, donde del total de su población la mayoría fueron activos e improbables de presentar ansiedad.(66) Mientras que estudios realizados post pandemia en relación a la actividad física y ansiedad, demuestran no tener asociación significativa entre ambas variables. Tal es el caso de la investigación realizada por Natanyel Vincentt Pereira de Morais y col., donde estudian los efectos de la enseñanza a distancia sobre los niveles de ansiedad y depresión en escolares, demostrando que la actividad física no presenta asociación significativa con los niveles de ansiedad. (67) Del mismo modo Alejandro Javier Avendaño Castro y col., en su investigación “La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la institución educativa”, concluyen que los niveles de ansiedad y depresión son altos en la población deportista, poniendo en manifiesto que la práctica de actividad física no es el único factor determinante en estados mentales. (68) En el estudio realizado por A Huerta y col., en la que evalúan la intervención de un programa Zumba en universitarias

chilenas frente a la disminución de niveles de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, demuestran que después de la intervención del programa no evidenciaron disminución del nivel de ansiedad en la población estudiada.(69) En toda la bibliografía revisada, la población y los cuestionarios empleados son similares por lo que podría interpretarse que durante la pandemia por COVID-19 los niveles de ansiedad aumentaron y la actividad física que se realiza es de una intensidad baja, por lo que la literatura refiere que la actividad física moderada a alta presenta mayor asociación frente a la disminución de la ansiedad. Sugiriendo a futuras investigaciones asociar los niveles de ansiedad antes de la pandemia y post pandemia frente a la actividad física.

La edad ha demostrado tener asociación con la presencia de ansiedad en los estudiantes, tal es que a menor edad la presencia de ansiedad es mayor, tal es el caso del estudio realizado por Fiorella Armas Elguera y col., en donde analiza los trastornos del sueño y ansiedad en los estudiantes de medicina en Lima y describen que la ansiedad estuvo presente en estudiantes con una mediana de 21 años frente a una mediana de 23 que no presentaron ansiedad. (70) Así mismo Yuri Caro y col., en su estudio “Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud” describen que el 81,4 % de la población comprendida entre 19 y 24 años presentan ansiedad. (71) En el estudio realizado por Fredy Alonso Patiño Villada y col., donde relacionan la depresión, ansiedad y calidad de vida con la salud mental en estudiantes, describen que la edad influye en la presencia de ansiedad y depresión mostrando alta significancia estadística, mencionando que por cada año hay una disminución en la escala de ansiedad. (72) Las investigaciones demuestran que cuanto más jóvenes son los universitarios mayores es la prevalencia de ansiedad, razón por la que se sugiere a futuras investigaciones describir cuáles son los factores desencadenantes de ansiedad en la población más joven en esta casa universitaria.

CONCLUSIONES

1. El tipo de bebida con cafeína que consumen y una mala calidad de sueño se asocian a la presencia de ansiedad en los estudiantes de medicina humana de la UNHEVAL.
2. La frecuencia de consumo de bebidas con cafeína y la actividad física no se asocian a la presencia de ansiedad en los estudiantes de medicina humana de la UNHEVAL.
3. De las variables intervinientes, la edad y el año académico se asocian a la presencia de ansiedad en los estudiantes de medicina humana de la UNHEVAL.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la UNHEVAL realizar campañas de salud mental para así poder detectar tempranamente a estudiantes con trastornos de ansiedad, para así poder brindarles ayuda oportuna evitando de esta forma las deserciones universitarias a causa de trastornos mentales.

Así mismo recomendamos la implementación de talleres para que los estudiantes puedan mejorar estilos de vida poco favorecedores que estos adoptan durante la formación académica.

Se invita a la UNHEVAL a desarrollar este estudio en una población con mayor número de participantes para así poder comparar los niveles de ansiedad entre las distintas carreras universitarias que esta casa de estudios ofrece.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado 19 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
2. Shamsuddin K, Fadzil F, Ismail WSW, Shah SA, Omar K, Muhammad NA, et al. Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian J Psychiatry*. agosto de 2013;6(4):318-23.
3. Espinoza-Henriquez R, Diaz-Mejia E, Quincho-Estares ÁJ, Toro-Huamanchumo CJ. Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? :15.
4. Starke Moscoso MA. Factores asociados al estilo de vida en estudiantes universitarios peruanos en confinamiento por la COVID - 19. *Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]*. 2021 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13386>
5. Cantos Bravomalo IG. Relación entre el consumo de bebidas con cafeína y el estado anímico de los estudiantes de Medicina de la Universidad de Guayaquil durante el 2019. 27 de febrero de 2020 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/14338>
6. Ravelo Abreu A, Rubio Armendáriz C, Soler Carracedo A, Casas Gómez C, Casas Gómez E, Gutiérrez Fernández ÁJ, et al. Consumo de bebidas energizantes en universitarios. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2013;201-6.
7. Mieres DO, Medina CLA. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*. 29 de diciembre de 2020;7(2):45-56.
8. Flores Vega CE. Nivel de ansiedad asociada a la calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de Medicina, Arequipa 2016. *Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]*. 2016 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3460>
9. Castillo González C del. Ansiedad y ejercicio físico: una revisión bibliográfica. 13 de abril de 2021 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://buleria.unileon.es/handle/10612/13128>
10. Medina Abarca JA. RELACIÓN ENTRE SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE 5TO Y 6TO AÑO DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA - 2015. *Univ Católica St María - UCSM [Internet]*. 2 de octubre de 2015 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/3275>
11. Costa MP da S, Schmidt A, Vitorino PV de O, Corrêa K de S. Inactividad física y síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes adolescentes. *Acta Paul Enferm [Internet]*. 26 de noviembre de 2021 [citado 16 de mayo de 2022];34. Disponible en: <http://www.scielo.br/j/ape/a/vQBw7rKsYj8NhKDMZ6kqpw/abstract/?format=html&lang=es>

12. Paixão JT dos S, Macêdo AC de, Melo GC de, Silva YS, Silva MAM da, Rezende NDS, et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. *Enferm Em Foco* [Internet]. 31 de diciembre de 2021 [citado 12 de mayo de 2022];12(4). Disponible en: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4595>
13. Torre B de la, Daniel J. Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Univ San Martín Porres – USMP* [Internet]. 2015 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2247>
14. Pinilla LM, López OJ, Moreno DA, Sánchez JC. Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Rev Cuarzo*. 18 de agosto de 2020;26(1):22-7.
15. Georgef Hovart, Eliana Alejandra CAG. Influencia de la ingesta de cafeina en estudiantes de 6° año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*. enero de 2005;N° 11:4-6.
16. Miluska AZR, Delia RBM. CONSUMO DE CAFÉINA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA PROFESIONAL DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2012. :87.
17. Quispe JM, Quispe ER. Conocimiento y consumo de bebidas energizantes, en estudiantes de la escuela Profesional de Ingeniería Ambiental de una universidad privada de Lima Este. *Rev Científica Cienc Salud*. 1 de junio de 2020;13(1):73-8.
18. Flores DF, Sáez BB, Espinoza JQ, Barrientos RO, Anacona IM, Burboa AG. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Rev Médicas UIS*. 2021;34(3):29-38.
19. Sotelo LAR, Cahuich TFC, Calderón SFL. CALIDAD DE SUEÑO, SOMNOLENCIA DIURNA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE MÉDICO CIRUJANO EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE DE MÉXICO. *PsicoSophia*. 16 de octubre de 2020;2(1):12-9.
20. Armas-Elguera F, Talavera-Ramírez JE, Cárdenas M, De la Cruz-Vargas JA. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Rev Fund Educ Médica*. 2021;24(3):133.
21. Rodríguez Rengifo GF. La actividad física en adolescentes como factor protector frente a la ansiedad y/o futuros agentes estresores. Una revisión sistemática. 17 de marzo de 2022 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/16599>
22. Piscoya Tenorio JL, Heredia Rioja WV. Niveles de Ansiedad y Depresión en Estudiantes de Medicina de Universidades de Lambayeque-2018. 27 de marzo de 2018 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1908>
23. Aroca López C. Relación entre ejercicio físico, ansiedad y depresión. 25 de mayo de 2018 [citado 16 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/146209>

24. Trunce Morales ST, Villarroel Quinchalef G del P, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM, Trunce Morales ST, et al. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investig En Educ Médica*. diciembre de 2020;9(36):8-16.
25. Pintor-Holguín E, Rubio-Alonso M, Grille-Álvarez C, Álvarez-Quesada C, Gutiérrez-Cisneros MJ, Ruiz-Valdepeñas BH, et al. Conocimiento de la composición y efectos secundarios de las bebidas energéticas en alumnos de medicina: estudio transversal. *FEM Rev Fund Educ Médica*. 2020;23(5):281-5.
26. Granados SHB, Cuéllar ÁMU. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis Rev Cienc Soc*. 2018;(25):141-60.
27. Gordillo Maldonado DA. Asociación entre los niveles de ansiedad y actividad física en estudiantes de terapia física de una universidad privada durante periodo de aislamiento social por pandemia de COVID-19 en Lima, Perú. 2021.
28. Fon Tejada MC. Consumo de bebidas energizantes como factor asociado a la corta duración de sueño en estudiantes universitarios. *Univ Priv Antenor Orrego* [Internet]. 2018 [citado 21 de mayo de 2022]; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4289>
29. Dominguez-Lara SA, Bonifacio-Vilela M, Caro-Salazar A. PREVALENCIA DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. *Rev Psicol*. 2016;6(2):45-56.
30. Cotera SLS, Alvarado AU. EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN TRASTORNOS MENTALES EN UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA UNHEVAL, 2019. :107.
31. Illatopa Trujillo LC. Disfunción familiar, autoestima y ansiedad al rendimiento académico en los alumnos del quinto y sexto año de la escuela profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, 2019 - I Semestre. *Univ Nac Hermilio Valdizán* [Internet]. 2021 [citado 21 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6389>
32. Encinas D del RD, Sandoval DRE. Child Obesity, Auxeety and Family. *Bol Clínico Hosp Infant Estado Sonora*. 2007;24(1):22-6.
33. Reyes Ticas JA. Trastornos de ansiedad: guía práctica para diagnóstico y tratamiento. *Trastor Ansiedad Guía Práctica Para Diagnóstico Trat*. 2010;151-151.
34. Fernández López O, Jiménez Hernández B, Alfonso Almirall R, Sabina Molina D, Cruz Navarro J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*. octubre de 2012;10(5):466-79.
35. Tipos de Trastornos de Ansiedad y sus características [Internet]. [citado 22 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/clinica/tipos-de-trastornos-de-ansiedad>
36. Collanqui Condori MA. Niveles de vulnerabilidad frente al estrés, ansiedad y depresión en los internos de medicina del Hospital III Goyeneche 2013. *Univ Nac San*

- Agustín Arequipa [Internet]. 2013 [citado 22 de mayo de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4049>
37. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur. Ansiedad y trastornos de ansiedad. [Internet]. [citado 22 de mayo de 2022]. Disponible en: https://www.u-cursos.cl/medicina/2009/1/MPSIQUI5/2/material_docente/bajar?id_material=207749
 38. Vizioli NA, Pagano AE, Vizioli NA, Pagano AE. Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*. septiembre de 2020;6(3):e171.
 39. Sanz J. Recomendaciones para la utilización de la adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en la práctica clínica. *Clínica Salud*. marzo de 2014;25(1):39-48.
 40. Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble [Internet]. [citado 22 de mayo de 2022]. Disponible en: http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf
 41. Inventario de Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) [Internet]. [citado 22 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://saeupc.unicesar.edu.co/index.php?sid=48322&newtest=Y&lang=es>
 42. Gabriela CBI. Relación entre el consumo de bebidas con cafeína y el estado anímico de los estudiantes de Medicina de la Universidad de Guayaquil durante el 2019. :53.
 43. Lij JEO, Villegas MOR, Vásquez CER, Dienstmaier JV. Consumo de cafeína en estudiantes de medicina y su coexistencia con sintomatología ansiosa y depresiva. *Rev Medica Hered*. 2008;19(3):102-102.
 44. Pardo Lozano R, Alvarez García Y, Barral Tafalla D, Farré Albaladejo M. Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. *Adicciones*. 1 de septiembre de 2007;19(3):225.
 45. Fontana SA, Raimondi W, Rizzo ML. Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave* [Internet]. 5 de septiembre de 2014 [citado 23 de mayo de 2022];14(08). Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6015>
 46. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev Esp Salud Pública*. agosto de 2011;85(4):325-8.
 47. Gamma G. La actividad física y sus aportes a la salud mental [Internet]. Grupo Gamma. 2015 [citado 23 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.grupogamma.com/la-actividad-fisica-y-sus-aportes-a-la-salud-mental/>
 48. Puig-Ribera A, Martín-Cantera C, Puigdomenech E, Real J, Romaguera M, Magdalena-Belio JF, et al. Screening Physical Activity in Family Practice: Validity of the Spanish Version of a Brief Physical Activity Questionnaire. *PLOS ONE*. 17 de septiembre de 2015;10(9):e0136870.
 49. Cleland CL, Hunter RF, Kee F, Cupples ME, Sallis JF, Tully MA. Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-

- vigorous physical activity and sedentary behaviour. BMC Public Health. 10 de diciembre de 2014;14(1):1255.
50. ASALE R, RAE. cafeína | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 23 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/cafeína>
 51. Borquez P. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. Eureka Asunción En Línea. 2011;8(1):80-90.
 52. Actividad física [Internet]. [citado 23 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 53. Paz-Graniel I, Kose J, Babio N, Hercberg S, Galan P, Touvier M, et al. Caffeine Intake and Its Sex-Specific Association with General Anxiety: A Cross-Sectional Analysis among General Population Adults. Nutrients. 15 de marzo de 2022;14(6):1242.
 54. Rodríguez D, Lajús Barrabeitg PhDG, Linares D. El policonsumo de drogas, patrón de consumo en jóvenes actuales, el reto de las mezclas de alcohol, cafeína y... Polydrug use, pattern of consumption in current youth, the challenge of mixtures of alcohol, caffeine and... 21 de abril de 2022;2.
 55. Santos AG. Avaliação de fatores ambientais que podem modular o estresse/ansiedade em estudantes do 3ºano do ensino médio. 20 de diciembre de 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <http://app.uff.br/riuff/handle/1/27350>
 56. Braz KMS, Nunes ATT, Brock GMC, Jesus LV de, Corona CF, Lima FAA, et al. CONSUMO DE CAFEÍNA E TRANSTORNOS MENTAIS EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL, CAMPUS REALEZA. IX Jorn Acadêmica Nutr E VII Most Pesqui E Ext Curso Nutr [Internet]. 5 de diciembre de 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/MOPEX/article/view/17683>
 57. Gomes B da S, Maia GLB, Nicolau K, Ribeiro PS, Massad JCF de AB. ANSIEDADE E HÁBITOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA REGIÃO METROPOLITANA DE MATO GROSSO. Most Trab Curso Nutr Univag [Internet]. 20 de diciembre de 2022 [citado 4 de enero de 2023];10(0). Disponible en: <https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2193>
 58. Martins MF, Vanoni S, Carlini VP. Consumo de psicoestimulantes como potenciadores cognitivos por estudiantes de Medicina de Universidad Nacional de Córdoba. Rev Fac Cienc Médicas Córdoba. 1 de diciembre de 2020;77(4):254-9.
 59. Monterrosa-Castro Á de J, Ordosgoitia-Parra E, Beltrán-Barríos T. Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. MedUNAB. 26 de noviembre de 2020;23(3):372-404.
 60. Panés MS. Prof. D. Luis Joaquín García López Departamento de Psicología.
 61. Díaz-Ramiro EM, Rubio-Valdehita S, López-Núñez MI, Aparicio-García ME. Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. An Psicol Ann Psychol. 9 de abril de 2020;36(2):242-6.

62. Cabrera-Mora MN, Alegría-Hoyos CA, Villaquiran-Hurtado AF, Jácome-Velasco SJ, Cabrera-Mora MN, Alegría-Hoyos CA, et al. Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. CES Med. mayo de 2022;36(2):17-35.
63. Zegarra Villanueva JS. Relación de la calidad del sueño y los niveles de depresión, ansiedad y estrés en alumnos de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2022. Univ Priv Huancayo Frankl Roosevelt [Internet]. 8 de mayo de 2022 [citado 4 de enero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/847>
64. Azevedo LG, Silva DCD, Correa AAM, Camargos GL. PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. Rev Científica UNIFAGOC - Multidiscip [Internet]. 28 de julio de 2021 [citado 5 de enero de 2023];5(1). Disponible en: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584>
65. Bélair MA, Kohen DE, Kingsbury M, Colman I. Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. BMJ Open. 1 de octubre de 2018;8(10):e021119.
66. Bezerra MAA, Julião JF, Bezerra GG de O, Lopes CR, Bottcher LB. ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES. Rev Interdiscip Encontro Ciênc - RIEC ISSN 2595-0959. 6 de marzo de 2019;2(1):462-75.
67. ENSINO REMOTO E SEUS EFEITOS NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DE TERESINA-PI | Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 30 de septiembre de 2022 [citado 5 de enero de 2023]; Disponible en: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/6775>
68. Castro AJA, Lavaho SMM. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA, LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO NACIONAL DE IBAGUÉ. Rev Edu-Física. 19 de octubre de 2020;12(26):100-17.
69. Huerta A, Barahona-Fuentes G, Galdames S, Cáceres P, Ortiz P, Huerta A, et al. Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. Cuad Psicol Deporte. diciembre de 2020;20(3):1-14.
70. Armas-Elguera F, Talavera JE, Cárdenas MM, de la Cruz-Vargas JA, Armas-Elguera F, Talavera JE, et al. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM Rev Fund Educ Médica. 2021;24(3):133-8.
71. Caro Y, Trujillo S, Trujillo N, Caro Y, Trujillo S, Trujillo N. Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. Psychol Av Discip. junio de 2019;13(1):41-52.
72. Villada FAP, Serna VHA, Vélez EFA, Restrepo SB, Paternina CMA. Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. Educ Física Deporte. 2019;38(2):4.

NOTA BIOGRÁFICA

Ivonne Katherine Najar Alvarado nació el 19 de septiembre de 1994 en la ciudad de Tingo María, provincia de Leoncio Prado, distrito de Rupa-Rupa, Departamento de Huánuco. Realizó sus estudios secundarios en el colegio “El Principito” en la ciudad de Huánuco hasta el año 2018 y culminó sus estudios en el Colegio Parroquial Padre Abad en la ciudad de Tingo María.

ANEXOS

ANEXO 1

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTOS	FUENTES	METODOLOGÍA
<p>• ¿Cuáles es la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022. 	<p>Hipótesis general:</p> <p>Ha: El consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física están relacionados con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p> <p>H0: El consumo de cafeína, la calidad de sueño y la actividad física no están relacionados con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Ansiedad</p> <p>VARIABLES INDEPENDIENTES</p> <p>Consumo de cafeína</p> <p>Calidad de sueño</p> <p>Actividad física</p> <p>VARIABLES INTERVINIENTES</p>	<p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p> <p>Encuesta</p>	<p>Cuestionario de ansiedad de Beck (BAI)</p> <p>Cuestionario</p> <p>Índice de Calidad de sueño de Pittsburg</p> <p>Breve herramienta de evaluación de la actividad física</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>La investigación es de nivel III correlación porque busca determinar la asociación entre las variables independientes y la variable dependiente.</p> <p>Diseño de la investigación</p> <p>Esta investigación es de diseño no experimental u observacional, analítico y transversal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Observacional: porque no se manipularán las variables en la Analítico: porque busca asociaciones entre las variables independientes y dependientes. Transversal: porque se realizará en un solo momento.
	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la asociación entre el consumo de cafeína con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022. 	<p>Hipótesis específicos:</p> <p>Ha1: El consumo de cafeína está relacionado con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p> <p>Ho1: El consumo de cafeína no está relacionado con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p>	<p>Edad</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Cuestionario</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Determinar la asociación entre la calidad de sueño con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022. 	<p>Ha2: La calidad de sueño está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p> <p>Ho2: La calidad de sueño no está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p>	<p>Sexo</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Cuestionario</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Determinar entre la actividad física con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022. 	<p>Ha3: La actividad física está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p> <p>Ho3: La actividad física no está relacionada con el nivel de ansiedad en los estudiantes del primer al quinto año de la facultad de medicina humana de la UNHEVAL en el año 2022.</p>	<p>Año Académico</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Cuestionario</p>	

ANEXO 2

Consentimiento informado

CONSUMO DE CAFEÍNA, CALIDAD DE SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022

INTRODUCCIÓN

A usted se le está solicitando participar en este estudio. Antes que decida participar usted necesita tener información para que acepte su participación VOLUNTARIA en el mismo.

Su decisión de participar o no en este estudio, no afectará sus calificaciones ni las relaciones con los docentes durante el desarrollo del semestre.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene la finalidad determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con los niveles de ansiedad.

PROCEDIMIENTO

Si usted acepta participar, se le pedirá que conteste un cuestionario con preguntas relacionados al consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad, así como un cuestionario para medir el nivel de ansiedad.

BENEFICIOS

No se percibirá incentivo económico al participar en este estudio, ya que este estudio brinda un beneficio directo a nosotros como estudiantes y a la institución al conocer los factores asociados a la ansiedad.

RIESGOS

El presente estudio no representa ningún riesgo físico potencial ya que no se utilizará procedimiento invasivo alguno; sólo se obtendrá información.

CONFIDENCIALIDAD

Se garantiza la confidencialidad de la información en todo momento.

INVESTIGADORES

Si usted tiene dudas con respecto a los derechos y deberes que tiene por su participación en este estudio, puede comunicarse con cualquiera de los responsables de la investigación:

- **Estudiante de medicina:** Ivonne Katherine Najjar Alvarado
 - **Celular:** 956156453
 - **E-mail:** najarivonne94@gmail.com
- **Asesor:** Médico Internista: Jimmy Curo Niquén

Yo he leído la información brindada en el texto anterior y voluntariamente acepto participar en el estudio respondiendo al llenado de la ficha de recolección de datos, permitiendo a los investigadores usar la información acerca de mí.

Fecha:

Nombre y firma de la persona que permite el consentimiento:

.....

.....

DNI N°:

Firma del investigador:

Asentimiento informado

CONSUMO DE CAFEÍNA, CALIDAD DE SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022

INTRODUCCIÓN

A usted se le está solicitando participar en este estudio. Antes que decida participar usted necesita tener información para que acepte su participación VOLUNTARIA en el mismo.

Su decisión de participar o no en este estudio, no afectará sus calificaciones ni las relaciones con los docentes durante el desarrollo del semestre.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene la finalidad determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con los niveles de ansiedad.

PROCEDIMIENTO

Si usted acepta participar, se le pedirá que conteste un cuestionario con preguntas relacionados al consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad, así como un cuestionario para medir el nivel de ansiedad.

BENEFICIOS

No se percibirá incentivo económico al participar en este estudio, ya que este estudio brinda un beneficio directo a nosotros como estudiantes y a la institución al conocer los factores asociados a la ansiedad.

RIESGOS

El presente estudio no representa ningún riesgo físico potencial ya que no se utilizará procedimiento invasivo alguno; sólo se obtendrá información.

CONFIDENCIALIDAD

Se garantiza la confidencialidad de la información en todo momento.

INVESTIGADORES

Si usted tiene dudas con respecto a los derechos y deberes que tiene por su participación en este estudio, puede comunicarse con cualquiera de los responsables de la investigación:

- **Estudiante de medicina:** Ivonne Katherine Najjar Alvarado
 - **Celular:** 956156453
 - **E-mail:** najarivonne94@gmail.com
- **Asesor:** Médico Internista: Jimmy Curo Niquén

Yo he leído la información brindada en el texto anterior y voluntariamente acepto participar en el estudio respondiendo al llenado de la ficha de recolección de datos, permitiendo a los investigadores usar la información acerca de mí.

Fecha:

Nombre y firma de la persona que permite el Asentimiento:

.....

.....

DNI N°:

Consentimiento informado

CONSUMO DE CAFEÍNA, CALIDAD DE SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022

INTRODUCCIÓN

A usted se le está solicitando la participación de su mejor hijo en este estudio. Antes que decida autorizar la participación de su menor hijo usted necesita tener información para que acepte su participación VOLUNTARIA en el mismo.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene la finalidad determinar la asociación entre el consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad física con los niveles de ansiedad.

PROCEDIMIENTO

Si usted acepta la participación del menor, se le pedirá a este que conteste un cuestionario con preguntas relacionados al consumo de cafeína, calidad de sueño y actividad, así como un cuestionario para medir el nivel de ansiedad.

BENEFICIOS

No se percibirá incentivo económico al participar en este estudio, ya que este estudio brinda un beneficio directo a nosotros como estudiantes y a la institución al conocer los factores asociados a la ansiedad.

RIESGOS

El presente estudio no representa ningún riesgo físico potencial ya que no se utilizará procedimiento invasivo alguno; sólo se obtendrá información.

CONFIDENCIALIDAD

Se garantiza la confidencialidad de la información en todo momento.

INVESTIGADORES

Si usted tiene dudas con respecto a los derechos y deberes que tiene por su participación en este estudio, puede comunicarse con cualquiera de los responsables de la investigación:

- **Estudiante de medicina:** Ivonne Katherine Najjar Alvarado
 - **Celular:** 956156453
 - **E-mail:** najarivonne94@gmail.com
- **Asesor:** Médico Internista: Jimmy Curo Niquén

Yo he leído la información brindada en el texto anterior y voluntariamente acepto la participación de mi menor hijo en el estudio respondiendo al llenado de la ficha de recolección de datos, permitiendo a los investigadores usar la información acerca de mí.

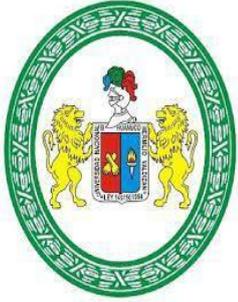
Fecha:

Nombre y firma de la persona que permite el consentimiento:

.....

.....

DNI N°:



ANEXO 3

Instrumento

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS



El presente cuestionario tiene por objetivo evaluar el nivel de ansiedad en estudiantes del primer al quinto año de la escuela profesional Medicina Humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco en el 2022. Por lo cual cuenta con cinco ítems o secciones, cada una de las cuales evalúa un aspecto determinado siendo el primer ítem para aspectos generales; el ítem 2 para evaluar el consumo de cafeína, el ítem 3 para evaluar la calidad de sueño, el ítem 4 para evaluar la actividad física y el ítem 5 para evaluar el nivel de ansiedad.

FICHA N°

INSTRUCCIONES:

- Marque con una X el casillero que más refleje su forma de pensar o de sentir, en las preguntas donde le pidan llenar responda según corresponda, tomando en cuenta su realidad personal y de la manera más verídica posible.
- Recuerde que este no es un examen, por lo que no existen respuestas malas ni buenas.
- Por favor, no deje ninguna pregunta sin contestar.
- Responda las afirmaciones de manera personal. No se sienta presionado.
- Si tuviera duda o dificultad con alguna pregunta consulte con los encargados de la encuesta (personas que le dieron la ficha).
- Agradecemos su colaboración, que es muy importante para nosotros.

ITEM 1. – Datos sociodemográficos

1. Edad:

2. Sexo:

Masculino	<input type="checkbox"/>
femenino	<input type="checkbox"/>

3. Año Académico

ITEM 2. CONSUMO DE CAFEÍNA: Marque solo una alternativa en las preguntas 2,3 y 4.

1. ¿Con qué frecuencia consume bebidas con cafeína? Si su respuesta es Nunca, pase al Item 3.
 - a. Nunca
 - b. 1 a 2 veces por semana
 - c. 3 a 5 veces por semana
 - d. > 5 veces a la semana

2. ¿En qué ocasiones consume bebidas con cafeína?
 - a. Fatigado
 - b. Ansioso
 - c. Cuando tengo exámenes
 - d. Mejorar rendimiento académico
 - e. Mantener el estado de vigilia

3. ¿Qué tipo de bebida con cafeína consume?
 - a. Bebidas gaseosas carbonatadas
 - b. Energizantes
 - c. Café
 - d. té
 - e. Chocolate

4. ¿Qué sensación experimenta después de ingerir bebidas con cafeína?
 - a. Insomnio
 - b. Aumento del estado de alerta
 - c. Ansiedad
 - d. Palpitaciones
 - e. Temblores

ITEM 3.- CALIDAD DE SUEÑO

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

1. Durante el último mes, ¿Cuál ha sido normalmente su hora de acostarse?

APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE _____

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

APUNTE EL TIEMPO APROXIMADO EN MINUTOS _____

3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE _____

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes (no poner el tiempo que permaneció despierto en la cama)?

APUNTE LAS HORAS QUE CREE HABER DORMIDO _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Intente contestar a TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido UD. Problemas para dormir a causa de:

- a) No poder conciliar el sueño en la primera media noche

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una a dos veces a la semana	
Tres a más veces a la semana	

- b) Despertarse durante la noche o de madrugada

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una a dos veces a la semana	
Tres a más veces a la semana	

- c) Tener que levantarse para ir al servicio

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

- d) No poder respirar bien

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

e) Toser o roncar ruidosamente

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

f) Sentir frío

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

g) Sentir demasiado calor

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

h) Tener pesadillas o “malos sueños”

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

i) Sufrir dolores

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

j) Otras razones (por favor, descríbalas a continuación):

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	

Tres o más veces a la semana	
------------------------------	--

6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su sueño?

Bastante buena	
Buena	
Mala	
Bastante mala	

7. Durante el último mes. ¿Cuántas veces habrá tomado medicamentos (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

8. Durante el último mes. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

9. Durante el último mes. ¿Ha representado para usted algún problema el tener somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ningún problema	
Sólo un leve problema	
Un problema	
Un grave problema	

10. ¿Duerme UD solo o acompañado?

Solo	
Con alguien en otra habitación	
En la misma habitación, pero otra cama	
En la misma cama	

ITEM 4.- ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 20 minutos de actividad física INTENSA que le haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, levantar pesos, aeróbicos, bicicleta rápido, caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

3 o más veces por semana	
1 a 2 veces por semana	
Nunca	

2. ¿Cuántas veces por semana realiza usted 30 minutos de actividad física MODERADA o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños o un partido de fútbol).

5 o más veces por semana	
3 a 4 veces por semana	
1 a 2 veces por semana	
Nunca	

ITEM 5.- NIVEL DE ANSIEDAD

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuánto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

	<i>En absoluto</i>	<i>Levemente</i>	<i>Moderadamente</i>	<i>Severamente</i>
1 Torpe o entumecido				
2 Acalorado				
3 Con temblor en piernas				
4 Incapaz de relajarse				
5 Con temor que ocurra lo peor				
6 Mareado, o que se le va la cabeza				
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8 Inestable				
9 Atemorizado o asustado				
10 Nervioso				

	<i>En absoluto</i>	<i>Levemente</i>	<i>Moderadamente</i>	<i>Severamente</i>
11 <i>Con sensación de bloqueo</i>				
12 <i>Con temblores en las manos</i>				
13 <i>Inquieto, inseguro</i>				
14 <i>Con miedo a perder el control</i>				
15 <i>Con sensación de ahogo</i>				
16 <i>Con temor a morir</i>				
17 <i>Con miedo a perder el control</i>				
18 <i>Con problemas digestivos</i>				
19 <i>Con desvanecimientos</i>				
20 <i>Con rubor facial</i>				
21 <i>Con sudores, fríos o calientes</i>				

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

N°	Institución laboral	Especialidad	Expertos en el estudio	Puntaje
1	Hospital Regional " Hermilio Valdizan Medrano " -Huánuco	Psiquiatría	Dr. Luis Laquise LErma	90%
2	Hospital Essalud Huánuco - II	Psiquiatría	Dra. Blanca Azucena Céspedes Urrutia	98%
3	Hospital Regional " Hermilio Valdizan Medrano " -Huánuco	Psicología	Mg. Rosana Chavez Firma	80%
4	Hospital Regional " Hermilio Valdizan Medrano " -Huánuco	Psicología	Psic. Lincoln Miraval Tarazona	95%
5	Hospital Regional " Hermilio Valdizan Medrano " -Huánuco	Psicología	Mg. Liseth Martin Medina	90%

Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
 "Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
 de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, siendo las 18 horas del lunes 18 de marzo del 2024, nos reunimos en el auditorio de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL, los miembros integrantes del Jurado Evaluador:

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| + Med. NÁJERA GÓMEZ, Juan Carlos | PRESIDENTE |
| + Méd. MARTÍNEZ ENRIQUEZ, Manuel | SECRETARIO |
| + Méd. LAQUISE LERMA, Luis Veltran | VOCAL |

Acreditados mediante Resolución N° 0287-2022-UNHEVAL-FM-D, de fecha 28.DIC.2022, de la tesis titulada: CONSUMO DE CAFEÍNA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022, con el asesoramiento de la docente CURO NIQUEN, Jimmy Santino Humberto y, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Título Profesional de Médico Cirujano**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de los titulandos, teniendo presente los siguientes criterios:

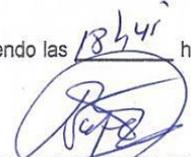
1. Presentación
2. Exposición y dominio del tema
3. Absolución de preguntas

Nombres y Apellidos de la Titulando	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
NAJAR ALVARADO, Ivonne Katherine	15	15	15	15

Obteniendo en consecuencia la titulando NAJAR ALVARADO, Ivonne Katherine, la nota de QUINCE (15), equivalente a BUENO, por lo que se declara APROBADO.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 18h41 horas, del día 18 de marzo del 2024, firmando en señal de conformidad.



 PRESIDENTE
 DNI N° 25614503



 SECRETARIO
 DNI N° 08062220



 VOCAL
 DNI N° 79416271

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno
 0 a 13: Desaprobado



“UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD

FACULTAD DE MEDICINA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

**CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 019 SOFTWARE ANTIPLAGIO
TURNITIN-FM-UNHEVAL.**

El director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Medicina, emite la presente CONSTANCIA DE SIMILITUD, aplicando el Software TURNITIN, el cual reporta un 22% de similitud, correspondiente a los interesados: **Najar Alvarado Ivonne Katherine**, de la tesis titulada: **“CONSUMO DE CAFÉINA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022”**, cuyo asesor es el Med. Curo Niquén Jimmy Santino; por consiguiente

SE DECLARA APTO

Se expide la presente, para los trámites pertinentes

Cayhuayna, 7 de marzo del 2024



Dr. Joel TUCTO BERRÍOS

Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Medicina - UNHEVAL

NOMBRE DEL TRABAJO

CONSUMO DE CAFÉINA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUD

AUTOR

IVONNE KATHERINE NAJAR ALVARADO

RECuento DE PALABRAS

16393 Words

RECuento DE CARACTERES

85997 Characters

RECuento DE PÁGINAS

64 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Mar 7, 2024 11:44 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 7, 2024 11:46 AM GMT-5

● **22% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Dr. Joel TUCTO BERRÍOS
Director de la Unidad de Investigación
Facultad de Medicina - UNHEVAL

Resumen

● **22% de similitud general**

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unheval.edu.pe Internet	11%
2	repositorio.urp.edu.pe Internet	4%
3	academica-e.unavarra.es Internet	<1%
4	repositorio.upa.edu.pe Internet	<1%
5	gredos.usal.es Internet	<1%
6	Universidad de San Martín de Porres on 2020-12-20 Submitted works	<1%
7	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
8	Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2016-07-15 Submitted works	<1%

Descripción general de fuentes

Reporte de similitud

9	tesis.ucsm.edu.pe Internet	<1%
10	Universidad Alas Peruanas on 2019-10-01 Submitted works	<1%
11	core.ac.uk Internet	<1%
12	1library.co Internet	<1%
13	hdl.handle.net Internet	<1%
14	eprints.uanl.mx Internet	<1%
15	dspace.unl.edu.ec Internet	<1%
16	Larisa Fabres, Pedro Moya. "Sueño: conceptos generales y su relación ... Crossref	<1%
17	Universidad de San Martín de Porres on 2021-06-07 Submitted works	<1%
18	repositorio.ucsm.edu.pe Internet	<1%
19	Universidad de Huanuco on 2021-05-25 Submitted works	<1%
20	Javier Bueno-Antequera, Miguel Ángel Oviedo-Caro, Federico París-Ga... Crossref	<1%

Descripción general de fuentes

Reporte de similitud

21	Universidad de Málaga - Tii on 2021-09-24 Submitted works	<1%
22	xjzos99.top Internet	<1%
23	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2018-09-17 Submitted works	<1%
24	repositorio.upeu.edu.pe Internet	<1%
25	zdocs.mx Internet	<1%

Descripción general de fuentes



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL**

1. Autorización de Publicación: *(Marque con una "X")*

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------	--

Pregrado *(tal y como está registrada en SUNEDU)*

Facultad	MEDICINA
Escuela Profesional	MEDICINA HUMANA
Carrera Profesional	MEDICINA HUMANA
Grado que otorga	-----
Título que otorga	MÉDICO CIRUJANO

Segunda especialidad *(tal y como está registrada en SUNEDU)*

Facultad	-----
Nombre del programa	-----
Título que Otorga	-----

Posgrado *(tal y como está registrada en SUNEDU)*

Nombre del Programa de estudio	-----
Grado que otorga	-----

2. Datos del Autor(es): *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

Apellidos y Nombres:	NAJAR ALVARADO IVONNE KATHERINE						
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	C.E.	Nro. de Celular:	956453156	
Nro. de Documento:	70316557				Correo Electrónico:	najarivonne94@gmail.com	

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte	C.E.	Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte	C.E.	Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: *(Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)*

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: <i>(marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)</i>	SI	X	NO	
Apellidos y Nombres:	CURÓ NIQUÉN JIMMY SANTINO HUMBERTO			ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8271-6632
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte	Nro. de documento: 09900205

4. Datos del Jurado calificador: *(ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)*

Presidente:	NAJERA GOMEZ, Juan Carlos
Secretario:	MARTINEZ ENRIQUEZ, Manuel
Vocal:	LAQUISE LERMA, Luis Veltran
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	



5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
CONSUMO DE CAFÉINA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ACTIVIDAD FÍSICA ASOCIADOS AL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AL QUINTO AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNHEVAL EN EL AÑO 2022.
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>
TITULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la información en el Acta de Sustentación)</i>		2024	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros <i>(especifique modalidad)</i>
Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>			
Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>	Acceso Abierto <input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*) <input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo: <input type="text"/>
	Con Periodo de Embargo (*) <input type="text"/>		
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i>	SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:			
El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.			

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma: 		
Apellidos y Nombres:	NAJAR ALVARADO IVONNE KATHERINE	Huella Digital
DNI:	70316557	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 19 DE MARZO DE 2024		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.