



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores
de la comunidad campesina de San Bartolomé- Huarochirí, 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Deudor Guevara, Jhoselyn Amparito

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6444-0817>

Asesora: Dra. Bejarano Ambrosio, Myriam Juvit

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9208-746X>

Lima – Perú

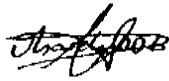
2025

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

Yo, Jhoselyn Amparito Deudor Guevara egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “CALIDAD DE SUEÑO , FATIGA LABORAL Y DISCAPACIDAD POR DOLOE LUMBAR EN AGRICULTORES DE LA COMUNIDAD CAMPESINA DE SAN BARTOLOME - HUAROCHIRI, 2024” Asesorado por el docente: **BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT** DNI 41677988 ORCID **0000-0002-9208-746X** tiene un índice de similitud de (QUINCE) 15% con código oid:14912:442914112 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1
 Jhoselyn Amparito Deudor Guevara
 DNI: 48584848



.....
 Firma
 BEJARANO AMBROSIO, MIRIAM JUVIT
 DNI: 41677988

Lima, 03 de Marzo de 2025

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a Dios, por guiarme y bendecir cada paso permitiéndome finalizar mi maravillosa carrera., a mi madre, abuela y Luis por ser mi ejemplo de sabiduría y fortaleza en el desarrollo de mi camino profesional.

AGRADECIMIENTO

A dios por la protección y sabiduría así mismo a la universidad y maestros por la oportunidad, preparación y enseñanza compartida motivando la vocación y pasión por la profesión igualmente a la Dra. Miriam Bejarano por la orientación y la guía durante la realización de mi proyecto y a la Comunidad Campesina de San Bartolomé por su participación .

INDICE GENERAL

| | |
|--|----|
| Portada | |
| Título | |
| Contraportada | |
| Dedicatoria | |
| Agradecimiento | |
| Índice general | |
| Índice de tablas | |
| Resumen | |
| Introducción | |
| Abstract | 11 |
| CAPITULO I | 13 |
| EL PROBLEMA | 13 |
| 1.1. Planteamiento del problema | 13 |
| 1.2. Formulación del problema | 16 |
| 1.2.1. Problema general | 16 |
| 1.2.2. Problemas Específicos | 16 |
| 1.3. Objetivos de la investigación | 17 |
| 1.3.1. Objetivo General | 17 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos | 17 |
| 1.4. Justificación de la investigación | 18 |
| 1.4.1. Justificación teórica | 18 |

| | |
|---|----|
| 1.4.2. Justificación metodológica | 18 |
| 1.4.3. Justificación practica | 18 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación | 19 |
| CAPITULO II: | 20 |
| 2.1. Antecedentes | 20 |
| 2.2. Bases teóricas | 26 |
| 2.3. Formulación de hipótesis | 31 |
| 2.3.1. Hipótesis General | 31 |
| 2.3.2. Hipótesis específicas | 31 |
| CAPITULO III: | 34 |
| METODOLOGIA | 34 |
| 3.1. Método de la investigación | 34 |
| 3.2. Enfoque de la investigación | 34 |
| 3.3. Tipo de la investigación | 34 |
| 3.4. Diseño de investigación | 34 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo | 35 |
| 3.6.. Variables y Operacionalización | 36 |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 40 |
| 3.7.1. Técnica | 40 |
| <u>3.7.2. Descripción de los instrumentos</u> | 40 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 3.7.3. | ¡Error! Marcador no definido. | |
| 3.7.4. | ¡Error! Marcador no definido. | |
| 3.8. | Procesamiento y análisis de datos | 44 |
| 3.9. | Aspectos éticos | 45 |
| | CAPITULO IV. | 46 |
| | PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS | 46 |
| 4.1. | Resultados | 46 |
| 4.1.1 | Análisis descriptivo de los resultados..... | 46 |
| 4.1.2. | Prueba de hipótesis..... | 49 |
| 4.1.2. | Discusión de resultados..... | 59 |
| | CAPITULO V | 62 |
| | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 62 |
| 5.1. | Conclusiones,..... | 62 |
| 5.2. | Recomendaciones | 63 |
| | ANEXOS | |
| | Anexo 1. Matriz de Consistencia | 76 |
| | Anexo 2. Instrumentos | 80 |
| | Anexo 3. Validación de instrumentos..... | 85 |
| | Anexo. 4. Aprobación del comité de ética..... | 104 |

| | |
|---|-----|
| Anexo 5. Formato de consentimiento informado | 105 |
| Anexo 6. Aprobación de la institución para la recolección de datos..... | 106 |
| Anexo 7: Informe de Turnitin | 107 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Tabla de frecuencia – Datos sociodemográficos..... | 44 |
| Tabla 5. Normalidad de las variables y dimensiones de estudio..... | 45 |
| Tabla 6. Correlación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar.... | 46 |
| Tabla 7. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas..... | 47 |
| Tabla 8. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales..... | 48 |
| Tabla 9. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas..... | 49 |
| Tabla 10. Correlación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar..... | 50 |
| Tabla 11. Correlación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar.. | 51 |
| Tabla 12. Correlación entre síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar..... | 52 |
| Tabla 13. Correlación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar..... | 53 |

Resumen

La investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí, 2024”. **Materiales y métodos:** Se realizó una investigación con el enfoque cuantitativo, del tipo no experimental, corte transversal y correlacional, en 100 agricultores, mediante del muestreo censal, con los criterios de inclusión y exclusión. La variable calidad de sueño se medirá con el Cuestionario de Pittsburgh, la fatiga laboral a través del Cuestionario de Yoshitake y discapacidad por dolor lumbar por medio de la Escala de Owesstry adicional a ello se usará una ficha de recolección de datos. **Resultados:** el 62% de la población es masculina, en cuanto a la edad el grupo predominante es el de 41 a 50 años, siendo el nivel de instrucción, el 76% tiene educación secundaria, mientras que solo el 3% no cuenta con estudios formales, lo cual indica un nivel educativo básico. Por último, en relación al estado civil, la mayoría de los agricultores conviven siendo el (52%). **En conclusión,** la relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño, la fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar en los agricultores de la Comunidad de San Bartolomé – Huarochirí 2024.

Palabras clave: calidad de sueño, fatiga laboral, discapacidad por dolor lumbar, agricultores.

Abstract

The research aimed to "Determine the relationship between sleep quality, work fatigue and disability due to low back pain in farmers of the peasant community of San Bartolomé, Huarochirí, 2024". **Materials and methods:** A research was carried out with a quantitative approach, of the non-experimental, cross-sectional and correlational type, in 100 farmers, through census sampling, with the inclusion and exclusion criteria. The sleep quality variable will be measured with the Pittsburgh Questionnaire, work fatigue through the Yoshitake Questionnaire and disability due to low back pain through the Oswestry Scale. In addition, a data collection form will be used. **Results:** 62% of the population is male, in terms of age, the predominant group is 41 to 50 years old, being the level of education, 76% have secondary education, while only 3% do not have formal studies, which indicates a basic educational level. Finally, regarding marital status, the majority of farmers live together (52%). **In conclusion,** there is a statistically significant relationship between sleep quality, work-related fatigue, and disability due to lower back pain among farmers in the San Bartolomé – Huarochirí Community in 2024.

Keywords: *sleep quality, work fatigue, disability due to low back pain, farmers.*

INTRODUCCION

El sector agrícola es un rubro el cual alcanza los 874 millones a nivel mundial , en el que se observa factores y riesgos tantos físicos como mentales , entre ellas calidad de sueño la cual refleja que 40% de la población duerme mal , seguido de fatiga laboral en la que se destaca que en México el 75 % de sus trabajadores presentan la condición prescrita y en cuanto a discapacidad por el dolor lumbar se menciona que el dolor lumbar esta significativamente asociado a la actividad agrícola afectando negativamente y siendo poco investigado , por consiguiente la presente investigación está estructurada de esta manera :

Capítulo I, Problema: inicialmente integrado por el planteamiento del problema seguido de la formulación del problema general y específicos, objetivos, justificación y limitaciones en la investigación.

Capitulo II, Marco teórico: organizado por antecedentes, bases teóricas y formulación de hipótesis general y específicos.

Capitulo III, Metodología: constituido por el método, enfoque, tipo de investigación, diseño, población, muestra y muestreo, criterios de inclusión y exclusión, operacionalización, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procesamiento de datos, finalmente los aspectos éticos.

Capitulo IV, Los resultados: presentación y discusión de los resultados.

Capítulo V, Conclusiones y recomendaciones,

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La organización mundial del trabajo reveló que aproximadamente 874 millones de trabajadores están en el sector agrícola alrededor del mundo. En esta población se observó que el riesgo de accidentes aumenta con la fatiga laboral, el uso de herramientas no ergonómicas, condiciones climáticas, mala salud general asociada a trabajar y vivir en comunidades rurales remotas (1).

Respecto a la calidad de sueño la Organización Mundial de La Salud, destacó que el 40% de la población duerme mal, por lo tanto, dormir menos de lo recomendado puede afectar el organismo y provocar trastornos físicos y mentales (2), entre los factores asociados a la función del sueño, se encuentran los: hábitos o rutinas establecidas en torno al sueño, medio ambiente, horarios flexibles, práctica deportiva mismos que permiten determinar la calidad de sueño (3, 4). En Costa Rica en el 2022 se descubrió un vínculo directo entre el insomnio y el dolor crónico, en el que se demostró que el sueño se asocia con el empeoramiento de la percepción del dolor e incluso se consideró un factor de mal pronóstico (5). A nivel nacional, en Piura, el 86% de comerciantes considero tener mala calidad de sueño y el 14% de buena calidad de sueño (6). Mientras tanto en Huancayo, el 75% calificaron su calidad de sueño como mala, en dicho estudio se encontró correlación significativa entre ansiedad, depresión, estrés y la mala calidad de sueño (7).

De acuerdo a la fatiga laboral según el Instituto Mexicano del Seguro Social, desde antes de la pandemia en México ya era uno de los países con más fatiga por estrés laboral , pues

sufría esta condición , superando los niveles de China 73% y de Estados Unidos 59% (8).En Colombia también se halló otro estudio en base a la experiencia subjetiva de fatiga el cual se correlaciono con síntomas intelectuales y laborales, síntomas fisiológicos y psico emocionales de estrés , donde se demostró una asociación entre estrés laboral y la sensación de fatiga (9).En el Perú, de 85 trabajadores temporales en una empresa agrícola en Huacho , más de la mitad calificaron su bienestar emocional como un nivel moderado , lo que significa que la mayoría en general se siente estresado , ansioso o inquieto y un buen porcentaje en nivel deficiente , lo cual significa que carecen de la capacidad de ejercer control sobre sus sentimientos , acciones y manejar de las dificultades de la vida (10).Dicho esto se comprende como la mala calidad de sueño y fatiga laboral se relacionan con el dolor lumbar .

La OMS, afirma que el dolor lumbar es la principal causa de la carga general de trastornos musculo esqueléticos, lo que afecta negativamente para la vida social, laboral y personal (11,12). En la Isla de Jeyu, Corea del Sur se revelo que el dolor lumbar esta significativamente asociado a la actividad agrícola, acompañado de tres factores biomecánicos como: uso repetitivo de partes específicas del cuerpo, mala postura de la espalda y cuello (13). En Colombia en los cosechadores de mora se encontró un hallazgo importante relacionado con la prevalencia del más de 60% con dolor lumbar en la edades comprendidas entre 15 y 59 años(14).En este sentido , en Argentina se utilizó la escala de Owestry en un estudio realizado a trabajadores rurales , en el cual se encontró que el 50% sufre lumbalgia y el otro 50% no presenta, siendo lo más común el dolor de espalda asociada a la ganadería o a la siembra , las condiciones laborales en su mayoría desfavorables ,desarrollan su trabajo entre 8 y 10 horas diarias, incluyendo los días domingos y movilizan entre 2 y 30 kg por día, lo cual llevan al desarrollo de la discapacidad por dolor lumbar(15).A nivel nacional ,en Huancayo, el dolor de

espalda fue reportado con mayor frecuencia en una variedad de grupos ocupacionales, ocupando el primer lugar los agricultores, seguido del personal de limpieza ,entre otras, también se resalta que son indicios silentes en personas jóvenes o adultas, las cuales se desencadenan en el entorno laboral (16)(17).En Lima, en estibadores del terminal de pescadores mediante el cuestionario de Owesstry se obtuvo que el 69% tenían discapacidad mínima y el 3% discapacidad alta por dolor lumbar(18). Así mismo en comerciantes se encontró concordancia significativa entre los niveles de ansiedad y la discapacidad por dolor lumbar (19).

Por otro lado lo mencionado el objetivo del trabajo de investigación es “ Determinar la relación entre calidad de sueño , fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024”, ya que a la actualidad no existen estudios en la población en mención , siendo importante considerar la aplicación de instrumentos de recopilar información para la calidad de sueño el Cuestionario de Pittsburgh ,fatiga laboral el Cuestionario de Yoshitake y discapacidad por dolo lumbar con el Cuestionario de Owesstry.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí, 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo son las características sociodemográficas en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores?
- ¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar en agricultores?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé-Huarochirí, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas en agricultores.
- Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas en agricultores.
- Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales en agricultores.
- Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas en agricultores.
- Determinar la relación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- Determinar la relación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- Determinar la relación entre síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- Determinar relación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar en agricultores.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El trabajo está justificado teóricamente ya que se determina la relación de la variable “calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí, 2024”, además no se encuentran muchos estudios relacionados a nivel nacional entre las variables y población en mención, el cual permite nuevos alcances actualizados el mismo que será de aporte para posibles y siguientes investigaciones.

1.4.2. Justificación metodológica

Estudio correlacional que se enmarca dentro de la metodología no experimental, el que se empleó los instrumentos validados y confiables como el (Cuestionario de Pittsburgh) en la calidad de sueño, (Cuestionario de Yoshitake) a la variable fatiga laboral y (Cuestionario de Owesry) halló el nivel de discapacidad por dolor lumbar, y así poder identificar su relación entre las variables en mención lo que permitirá ser considerado para posteriores investigaciones.

1.4.3. Justificación práctica

El resultado obtenido en esta investigación identifica como son los niveles y la relación de las variables “calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar”, posterior a ello se pueden realizar charlas de promoción y prevención, además de brindar propuestas de intervención a los centros médicos que acogen a la población presentada. También servirá como un campo para futuras investigaciones, siendo estos aportes rescatables para los agricultores, alcalde,

regidor, gobernadores, profesionales de salud y toda la población que se encuentra dentro y anexos a la Comunidad campesina de San Bartolomé Distrito de Huarochirí.

1.5. Limitaciones de la investigación

Dentro de las limitaciones encontradas en el estudio fueron:

- El traslado y el acceso hacia los agricultores en al Distrito de San Bartolomé Huarochirí.
- Concertar la fecha exposición del tema hacia la autoridad y agricultores para el consentimiento de su participación.
- Entre la última limitación que concurrió fue la recopilación de datos de manera presencial se desarrolló paulatinamente por la población.

CAPITULO II:

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

O'Connor et al. (19) el objetivo de la investigación fue *“Determinar la prevalencia de los problemas de sueño y el agotamiento en agricultores Irlandeses-2024”* estudio transversal en 351 agricultores , se utilizó el Índice de calidad de sueño (PSQI) , la escala de Maslach y la encuesta de salud (SFHS) , participantes de edades de 26 a 39 años de predominio masculino con el 76.4% y el 57.3% con hijos , se obtuvo como resultados el agotamiento frecuente (23.6%) y problemas de sueño generalizados (50.1%) y los agricultores agotados se caracterizaron de tener un peor sueño que el resto, así como también demostraron la población en mención con problemas de salud mental y física tenía mayor riesgo de percibir problemas de sueño y agotamiento , así como se resaltó que el agotamiento era más usual a mayor edad , finalmente se concluyó que la agricultura conlleva cambios que amenaza la salud física y mental ocupacional.

García y Guevara (20). El objetivo del estudio fue *“Determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés en trabajadores de una empresa importadora de la Ciudad de Ambato-Ecuador 2023”*. estudio con diseño correlacional, transversal no experimental. El total de 140 participantes, resultando el 53% varones, seguido de la edad promedio (32 años), utilizaron para su medición de la investigación, el cuestionario (Calidad de sueño de Pittsburgh y Maslach Burnout Inventory). Se demostró que un total de 57% tenían problemas del sueño y el 30% no lo tenía, sobre el estrés se encontró niveles medios y altos

en el 98,6%. Para concluir no se encontró relación estadísticamente significativa entre calidad de sueño y estrés laboral demostrando que la calidad del sueño aparece independientemente del nivel de estrés en trabajadores .

Villena (21) El objetivo de estudio fue “*Determinar la relación de las condiciones en el lugar de trabajo y la fatiga laboral en asistentes al Seguro Social Campesino Bolívar, 2021- Ecuador* . Estudio descriptivo de corte transversal y correlacional. La población de estudio considerada fueron 63 en el Seguro Social Campesino de Bolívar, se utilizó el (Cuestionario de síntomas subjetivos de fatiga de Yoshitake y Cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo) Los principales hallazgos que se obtuvieron el 77% de los trabajadores reflejan riesgo bajo de los cuales el 23% son hombres y el 53% mujeres; mientras que el 23% tiene nivel de riesgo moderado siendo el 7% hombres y el 17% mujeres. Los factores determinantes dentro de los factores de riesgo se encuentran insatisfechos con el sistema de prestaciones y por la no existencia de programas de estímulos económicos. Para la variable de la fatiga laboral los trabajadores el 70% de las mujeres presenta mayor riesgo de fatiga de las cuales el 28% presenta fatiga moderada y el 7% excesiva, siendo el componente más afectado la fatiga física. Según la Prueba de correlación de Pearson se tiene que los factores psicosociales inciden sobre la fatiga laboral en un 22.1%.

Morita et. al. (22) El propósito de este estudio fue “*Identificar el dolor lumbar (DL) y la función física en agricultores de puerros en el oeste de la prefectura de Tottori, Japón 2022*”. Un total de quince agricultores de 55 años a menos de Tottori 15 fueron seleccionados como participantes y se incluyeron también catorce individuos no agrícolas de la misma edad y género como grupo de control. Se llevó a cabo una encuesta para

identificar si había dolor lumbar o no , así como hábitos de tabaquismo y consumo de alcohol. Para capacidades físicas fueron evaluadas a través de medidas antropométricas, la distancia entre el dedo y el suelo (DDS), la fuerza de la musculatura de la espalda, el peso , la flexión del torso superior, la potencia muscular de la espalda, encontrando que el dolor lumbar presente fueron notablemente más altos en el grupo de campesinos de puerros en el que se concluye el dolor lumbar era más frecuente entre quienes cultivaban puerros y entre los cultivadores de puerros que tenían DL , se observaron antecedentes de DL .

Kallioniemi et.al. (23) Tuvieron como objetivo hallar “ *La relación entre las exigencias laborales y el agotamiento agricultores productores lecheras finlandesas 2022*”, encuesta postal realizada a 400 granjas lecheras finlandesas de las cuales se recibieron e incluyeron 265 correspondiente al 47% Métodos: Los datos se basan en una encuesta postal realizada a 400 explotaciones lecheras finlandesas. Se recibieron 265 cuestionarios de 188 explotaciones, que se incluyeron en el análisis. La tasa de respuesta fue del 47 % en las explotaciones de la muestra. Se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para analizar las relaciones entre las variables. Entre sus resultados identificaron dos factores de demanda laboral : carga de trabajo y demandas sociales, y uno de falta de recursos laborales: la soledad. Nuestro modelo teórico se basó en que dos de los factores, a saber, la carga de trabajo y la soledad, se relacionaron indirectamente con la mala salud a través del agotamiento en la que se concluyó que la carga de trabajo se relacionó directamente con la mala salud. Las demandas sociales del trabajo no se relacionaron significativamente con el agotamiento ni con la mala salud. En lo que se demuestra que la falta de apoyo social, la alta carga laboral de trabajo, la mala salud y el

agotamiento entre los agricultores pueden tener graves consecuencias negativas, tanto directas como indirectas, para la sostenibilidad de la agricultura.

Antecedentes Nacionales

Blacido (24) se tuvo como objetivo en su investigación *“Determinar el grado de incapacidad física derivado de la lumbalgia inespecífica en agricultores de un distrito de Huánuco 2024”*, se realizó investigación observacional – descriptivo- transversal, muestreo fue por conveniencia, no probabilístico. De desarrollo en 31 agricultores de un distrito del departamento de Huánuco -Perú, tomando como criterios de inclusión principalmente ser mayor de 18 años y que tengan un año de experiencia como mínimo, como criterios de exclusión se tuvo que no presente enfermedades subyacentes. Se utilizó como instrumento de recolección el Cuestionario Roland Morris, entre sus resultados se encontró que los agricultores presentan una alta prevalencia de dolor lumbar (100%). El 100% de los agricultores presentan algún grado de incapacidad por dolor lumbar inespecífico, la mayoría son hombres (61.3%). El promedio de edad hallado fue de 49.8 años. El 54.8% trabaja entre 9 a 11 horas diarias, se concluyó que la población de estudio presenta un grado de incapacidad física moderada presentando dificultad durante sus actividades diarias, la calidad de sueño y movilidad por el dolor lumbar inespecífico.

Guerrero (6) En su estudio obtuvo como objetivo *“Determinar la asociación entre la calidad de sueño, con los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en pacientes de un Puesto de salud rural -Huancayo, 2022”*. Estudio observacional, prospectivo de corte transversal, realizado en 386 participantes que asistieron al Puesto de salud en mención, durante Agosto a Octubre del 2022, las herramientas utilizadas de medición (Cuestionario de Pittsburgh) y (DASS-21) como instrumento hacia los síntomas de depresión, ansiedad

y estrés). Sobre los participantes siendo el 69% de sexo femenino, promedio de edad 34 años, el 40% tenían la instrucción secundaria, el 57%eran casados y el 66% se auto percibían socialmente como pobre. Entre sus resultados el 39% refería depresión leve, el 26% reportaron ansiedad leve y finalmente el 56% estrés moderado, respecto a la calidad de sueño el 75% refirió a una mala calidad de sueño a diferencia del 61% buena calidad de sueño , seguido a esto en la interrogante en cuanto tiempo transcurría antes de dormir el 43% tardaba 15 minutos ,29% a los 30 minutos , respecto a la duración del sueño el 46% resulto entre las 6 a 7 horas .Finalmente se encontró una asociación significativa entre ansiedad, depresión ,estrés y mala calidad de sueño .

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El Sueño

El sueño es imprescindible fisiológicamente en el hombre, conocido como “periodo de descanso” que tiene durabilidad la cual fluctúa de acuerdo a edad de la persona, es así como el sueño tiene particularidades, que van desde el decrecimiento de la conciencia y de la capacidad de respuesta a incentivos externos, la movilidad y relajación muscular, respondiendo a postura estereotipadas y su ausencia produce deficiencias conductuales y fisiológicas (25)

Sueño no REM (75% del sueño) Al dormir se manifiesta etapas las cuales en el que se transcende a medida que comienza a quedarse dormido, entre el sueño no REM, que consiste en la fase 1, entrada al sueño superficial, fase dos, emprende el sueño más profundo siguiente fases 3 y 4 se entabla el sueño más profundo y restaurador (25,26)

2.2.2 Calidad de sueño

La calidad de sueño en cada persona es única, la cual es interpretada en cantidad de horas dormidas y la optimización de nuestras funciones durante el día. Siendo un factor determinante para la salud, pero también un componente importante para la buena calidad de vida (27), lamentablemente, es muy reducida la información sobre la gran importancia que conlleva la buena calidad de sueño tanto en Lima y a las provincias aledañas como lo es la provincia prescrita en la investigación, el cual causa efectos en el desempeño físico de las personas.

2.2.2.1 Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Es un instrumento el cual fue plasmado por Buysse y col, valido y confiable, el que mide la calidad de sueño a nivel clínico, la valoración se desarrolla durante el último mes. Está compuesta por 7 componentes, describe 19 preguntas de autoevaluación y 5 preguntas adicionales; a la puntuación final de los componentes se obtendrá una variación entre 0 a 21 puntos en lo que se encontrará según la valoración si existe buena o mala calidad de sueño (28) Componentes:

- Calidad subjetiva de sueño: señalada a “cantidad de horas que crees que duermes” (28)
- Latencia del sueño: descrita a “cantidad de minutos que transcurren entre acostarse y dormir”
- Disfunción diurna: se define como el nivel insuficiente para completar una variedad de tareas a lo largo del día.

- Alteraciones del sueño: referencia como “problemas para dormir”
- Uso de medicamentos para dormir: se define como la necesidad de medicamentos para el sueño.
- Eficiencia: relación en el tiempo entre el tiempo del sueño y el acostarse.
- Duración del dormir: tiempo en el sueño completo (29).

2.2.3. Fatiga

Sensación subjetiva de falta de energía, engloba el agotamiento físico y mental, lo cual resulta en una disminución de la capacidad para trabajar y desarrollar tareas habituales (30).

2.2.3.1 Fatiga laboral

La fatiga es aquella la cual se forma en la relación persona-trabajo (32) , fenómeno caracterizado por la disminución del ritmo laboral, presencia de cansancio, insatisfacción, ineficiencia, baja calidad de vida (30)

2.2.3.2 Tipos de fatiga laboral

Fatiga mental o cognitiva:

La mental o cognitiva es la alteración temporal de la eficiencia funcional mental y física, en cuanto a la intensidad y duración. Es similar a la monotonía, hipo vigilancia y la saturación mental, que desaparecen cuando cambian las tareas y las condiciones de trabajo (31)

Fatiga física:

Fuerza física reducida de toda persona, después de trabajar cierto periodo de tiempo, la fatiga caracterizada, porque el trabajador: baja el ritmo en su labor, demuestra cansancio, movimientos torpes e inseguros, presentando malestar e insatisfacción y reduciendo la cantidad y calidad en su desarrollo laboral (31).

2.2.3.3. Causas de fatiga laboral:

La edad, aptitudes, motivación, percepción, memoria, decisión, y acciones entre otros, se consideran como factores humanos los cuales se estudian por medio de una serie de disciplinas con el objetivo de analizar reacciones del cuerpo humano, así como las posturas y los movimientos durante el trabajo y el análisis del trabajo, para conocer procesos, cargas y su distribución del sistema (32).

2.2.3.4. Consecuencias de fatiga laboral:

Entre ellas se influyen aumento de probabilidad de accidentes laborales e incremento de absentismo de los trabajadores que experimentan del estado de alerta y vigilia durante los turnos diurnos, así mismo disminuye la atención continua, la disminución visual, auditiva y los errores de memoria aumentan, con la posibilidad de desencadenar el “síndrome de fatiga crónica”, el cual el tratamiento es difícil y tiene muchas recaídas y aparición de una variedad de enfermedades (32).

2.2.3.5. Cuestionario de Fatiga laboral de Yoshitake.

Presentada y expuesta por el comité de investigación de la Fatiga Industrial de la Asociación de salud industrial del Japón en 1954, de aplicación sencilla la cual compone 30 interrogantes lo cuales buscaran la presencia de síntomas tanto físicas, mentales y mixtas, finalmente al sumatorio total de todas las respuestas afirmativas será plasmada en porcentaje (33).

2.2.4. Dolor lumbar

Sensación dolorosa que rodea la columna lumbar que impide que se mueva normalmente (34) Se describe dolor lumbar agudo si permanece dentro de los 3 meses y crónica posterior a los meses mencionados, cuando se acompaña de intolerancia al esfuerzo, con o sin afección de miembros inferiores (35). La gran frecuencia del dolor lumbar ha demostrado en la salud pública, la transformación en una de las primeras causas de absentismo laboral (36).

2.2.4.1. Causas de dolor lumbar

Partiendo del actual modelo biopsicosocial al referirnos a causas implicadas en el dolor lumbar debemos hacer un recorrido multifactorial.

Entre los biológicos incluyen el sistema musculo esquelético, así como el estado de salud, respecto al factor social se plasman las condiciones en la que se encuentra el trabajador como son la postura, el movimiento o el esfuerzo (37) y dentro de los factores psicológicos, la percepción afectiva, las conductas, la regulación de emocionales y las cogniciones (36).

2.2.4.2. Discapacidad por dolor lumbar

La discapacidad relacionada con dolor lumbar se describe a la dificultad para realizar actividades de la vida diaria (38).

La discapacidad laboral por dolor lumbar lleva como consecuencia a la ausencia laboral, disminución a la estabilidad económica e incremento de riesgo ocupacional para padecer una discapacidad en trabajadores los cuales manipulan cargas por lo que también se tiene en cuenta que se pueden realizar medidas preventivas (39).

2.2.4.3. Escala discapacidad por dolor lumbar de Oswestry.

Es uno de los más recomendados para medir la discapacidad en los trastornos de la columna vertebral específicamente en la zona lumbar, es un instrumento cuantificable que halla el grado de discapacidad, siendo relativamente importante en el ausentismo laboral. En lo que respecta su composición tiene 10 ítems en los cuales están las actividades de la vida diaria, teniendo una puntuación final como máximo de 100 el cual reflejaría la discapacidad máxima (40).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

Ha: Existe relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochirí, 2024.

H0: No existe relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochirí, 2024.

2.3.2. Hipótesis específicas

- **Ha:** La calidad de sueño muestra relación con los síntomas de exigencias mixtas en agricultores.
- **H0:** La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias mixtas en agricultores.

- **Ha:** La calidad de sueño muestra relación con síntomas de exigencias mentales en agricultores.
- **H0:** La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias mentales en agricultores.

- **Ha:** La calidad de sueño muestra relación con síntomas de exigencias físicas en agricultores.

- **H0:** La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias físicas en agricultores.
- **Ha:** Los síntomas de exigencias mixtas muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores
- **H0:** Los síntomas de exigencias mixtas NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores
- **Ha:** Los síntomas de exigencias mentales muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- **H0:** Los síntomas de exigencias mentales NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- **Ha:** Los síntomas de exigencias físicas muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- **H0:** Los síntomas de exigencias físicas NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores
- **Ha:** La calidad de sueño muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores.
- **H0:** La calidad de sueño NO muestra relación nivel de discapacidad por dolor lumbar en agricultores.

CAPITULO III:

METODOLOGIA

3.1. Método de la investigación

El método que se uso es hipotético - deductivo ya que consiste en el actuar de las confirmaciones de las hipótesis en búsqueda de cuestionar o falsear tales hipótesis, para lo cual se extrae conclusiones que deben confrontarse con los hechos (41)

3.2. Enfoque de la investigación

La presenta investigación tuvo enfoque cuantitativo, porque los instrumentos de las características de los fenómenos son medibles (41)

3.3. Tipo de la investigación

Será tipo aplicada, porque se precisó en la transición de conocimientos adquiridos en busca de resoluciones ante un problema concreto (42)

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación eligió no experimental ya que no existe manipulación, ni control de las variables expuestas, correlacional porque el estudio tiene que evaluar la relación entre variables, descriptivo porque se busca “describir y registrar” con la observación de una o más variables, por un periodo de tiempo (43, 44) de corte transversal ya que toda toda la información reclutada se dará en un determinado periodo (43).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Estuvo compuesta en agricultores de la Comunidad de San Bartolomé, Provincia de Huarochirí, en los meses de Enero a Octubre del 2024, siendo un total de 100.

3.5.2. Muestra

En la investigación no se ejecutó el cálculo del tamaño muestral, en lo que comprende la muestra esta será de tipo censal, siendo aquella que considera al total de la población, al ser esta pequeña, en tal sentido la muestra será de 100 participantes.

Criterios de inclusión:

- Agricultores que manifiesten dolor en la región lumbar.
- Agricultores en edades comprendidas de 20 a 60 años.
- Agricultores hombres y mujeres.
- Agricultores que acepten voluntariamente en participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Agricultores con patologías reumatológicas, neurológicas y radicales.
- Agricultores que muestren desorientación con el entorno, espacial y ubicación física.
- Agricultores que no hablen castellano.
- Agricultores que no pertenezcan a la comunidad campesina de San Bartolomé.

3.6.3. Variables y Operacionalización

| Variables | Operacional conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de medición | Escala valorativa |
|---|--|--|-----------------------------------|--|--------------------|--|
| Variable 1 Calidad de sueño | Se refiere al hecho de dormir bien por la noche, para que influya en el buen funcionamiento durante el día (24) | En la variable de esta investigación se dará la medición con el Cuestionario de Pittsburg, valorando las dimensiones. | - Calidad subjetiva | Durante el último mes: “Pregunta 6” | Nominal | (menor a 5 Sin problemas” buena”) (5 a 7 Necesita atención médica” media”) (8 a 14 Necesita atención y tratamiento médico” mala”) (Mayor a 15 Problemas graves de sueño) |
| | | | - Latencia | “Pregunta 2” | | |
| | | | - Perturbaciones | “Pregunta 5B-J” | | |
| | | | - Eficiencia del sueño | “Pregunta 1” “Pregunta 3” | | |
| | | | - Duración | “Pregunta 4” | | |
| | | | - Uso de medicamentos para dormir | “Pregunta 7” | | |
| | | | - Disfunción diurna | “Pregunta 8” “Pregunta 9 “ | | |
| Variable 2 Fatiga laboral | Refiere el cansancio extremo y persistente, debilidad o agotamientos mentales, físicos o ambos, que se originan en la relación persona-trabajo (41,27) | Para el propósito del estudio en la variable se realizará la medición con el Cuestionario de Yoshitake, valorando las dimensiones | -Síntomas de exigencias mixtas | Desde la pregunta “ 1 a la 10 “. | Ordinal | (0-7) Ausencia de fatiga (8-13) Fatiga moderada (14-30) Fatiga excesiva |
| | | | -Síntomas de exigencias mentales | Desde la pregunta “11 a la 20”. | | |
| | | | -Síntomas de exigencias físicas | Desde la pregunta “21 a la 30”. | | |
| Variable 3 Discapacidad por dolor lumbar | Se refiere a la dificultad para realizar actividades de la vida diaria que realizaba habitualmente como que haceres domésticos, actividades sociales, ausencia laboral o discapacidad de forma transitoria o permanente (42) | Para el estudio de la variable en mención se procederá la medición a través de la “Escala de Owesstry” se estimaran sus indicadores. | No tiene dimensiones | Intensidad de dolor Presencia de dolor lumbar al estar de pie Presencia de dolor en los cuidados personales Presencia de dolor al dormir Presencia de dolor al levantar peso Presencia de dolor en la actividad sexual Presencia de dolor al andar Presencia de dolor en la vida social | Ordinal | (0-20%) Discapacidad mínima (21-40%) Discapacidad (41-60%) Discapacidad Intensa (61-80%) Discapacidad severa (>81%) Discapacidad máxima |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|
| | | | | Presencia de dolor al estar sentado | | |
| | | | | Presencia de dolor al viajar | | |

Variable interviniente: Características sociodemográficas

| Variables | Indicadores | Escala de medición | Escala Valorativa |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|
| ○ Edad | ¿Entre que edades se encuentra? | Ordinal | De “20 a 30” De “31 a 40” De “41 a 50” De “51 a 60” |
| ○ Sexo | ¿Cuál es su edad? | Nominal | Femenino Masculino |
| ○ Grado de instrucción | ¿Cuál es su grado de instrucción? | Ordinal | “Sin estudios “ “Primaria” “Secundaria” “Universitario” |
| ○ Estado civil | ¿Cuál es su estado civil? | Ordinal | “Soltera(o)” “Casada(o)” “Conviviente” “Divorciado(a)” |

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se ocupó fue la encuesta, a través del instrumento nombrado Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, el Cuestionario de Yoshitake para fatiga laboral y la Escala para hallar la discapacidad por dolor lumbar dirigida a cada agricultor.

3.7.2. Descripción de los instrumentos

a) Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Es una autoevaluación directa, la que se desarrolla en 7 componentes y la suma de los componentes será entre 0 a 21 puntos finalmente en su resultado final permitirá hallar como se encuentra la calidad de sueño en cada agricultor. (45,46).

| Ficha técnica | |
|------------------------------------|---|
| Nombre | Índice de calidad de sueño de Pittsburgh |
| Autores | (Buysee y colaboradores;1989 E.E.U.U |
| Aplicación | Individual |
| Tiempo | Aproximadamente 10 minutos |
| Dirigido | Agricultores de 20 a 60 años |
| Descripción del Instrumento | Presenta 7 componentes: 1. Calidad subjetiva 2. Latencia 3. Perturbaciones 4. Disfunción diurna 5. Eficiencia 6. Duración 7. Uso de medicación |
| Valor | (Menor a 5 -Sin problema “buena”) (5 a 7 - Necesita atención médica” media”) (8 a 14 Necesita atención y tratamiento médico “mala”) (Mayor a 15 Problemas de sueño grave) |

Fuente: Luna Y. Robles. Y. Agüero Y (45)

b) Cuestionario de fatiga laboral de Yoshitake

El instrumento ha sido desarrollado para la fatiga en vinculo a la jornada laboral, el cual se divide en 3 dimensiones conformada por 30 preguntas; que contienen respuestas de tipo dicotómicas (si/no) (47,48)

| Ficha técnica | |
|------------------------------------|---|
| Nombre | Cuestionario de fatiga laboral de Yoshitake |
| Autores | Yoshitake 1987 |
| Aplicación | Individual |
| Tiempo | Aproximadamente 10 minutos |
| Dirigido | Agricultores de 20 a 60 años |
| Descripción del Instrumento | Entre sus 3 dimensiones: <ol style="list-style-type: none">1. Síntomas de exigencias mixtas2. Síntomas de exigencias mentales3. Síntomas de exigencias físicas |
| Valor | Puntaje de 0 a 30 puntos <ol style="list-style-type: none">1. Ausencia de fatiga (0-7)2. Fatiga laboral (8-13)3. Fatiga excesiva (14-30) |

Fuente: Sánchez F (47)

c) Escala discapacidad por dolor lumbar de Owestry

Se utilizó la Escala de “Discapacidad por dolor lumbar “Cuestionario desarrollado por Owestry” para recopilar datos siendo auto administrado el cual mide el grado de limitación en las actividades diarias. Refiere 10 preguntas en cada una de ella se tiene 6 posibilidades de respuestas (40).

| Ficha técnica | |
|------------------------------------|--|
| Nombre | Escala de Owestry |
| Autores | Dr.O.Brien |
| Aplicación | Individual |
| Tiempo | Aproximadamente 10 minutos |
| Dirigido | Agricultores de 20 a 60 años |
| Descripción del Instrumento | Entre sus ítems incluye las 10 actividades de la vida diaria Intensidad de dolor Presencia de dolor lumbar al estar de pie Presencia de dolor en los cuidados personales Presencia de dolor al dormir Presencia de dolor al levantar peso Presencia de dolor en la actividad sexual Presencia de dolor al andar Presencia de dolor en la vida social Presencia de dolor al estar sentado Presencia de dolor al viajar A la sumatoria total, se procede a multiplicar por 2, obteniendo así el resultado final en porcentaje. |
| Valor | “Discapacidad mínima entre 0 a 20%” “Discapacidad moderada entre 21 a 40%” “Discapacidad intensa entre 41 a 60%” “Discapacidad Severa 61 a 80%” “Discapacidad máxima >81%” |

Fuente: Alcántara S, Flores M, Echevarría C (40)

3.7.3. Validación

- **Índice de calidad de sueño de Pittsburgh:** La validación se encontró en España y Colombia con juicio de expertos y estudios piloto (46,50); reforzando lo mencionado en Lima se desarrolló la validez de constructo a través de análisis factorial exploratorio (45).
- **Cuestionario de Yoshitake:** En México, se analizó mediante la validez de constructo siendo explorada por diferencias entre grupos resultando estadísticamente significativas (49), en Lima se sometió a evaluar la validez por medio del juicio de expertos (47).
- **Escala de discapacidad por dolor lumbar de Oswestry:** En España y Colombia se desarrolló la validez de contenido, de constructo y el análisis de la fiabilidad resultando la confirmación de la validez del instrumento (51-52).
- La validación de los 3 instrumentos del estudio se elaborará por medio de juicio de expertos.

Tabla 6

Validez de Instrumento

| Nº | Juicio de expertos | Calificación |
|----|--------------------------------|--------------|
| 1 | Mg. Jorge Eloy Puma Chombo | Aplicable |
| 2 | Mg. María Victoria Uribe | Aplicable |
| 3 | Mg. Flor de María Hoyos Segura | Aplicable |

Fuente: Creación propia

3.7.4. Confiabilidad

Índice de calidad de sueño de Pittsburg: Se acredita la confiabilidad en España, Colombia, México y Perú (50,47,53,45); en España la consistencia interna a través de

Crombach resulto el 0,78 (46).Seguidamente en Colombia la versión castellana del PSQI resulto medida con el coeficiente de Crombach donde se obtuvo el 0,1(47).Así también en México se halló un coeficiente de confiabilidad satisfactorio de 0,78(53).Finalmente en Lima, Perú se analizó una investigación del instrumento prescrito en el que se halló el coeficiente Alfa de Combrach de 0,564(45).

El Cuestionario de Yoshitake: En México se realizó la confiabilidad del instrumento para obtener el Alfa de Crombach, en conjunto presento el 0,8906(49).Es así como en Perú se halla la confiabilidad de 0,863 del alfa de Crombach, resultando el instrumento en mención confiable (33)

Para la Escala de discapacidad por dolor lumbar de Owestry: En España se realizó la confiabilidad del instrumento en la que se obtuvo un alfa de Crombach de 0,801(51) se complementa con él al alfa de Crombach fue 0,86 alcanzado en Colombia (52). En Lima, Perú la confiabilidad se obtuvo un alfa de Crombach de 0,797 (54)

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Se accedió a los datos de manera presencial, procesando electrónicamente para lo que se utilizara el programa de Microsoft Office 2016(Word, Excel); para los valores estadísticos se utilizara el Excel y el programa SPSS Stadistics, se procedió a realizar las tablas de descripción de las variables de la investigación, así como la correlación entre cada una de las variables donde se empleó la prueba de normalidad y disponer del resultado estadístico actualizado del estudio en mención.

3.9. Aspectos éticos

En la investigación se aplicó las normas éticas mediante aprobación del comité de ética, por lo que la investigación tomara los criterios de Helsinki.

Así mismo, se instó el principio de autonomía a través de la participación voluntaria de los agricultores del distrito de San Bartolomé se utilizó el consentimiento informado (anexo 5), confiabilidad, resguardar información personal de la persona que participa beneficencia, se colaboró en el bienestar del colaborar y reducir el mínimo de riesgos (55). Toda información obtenida, fue exclusivamente manejada por el investigador, ya que después de ello puede optar por ni participar.

Finalmente, el estudio ingresó al programa TURNITI, con el fin de verificar la legitimidad del estudio en mención.

CAPITULO IV.

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1

Tabla de frecuencia – Datos sociodemográficos

| Características sociodemográficas | | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------------|------------------|------------|------------|
| Sexo | Masculino | 62 | 62,00% |
| | Femenino | 38 | 38,00% |
| Edad | 20 a 30 | 17 | 17,00% |
| | 31 a 40 | 23 | 23,00% |
| | 41 a 50 | 35 | 35,00% |
| | 51 a 60 | 25 | 25,00% |
| Grado de instrucción | Sin estudios | 3 | 3,00% |
| | Primarios | 11 | 11,00% |
| | Secundarios | 76 | 76,00% |
| | Técnico superior | 8 | 8,00% |
| | Universitarios | 2 | 2,00% |
| Estado civil | Soltera (o) | 10 | 10,00% |
| | Casada (o) | 36 | 36,00% |
| | Conviviente | 52 | 52,00% |
| | Divorciada (o) | 2 | 2,00% |
| Total | | 100 | 100,00% |

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según la Tabla 1, se presentan los resultados de los datos sociodemográficos de 100 agricultores de la Comunidad de San Bartolomé – Huarochirí. Se observa que el 62% de la población es masculina, mientras que el 38% es femenina. En cuanto a la distribución por edades, el grupo predominante es el de 41 a 50 años (35%),

seguido por el grupo de 51 a 60 años (25%), lo que refleja una población mayoritariamente adulta. Respecto al nivel de instrucción, el 76% tiene educación secundaria, mientras que solo el 3% no cuenta con estudios formales, lo cual indica un nivel educativo básico. Por último, en relación al estado civil, la mayoría de los agricultores conviven (52%), seguido de aquellos que están casados (36%) estar relacionado con factores laborales o personales que afectan su descanso.

Tabla 2

Normalidad de las variables y dimensiones de estudio

| | Kolmogorov-Smirnov | | |
|-------------------------------|--------------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Calidad de sueño | ,316 | 100 | ,000 |
| Exigencias mixtas | ,147 | 100 | ,000 |
| Exigencias mentales | ,244 | 100 | ,000 |
| Exigencias físicas | ,213 | 100 | ,000 |
| Fatiga laboral | ,137 | 100 | ,000 |
| Discapacidad por dolor lumbar | ,300 | 100 | ,000 |

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: Según la Tabla 2, todas las variables principales (calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar) y las dimensiones de la fatiga laboral (exigencias mixtas, mentales y físicas) presentan valores de significancia menores a 0.05 en la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Esto indica que ninguna de ellas sigue una distribución normal, por lo que es recomendable utilizar técnicas estadísticas no paramétricas para analizar las relaciones entre las variables y obtener conclusiones más precisas en el estudio.

4.1.2. Prueba de Hipótesis

Tabla 3. Correlación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar

| | | | Calidad de sueño | Fatiga laboral | Discapacidad por dolor lumbar |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|----------------|-------------------------------|
| Rho de Spearman | Calidad de sueño | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,818** | ,429** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 | ,000 |
| | | N | 100 | 100 | 100 |
| | Fatiga laboral | Coefficiente de correlación | ,818** | 1,000 | ,326** |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . | ,001 |
| | | N | 100 | 100 | 100 |
| | Discapacidad por dolor lumbar | Coefficiente de correlación | ,429** | ,326** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | ,001 | . |
| | | N | 100 | 100 | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 3, se observan correlaciones significativas entre las tres variables principales del estudio. Se encuentra una alta correlación positiva entre calidad de sueño y fatiga laboral ($\rho = 0.818$, $p < 0.01$), lo que indica que una peor calidad de sueño está fuertemente asociada con mayores niveles de fatiga laboral. Además, la calidad de sueño también muestra una correlación moderada positiva con la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.429$, $p < 0.01$), sugiriendo que la falta de sueño contribuye a un mayor dolor lumbar. La fatiga laboral tiene una correlación moderada con la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.326$, $p < 0.01$), lo que indica que los altos niveles de fatiga también están relacionados con un aumento en la discapacidad por dolor lumbar. En conjunto, rechaza la hipótesis nula y estos resultados respaldan la hipótesis de que la calidad de sueño, la fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar están interrelacionadas en los agricultores de la Comunidad de San Bartolomé – Huarochirí, 2024.

Tabla 4. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas

| | | Calidad de sueño | Exigencias mixtas |
|----------|-------------------|------------------|-------------------|
| Rho de | Calidad de sueño | 1,000 | ,693** |
| | | | ,000 |
| | Sig. (bilateral) | . | |
| | N | 100 | 100 |
| Spearman | Exigencias mixtas | ,693** | 1,000 |
| | | ,000 | . |
| | Sig. (bilateral) | | |
| | N | 100 | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 4, se evidencia una correlación positiva alta y significativa ($\rho = 0.693$, $p < 0.01$) entre la calidad de sueño y la dimensión de exigencias mixtas de la fatiga laboral. Por lo que se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que a medida que disminuye la calidad del sueño, aumentan las exigencias mixtas, entendidas como la combinación de demandas físicas y mentales que los agricultores enfrentan en sus actividades diarias.

Tabla 5. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales

| | | Calidad de sueño | Exigencias mentales |
|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| Rho de Spearman | Calidad de sueño | 1,000 | ,733** |
| | | Sig. (bilateral) | . |
| | | N | 100 |
| Exigencias mentales | Exigencias mentales | ,733** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | . |
| | | N | 100 |

Fuente: Elaboración propia **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 5, se observa una correlación positiva alta y significativa entre la calidad de sueño y las exigencias mentales de la fatiga laboral ($\rho = 0.733$, $p < 0.01$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que a medida que la calidad de sueño disminuye, las exigencias mentales relacionadas con el trabajo también aumentan. Es decir, los agricultores que reportan una peor calidad de sueño tienden a experimentar mayores demandas cognitivas, emocionales y de concentración en sus tareas laborales.

Tabla 6. Correlación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas

| | | Calidad de sueño | Exigencias físicas |
|----------|--------------------|------------------|--------------------|
| Rho de | Calidad de sueño | 1,000 | ,562** |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 |
| | | N | 100 |
| Spearman | Exigencias físicas | ,562** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 |
| | | N | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 6, se observa una correlación positiva moderada y significativa entre la calidad de sueño y las exigencias físicas de la fatiga laboral ($\rho = 0.562$, $p < 0.01$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que a medida que la calidad de sueño disminuye, las exigencias físicas, como el esfuerzo físico y la carga de trabajo, aumentan. La relación significativa entre estas variables destaca la importancia de un buen descanso para mitigar las cargas físicas relacionadas con el trabajo agrícola.

Tabla 7. Correlación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar

| | | Exigencias mixtas | Discapacidad por dolor lumbar |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Rho de | | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | Exigencias mixtas | Sig. (bilateral) | ,230* |
| | | N | 100 |
| Spearman | | Coefficiente de correlación | ,230* |
| | Discapacidad por dolor lumbar | Sig. (bilateral) | ,022 |
| | | N | 100 |

Fuente: Elaboración propia *. La correlación es significativa en el nivel 0,05

(bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 7, se observa una correlación positiva baja y significativa entre las exigencias mixtas de la fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.230$, $p = 0.022$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto sugiere que a mayor percepción de exigencias mixtas (es decir, demandas físicas y mentales combinadas), mayor es el nivel de discapacidad por dolor lumbar en los agricultores.

Tabla 8. Correlación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar

| | | Exigencias mentales | Discapacidad por dolor lumbar |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Rho de | | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | Exigencias mentales | Sig. (bilateral) | ,329** |
| | | N | 100 |
| Spearman | | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | Discapacidad por dolor lumbar | Sig. (bilateral) | ,001 |
| | | N | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01

(bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 8, se observa una correlación positiva moderada y significativa entre las exigencias mentales de la fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.329$, $p = 0.001$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que a medida que aumentan las demandas mentales en el trabajo agrícola, también se incrementa la discapacidad asociada al dolor lumbar. Esta relación sugiere que el agotamiento mental, además de las exigencias físicas, puede tener un impacto directo en la percepción y severidad del dolor lumbar.

Tabla 9. Correlación entre síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar

| | | Exigencias físicas | Discapacidad por dolor lumbar |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Rho de | | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | Exigencias físicas | Sig. (bilateral) | ,275** |
| | | N | 100 |
| Spearman | | Coefficiente de correlación | 1,000 |
| | Discapacidad por dolor lumbar | Sig. (bilateral) | ,006 |
| | | N | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01

(bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 9, se observa una correlación positiva baja y significativa entre las exigencias físicas de la fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.275$, $p = 0.006$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto indica que a medida que aumentan las demandas físicas en el trabajo agrícola, también se incrementa la discapacidad por dolor lumbar. Aunque la correlación no es muy fuerte, la significancia estadística sugiere que las exigencias físicas del trabajo, como el esfuerzo y la carga de trabajo, tienen un impacto directo en la aparición y la severidad del dolor lumbar en los agricultores.

Tabla 10. Correlación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar

| | | | Calidad de sueño | Discapacidad por dolor lumbar |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------|
| Rho de | Calidad de sueño | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,429** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 100 | 100 |
| Spearman | Discapacidad por dolor lumbar | Coefficiente de correlación | ,429** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 100 | 100 |

Fuente: Elaboración propia. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Según la Tabla 10, se observa una correlación positiva moderada y significativa entre la calidad de sueño y la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.429$, $p < 0.01$). Por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Esto sugiere que a medida que disminuye la calidad del sueño, aumenta la discapacidad asociada al dolor lumbar en los agricultores.

4.1.3. Discusión de los resultados

El trabajo de la agricultura representa un porcentaje importante a nivel mundial pero debido a las condiciones y hábitos en los cuales desarrollan su labor enfrentan problemas en los que se relacionan provocando alteraciones y dificultades en la calidad de sueño, fatiga laboral y la discapacidad por dolor lumbar. De los resultados encontrados y los de los antecedentes se presentan las siguientes discusiones:

- En referencia a las características sociodemográficas en agricultores de la comunidad Campesina de San Bartolomé, se encontró una mayor participación del género masculino en las actividades agrícolas se refuerza con O'Connor et al. (2024) que encontraron en su estudio la superioridad en el sexo masculino siendo el 76.4% y Blacido (2024) halló que la mayoría de los participantes fue conformado por el (61.3%) de los agricultores, así mismo en la investigación la edad predominante es de 41 a 50 años, lo que refleja una población mayoritariamente adulta, también se refuerza con Blacido (2024) en el que su promedio de edad hallado fue de 49.8 años. pero difiere con O'Connor et al. (2024) en los que se encontró la dominancia de edad entre los 26 a 39 años en la población en mención.
- En relación a la calidad de sueño y los síntomas de exigencias mixtas se evidenció una relación estadísticamente significativa con un valor de 0,01 siendo menor a 0,05 y Rho 0,562 que indica un nivel de correlación positiva alta, consolidándose con O'Connor et al. (2024) hallaron que los agricultores agotados y con problemas del sueño tenían tasas más altas en problemas de salud física y mental. Además de ello se refuerza con Villena (2021) Según Los principales hallazgos que se obtuvieron el 77% de los trabajadores reflejan riesgo bajo de los cuales el 23% son hombres y el 53% mujeres y la prueba de correlación

de Pearson se tiene que los factores psicosociales inciden sobre la fatiga laboral en un 22.1%.

- En los que corresponde la calidad de sueño y los síntomas de exigencias mentales se evidencio una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.01 siendo menor a 0,05 y Rho 0.733 que indica un nivel de correlación positiva alta, este resultado concuerda con la investigación de Guerrero (2022) encontró que los agricultores que manifiesten una peor calidad de sueño inclinan a experimentar mayores demandas cognitivas, emocionales y de concentración en sus tareas laborales sin embargo difiere con Guevara y García (2023) quienes concluyeron que no se encontró relación estadísticamente significativa entre calidad de sueño y estrés laboral demostrando que la calidad del sueño aparece independientemente del nivel de estrés.
- No obstante, en la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas, se encontró una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.01 siendo menor a 0,05 y Rho 0.562 que indica un nivel de correlación positiva moderada coincide con Kallioniemi et.al.(2022) encontraron que la carga de trabajo se relacionó directamente con la mala salud y las demandas sociales (aislamiento) del trabajo no se relacionaron significativamente con el agotamiento ni con la mala salud. quien demuestra como consecuencias negativas la disminución de la capacidad laboral, problemas de salud y dificultades para dormir en los agricultores.

- Respecto a la relación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar se encontró una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.022 siendo menor a 0,05 y Rho 0.230 que indica un nivel de correlación positiva baja por lo que se confirma la hipótesis de investigación.
- Con relación síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar se obtuvo una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.001 siendo menor a 0,05 y Rho 0.329 que indica un nivel de correlación positiva baja por lo que se acepta la hipótesis de investigación.
- En lo que respecta a la relación los síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar se encontró entre sus resultados una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.006 siendo menor a 0,05 y Rho 0.275 que indica un nivel de correlación positiva baja se identifica con Morita (2024) en su investigación concluye que el dolor lumbar era más frecuente en los cultivadores en los que ya tenían dolor y se observaron antecedentes previos de dolor lumbar y deficiente condición física en los agricultores .
- En cuanto a la relación calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar se halló una relación estadísticamente significativa con un valor de 0.006 siendo menor a 0,01 y Rho 0.429 que indica un nivel de correlación positiva baja por lo que acepta la hipótesis de investigación.
- Finalmente, el presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar según los resultados se

encontró una relación significativa entre calidad de sueño y fatiga laboral con un nivel de significancia menor a 0,005 y Rho de Spearman ($\rho = 0.818$) correlación positiva alta lo que concuerda con Oh`Connor (2024) et al. en el que encontró estadísticas significativas entre los problemas de sueño y agotamiento laboral demostrando tasas altas siendo común en los agricultores. Además, la calidad de sueño también muestra una correlación moderada positiva con la discapacidad por dolor lumbar ($\rho = 0.429$, $p < 0.01$), sugiriendo que la falta de sueño contribuye al incremento del dolor lumbar.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. En cuanto a los datos sociodemográficos de la Comunidad de San Bartolomé – Huarochirí el 62% es de sexo masculino, el promedio de edad más frecuente es de 41 a 50 años, el 76% tienen un grado de instrucción de educación secundaria y la preponderancia del estado civil es la convivencia siendo el 52%.
2. De acuerdo al resultado obtenido se concluye que existe correlación positiva alta entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí.
3. También se concluye que existe correlación positiva alta entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé -Huarochirí.
4. Así mismo concluye que existe correlación positiva moderada entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí.
5. Por otro lado, se obtuvo que existe correlación positiva baja y significativa entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí.
6. De igual manera en los resultados se identificó que existe correlación positiva baja entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí.

7. De acuerdo al resultado obtenido en la investigación se determinó que existe correlación positiva baja entre síntomas exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí.
8. También a través de los resultados se halló que existe correlación positiva moderada entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí 2024.
9. Finalmente se concluye que existe correlación positiva moderada entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé- Huarochirí, 2024.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda realizar estudios similares en los agricultores de otras provincias habitualmente utilizando los instrumentos en mención para prevenir y así disminuir riesgos respecto a la mala calidad de sueño, la fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar.
2. Fomentar el apoyo y capacitación a las mujeres hacia la inserción y participación laboral en la agricultura así mantener la corresponsabilidad familiar con el propósito de disminuir los riesgos en la salud de la comunidad.
3. Sensibilizar el cuidado de la salud mental y física con participación de los agricultores considerando que es una población escasa en investigación con el fin de reducir los síntomas de exigencias mixtas de la fatiga laboral.
4. Se recomienda a la comunidad crear hábitos de sueño rutinarias estableciendo horarios para dormir y despertar con el fin de disminuir los síntomas de exigencias mentales la cuales enfrentan los agricultores diariamente.
5. Crear espacios con actividades de relajación, charlas de motivación en el trabajo para mejorar la calidad de sueño y así prever el incremento de síntomas de exigencias físicas.
6. Concientizar en esta población la importancia de la higiene del sueño con el fin de potenciar la calidad de sueño y así aminorar los síntomas de exigencias físicas lo cual influirá en el desempeño laboral.
7. Se sugiere a los tecnólogos médicos en terapia física y futuros profesionales de salud promuevan programas de pausas activas en los agricultores dentro de la

jornada laboral para evitar el acrecentamiento del dolor lumbar en relación a los síntomas de exigencias físicas y mentales.

8. Promover campañas de salud periódicamente para desarrollar la importancia de la higiene postural al dormir, durante las actividades diarias y laborales en la comunidad.
9. Impulsar al personal de salud en el centro de salud de San Bartolomé la realización de las charlas informativas y atención médica en la comunidad sobre la identificación de las limitaciones en las funciones en las actividades diarias ante el desarrollo del dolor lumbar con el fin de reducir complicaciones en la salud de los agricultores.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) Organización Internacional del Trabajo. Noviembre2020 .La agricultura: un trabajo peligroso.Noviembre2020.Informe científico de la OIT. Suiza [citado el 21 marzo de 2025]https://www.ilo.org/safework/areasofwork/hazardouswork/WCMS_356566/lang-es/index.htm
- 2) INFOBAE. Trastornos del sueño: El 40% de la población mundial duerme mal. 20 Ene, 2020 Infobae .Argentina<https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
- 3) Cavaljeiri, J ,et al . Calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería de un hospital. Revista Latino-americana de Enfermagem, 2021:29(e3444), 1-13. doi:10.1590/1518-8345.4280.3444 <https://www.scielo.br/j/rlae/a/psrzDVpyRfnpcVyR7hfJWtP/?format=pdf&lang=es>
- 4) Peña K, Castro J, Talaverano A. Factors associated with daytime sleepiness in public transportation drivers in Lima Metropolitan . Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 2019 36(4), 629-635. Recuperadoel13deNoviembrede2022,Peru <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2019.v36n4/629->
- 5) [Vargas](#) A. Insomnio y su relación directa con el dolor crónico Vol. 16 Núm. 2 (2022) Artículo de revisión publicado 2022-07-28 — actualizado el 2022-07-29,Costa Rica <https://www.revistaterapeutica.net/index.php/RT/article/view/159>
- 6) Guerrero F. Determinar la asociación entre la calidad de sueño, con los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en pacientes de un Puesto de Salud- Huancayo, 2023. [Tesis

para optar el Título Profesional de Médico Cirujano] Universidad Peruana Los Andes
2023

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5768/T037_70492714_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 7) Universidad Nacional Autónoma de México. México Uno de los países con más fatiga por estrés laboral , Abril 2023
https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2023_274.html
- 8) Barón B, Tamayo J, Ibañez M, Villalobos H. Relación del nivel de sintomatología de estrés laboral y de fatiga en trabajadores de una empresa metalmeccánica de la ciudad de Bogotá, Colombia en 2018[Tesis para optar Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo].Universidad del rosario
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/d56700f5-90ef-417b-8319-3c36474a7470/content>
- 9) Morales K, Minaya P. Calidad de vida de los jornaleros de Contrato Permanente en la Empresa Agrícola Crizol S.A.C , [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social] Huacho , Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2023 [internet]. edu.pe. [citado el 15 de octubre de2023]. Disponible en https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6305/morales%20y%20minaya_compressed.pdf?sequence=1&isallowed=
- 10) Organización Mundial de la salud .Trastornos musculo esqueléticos. en línea ,8 de febrero de 2021 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

- 11) Vicente T, Casal T , López E, Montero F. Influencia de las variables socio laborales en pacientes con lumbalgia que trabajan 2019 Colombia Revista Colombiana de Reumatología . Volumen 26, Issue 4, October–December 2019, Pags236-246
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0121812319300751>
- 12) Jung L, Jung H, Rae Y, Young K, Ho K, Kgun L, et al. Prevalencia del dolor lumbar y los factores de riesgo asociados entre los agricultores de Jeju.[Online].;2021.Availablefrom:<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2093791121000536?token=DB17FA405D89A77889EA4CFE4CFE8A8F4C1943C444D3099568730DBD2F642347F90F24F7C4DB736BA5D9044BB8837330&originRegion=us-east1&originCreation=20220327173713>.
- 13) Maradei F, Ardila Jaimes P, Sanabria Sarmiento J. Síntomas musculo esqueléticos en las actividades de cosecha de mora de castilla de Piedecuesta, Colombia. Hacia Promoc. Salud [Internet]. 29 de mayo de 2019; 24(2):91-106.
[\[https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2818\]](https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2818)
- 14) Paulon C .Factores de riesgos asociados a lumbalgia en trabajadores rurales 2022 Santa Fe ,T abajode investigación de grado , Argentina 2022
<https://hdl.handle.net/20.500.14125/227>
- 15) Inga, S. y Rubina, K. Factores asociados al desarrollo de dolor lumbar en ocupaciones de riesgo en la ciudad de Huancayo. [Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano] Escuela Académico Profesional de Medicina Humana, Universidad

Continental, Huancayo, Perú. 2021
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/915>

16) Calzada V., Quispe J. Calidad de vida laboral y la incapacidad por dolor lumbar en personal de isla de estación de servicios Petroperú en los meses de marzo a abril. [Tesis para optar el título profesional de tecnología médica en terapia física y rehabilitación].

Huancayo Universidad Continental Perú
2022 <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12008>

17) Huarcaya L. Actividad física e incapacidad por dolor lumbar en los estibadores del Terminal Pesquero de Ventanilla, 2018. [Tesis para optar el título profesional de tecnología médica en terapia física y rehabilitación], Lima, Perú 2018

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1812?locale-attribute=es>

18) Vega M. Discapacidad por dolor lumbar y nivel de ansiedad en los comerciantes de la asociación de propietarios mega plazaceres-2021. Universidad Norbert Wiener 2021 [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación] Universidad Norbert Wiener, Lima .Perú <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/a319a26f-c134-4c3c-b88f-b0bb70118c45>

19) O'Connor S, et al. Problemas de sueño y agotamiento laboral en agricultores irlandeses: un estudio transversal. Facultad de Salud y Rendimiento Humano, Universidad de la Ciudad de Dublín, Campus Glasnevin, Dublín 9, Irlanda Volumen 171, marzo de 2024, 106377 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925753523003193>

- 20) García R, Guevara V. Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores, Universidad Técnica de Ambato, Marzo del 2023, Ecuador .
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38037>
- 21) Villena L. Relación de las condiciones en el lugar de trabajo y la fatiga laboral en el personal de la salud que labora en el seguro social campesino Bolívar,2021 [Tesis para optar el título profesional de Magister en salud ocupacional], Lima ,Perú 2018
https://www.researchgate.net/publication/353982275_Relacion_de_las_condiciones_en_el_lugar_de_trabajo_y_la_fatiga_laboral_en_el_personal_de_la_salud_que_labora_en_el_Seguro_Social_Campesino_Bolivar
- 22) Morita T, Tanishima S, Yamashita E, Katou M, Fukada M. Physical Function and Low Back Pain in Leek Farmers: A Comparison with Non-Farmers. *Yonago Acta Med.* 2022 Jul 15;65(3):200-206. doi: 10.33160/yam.2022.08.002. PMID: 36061575; PMCID: PMC9419225
- 23) Kallioniemi M., Kaseva J., Kymäläinen H., Hakanen J. Well-being at work and Finnish dairy farmers—from job demands and loneliness towards burnout *Front. Psychol.* , 01 November 2022 Sec. Organizational Psychology. Volume 13 - 2022 |
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.976456>
- 24) Blacido R. Grado de incapacidad física derivado de la lumbalgia inespecífica en agricultores de un distrito de Huánuco .Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Tesis de pregrado ,2024 <https://hdl.handle.net/20.500.12672/24773>

- 25) Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés) (2009). At-a-glance: Healthy sleep. Obtenido el 30 de mayo de 2012 http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep_atglance.pdf (PDF - 1.81 MB)
- 26) Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS por sus siglas en inglés) (2007). Sleep: A dynamic activity. In Brain basics: Understanding sleep. Obtenido el 29 de mayo de 2012 de <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
- 27) Sierra C , Martín D, Giménez, C .Calidad del sueño en estudiantes universitarios (2002) Salud mental Vol. 25 Núm. 6 Pág. 35-43. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/a319a26f-c134-4c3c-b88f-b0bb70118c45>
- 28) Ascue I .Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV Ciclo de la Escuela Profesional de Medicina , en la Universidad Andina De Cusco [Tesis para obtener el grado de Maestro en Docencia Universitaria] Cusco , Universidad Andina del cusco ,2021. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
- 29) Álvarez M. Astenia crónica en atención primaria: etiología, epidemiología y factores predictores. [Tesis para obtener el grado de Doctorado]. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos ; 2013 <https://burjcdigital.urjc.es/items/609ccf16-4554-0c23-e053-6f19a8c0ba23>
- 30) Universidad Complutense de Madrid. Delegación del Rector para la Salud, Bienestar Social y Medio Ambiente .Fatiga laboral: Conceptos [Internet]. Ucm.es. 2013 [citado el

17 de octubre de 2023]. Disponible en:<https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-FATIGA%20LABORAL.%20CONCEPTOS%20Y%20PREVENCION.pdf>

31) Arce M., Giraldo A, Román k. Relación entre las condiciones de trabajo y fatiga en enfermeras(os) de las unidades críticas de un Hospital Nacional -2017 [Tesis para optar el título de segunda especialidad en enfermería en salud ocupacional] Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú, 2017.https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/783/Relacion_ArceFlores_Margarita.pdf?sequence=3&isAllowed=y

32) Desireth B, Quintero J. La fatiga laboral en el ámbito de seguridad y salud laboral en el marco jurídico venezolano Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda (UNEFM). Santa Ana de Coro. Venezuela Año VI. Vol. VI. N°1. Edición Especial. 2020
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-1-FATIGA%20LABORAL.%20CONCEPTOS%20Y%20PREVENCION.pdf>

33) Sánchez F. “Fatiga Laboral y Lesiones Músculo Esqueléticas en Trabajadores de una Empresa de Seguridad y Vigilancia Lima – Perú 2018” [Tesis para optar el grado de maestra en medicina ocupacional y del medio ambiente lima – Perú 2020, Universidad Peruana Cayetano Heredia 2020.
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/10094>

34) Subcomité de Taxonomía de la IASP. Términos dolorosos: una lista con definiciones y notas sobre su uso. Recomendado por el Subcomité de Taxonomía de la IASP. Dolor.

1979;6(3):249-52.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113480462020000400003#B

1

- 35) Egui M, Gervas J. El dolor lumbar. 2002 Madrid.España. Vol. 28. Núm. 1. páginas 21-41 (Enero 2002) <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-el-dolor-lumbar-13025464>
- 36) Pérez J. Contribución al estudio de la lumbalgia inespecífica. Rev Cubana Ortop Traumatol [Internet]. 2006 Dic [citado 2023 Sep 20] ; 20(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-215X2006000200010
- 37) Casado I., Moix J., Vidal J . Etiología, Cronificación y tratamiento del dolor lumbar. Clínica y Salud [Internet]. 2008 Dic [citado 2023 Sep 20] ; 19(3): 379-392. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000300007&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000300007&lng=es)
- 38) Salvetti M, Pimenta C, Braga P, Correa C. Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. Rev. esc. enferm. USP. Sao Paulo [Internet]. 2012 [Consultado 2018 Abril 18]; 46: 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46nspe/03.pdf>
- 39) Delitto A, George S, Van L, Whitman J, Sowa G, Shekelle P, et al. Low Back Pain. J Orthop Sport Phys Ther. [Internet]. 2012 [Consultado 2018 Abril 15]; 42(4):1-57. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22466247/>

- 40) Alcantara.S, Flórez M., Echavarrarria C, García F. Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry .Unidad de Rehabilitación Fundación Hospital Alcorcón (FHA). Alcorcón. Madrid España 2006
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2005860>
- 41) Sánchez F. Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista digital de investigación en docencia universitaria,13(1),102-122,2019
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S222325162019000100008&script=sci_abstract
- 42) Vargas Z. La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. 2009. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>
- 43) Rojas L, Martínez M, González M. Paradigmas emergentes en la investigación administrativa. Aguascalientes, MEXICO: Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2009.
Enlace:file:///G:/metodo/Sampieri,%20Roberto%20%20Metodologia%20de%20la%20Investigacion.pdf
- 44) Manterola C, Otzen T. Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica Int. J. Morphol., 32(2):634-645, 2014.https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022014000200042
- 45) Luna Y, Robles Y. Agüero Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una Muestra peruana y Canales de salud mental 2015 / volumen xxxi(2)2015

https://www.academia.edu/34647099/validaci%03%93n_del_%c3%8dndice_de_calidad_de_sue%03%9lo_de_pittsburgh_en_una_muestra_peruana_validation_of_the_pittsburgh_sleep_quality_index_in_a_peruvian_sample

46) Royuela A, Macías J. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. Vigilia-Sueño. 1997;9:81–94.

https://www.researchgate.net/profile/AngelRoyuela/publication/258705863_Propiedades_clinimetricas_de_la_version_castellana_del_cuestionario_de_Pittsburgh/links/02e7e528de0c9d6e1f000000/Propiedades-clinimetricas-de-la-version-castellana-del-cuestionario-de-Pittsburgh.pdf

47) Useche L. Fatiga Laboral. Revista avances en Enfermería. 1992, Vol. X, pp.89-102. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/783/Relacion_Arce_Flores_Margarita.pdf?sequence=3&isAllowed=y

48) Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. Estudio Epidemiológico Metropolitano en Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. Anales de Salud Mental. 2013;XXIX.

Suplemento 1 <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3197.pdf>

49) Barrientos T, Martínez S, Méndez I. Validez de constructo, confiabilidad y punto de corte de la Prueba de Síntomas Subjetivos de Fatiga en trabajadores mexicanos. Salud Publica Mex. 2004;46:516-523

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342004000600006

- 50) Escobar F, Eslava J. Colombian validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Rev. Neurol.* 2005;40(3):150–155
<https://www.neurologia.com/articulo/2004320/esp>
- 51) Pomares A, López R.; Zaldivar D. Validación de la escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry, en paciente con dolor crónico de la espalda. Cienfuegos, 2017-2018 / Validation of the Oswestry disability scale for low back pain in patients with chronic back pain. Cienfuegos, 2017-2018. *Rehabilitación (Madr., Ed. impr.)* ; 54(1): 25-30, ene.-mar. 2020. Tab <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-196637>
- 52) Payares ,K. et al. Validación en Colombia del cuestionario de discapacidad de Oswestry en pacientes con dolor bajo de espalda 2008 *Iatreia*, vol. 21, núm. 4, diciembre, 2008, p. S22, Universidad de Antioquia Colombia.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932008000600019
- 53) Jiménez A, Monteverde E, Nenclares A, Esquivel G, De la Vega A. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gac Med Mex.* 2008;144(6):491–496. https://www.medigraphic.com/cgi_bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=21491
- 54) Ramirez K. Características del dolor lumbar en docentes que realizan trabajo remoto de la universidad Norbert Wiener . Universidad Norbert Wiener, Tesis de pregrado Lima 2021. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5010>

55) Declaración de Helsinki de la AMM – principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-ammprincipios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>)

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título de la investigación: CALIDAD DE SUEÑO, FATIGA LABORAL Y DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN AGRICULTORES DE LA COMUNIDAD CAMPESINA DE SAN BARTOLOME, HUAROCHIRI 2024.

| Formulación del problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Metodología |
|---|---|--|---|---|
| <p>Problema General ¿Cuál es la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024?</p> <p>Problema Específico -¿Cómo son las características sociodemográficas en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024? -¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas en agricultores del distrito de San Bartolomé, Huarochirí, 2024? -¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024? -¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024? -¿Cómo es la relación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina en San Bartolomé, Huarochirí 2024?</p> | <p>Objetivo General Determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024.</p> <p>Objetivo específicos -Describir las características sociodemográficas en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024 -Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mixtas en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024 -Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias mentales en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024 -Determinar la relación entre calidad de sueño y síntomas de exigencias físicas de fatiga en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024 -Determinar la relación entre síntomas de exigencias mixtas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024</p> | <p>Hipótesis General Ha: Existe relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochirí, 2024. H0: No existe relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochirí, 2024.</p> <p>Ha: La calidad de sueño muestra relación con los síntomas de exigencias mixtas en agricultores. H0: La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias mixtas en agricultores.</p> <p>Ha: La calidad de sueño muestra relación con síntomas de exigencias mentales en agricultores. H0: La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias mentales en agricultores.</p> <p>Ha: La calidad de sueño muestra relación con síntomas de exigencias físicas en agricultores. H0: La calidad de sueño NO muestra relación con síntomas de exigencias físicas en agricultores.</p> <p>Ha: Los síntomas de exigencias mixtas muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores H0: Los síntomas de exigencias mixtas NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores</p> | <p>Variable 1 Calidad de sueño</p> <p>Dimensiones -Calidad subjetiva de sueño -Latencia de sueño -Perturbaciones del sueño -Eficiencia del sueño -Duración del sueño -Uso de medicamentos para dormir -Disfunción diurna</p> <p>Variable 2 Fatiga laboral</p> <p>Dimensiones -Síntomas de exigencias mixtas -Síntomas de exigencias mentales -Síntomas de exigencias físicas</p> <p>Variable 3 Discapacidad por dolor lumbar</p> <p>Dimensiones No tiene dimensiones.</p> | <p>Método de investigación Hipotético- deductivo</p> <p>Enfoque de investigación Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación Aplicada Descriptivo - Correlacional Diseño de investigación No experimental de corte transversal</p> <p>Población En el estudio la población consistirá en 100 agricultores del distrito de San Bartolomé – Provincia de Huarochirí</p> <p>Muestra Muestra censal conformada por el total de la población siendo 100 agricultores del distrito de San Bartolomé –Provincia de Huarochirí</p> <p>Instrumentos: -Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. -Cuestionario de fatiga laboral de Yoshitake -Cuestionario de discapacidad por dolor lumbar de Owestry.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>- ¿Cómo es la relación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024?</p> <p>-¿Cómo es la relación síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024?</p> <p>¿Cómo es la relación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024?</p> | <p>-Determinar relación entre síntomas de exigencias mentales y discapacidad por dolor lumbar en agricultores del distrito de San Bartolomé-provincia Huarochirí, 2024</p> <p>Determinar la relación entre síntomas de exigencias físicas y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024</p> <p>Determinar la relación entre calidad de sueño y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la comunidad campesina de San Bartolomé, Huarochirí 2024</p> | <p>Ha: Los síntomas de exigencias mentales muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores. H0: Los síntomas de exigencias mentales NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores.</p> <p>Ha: Los síntomas de exigencias físicas muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores. H0: Los síntomas de exigencias físicas NO muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores</p> <p>Ha: La calidad de sueño muestra relación con discapacidad por dolor lumbar en agricultores. H0: La calidad de sueño NO muestra relación nivel de discapacidad por dolor lumbar en agricultores.</p> | | |
|---|--|---|--|--|

Anexo 2. Instrumentos

A. Cuestionario sobre características sociodemográficas

Marcar con una X según corresponde a:

1. ¿Entre que edades se encuentra usted?

- a) 20 a 30 años
- b) 31 a 40 años
- c) 41 a 50 años
- d) 51 a 60 años

2. ¿Cuál es su sexo?

- a) Femenino
- b) Masculino

3. ¿Cuál es su grado de instrucción?

- a) Sin estudios
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Universitario

4. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero(a)
- b) Casado(a)
- c) Conviviente
- d) Divorciado(a)

A. Cuestionario de calidad de sueño Pittsburgh

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo has dormido normalmente durante el último mes. Intenta ajustarte en tus 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, tu hora de acostarse?

APUNTA TU HORA HABITUAL DE ACOSTARTE: _____

2. ¿Cuánto tiempo habrás tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?

APUNTA EL TIEMPO EN MINUTOS: _____

3. Durante el último mes, ¿a qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?

APUNTA TU HORA HABITUAL DE LEVANTARTE: _____

4. ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en cama).

APUNTA LAS HORAS QUE CREES HABER DORMIDO: _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elige la respuesta que más se ajusta a tu caso. Por favor, contesta a todas las preguntas.

5. Durante el último mes, cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora (tacha la que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna vez en el último mes. | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana. |

b) Despertarse durante la noche o de madrugada (tacha la que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna vez en el último mes. | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana. |

c) Tener que levantarse para ir al servicio (tacha la que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna vez en el último mes. | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana. |

d) No poder respirar bien (tacha la que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna vez en el último mes. | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana. |

e) Toser o roncar ruidosamente (tacha la que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguna vez en el último mes. | <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana. |
| <input type="checkbox"/> Una o dos veces a la semana. | <input type="checkbox"/> Tres o más veces a la semana. |

f) Sentir frío (tacha la que corresponda):

- 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: (tacha la que corresponda):

- 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” (tacha la que corresponda):

- 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 (tacha la que corresponda):

- 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, descríbelas 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 valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?

- Bastante buena Buena Mala Bastante mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrás tomado medicinas (por tu 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 has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas 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 ti mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?.

- 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

C. Cuestionario de fatiga laboral de Yoshitake

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una serie de preguntas a las que deberá responder marcando con "SI" O "NO". La información recolectada será usada sólo para fines de esta investigación.

| | SI | NO |
|---|----|----|
| 1. ¿Siento pesades en la cabeza? | | |
| 2. ¿Siento el cuerpo cansado? | | |
| 3. ¿Tengo cansancio en las piernas? | | |
| 4. ¿Tengo deseos de bostezar? | | |
| 5. ¿Siento la cabeza aturdida, atontada? | | |
| 6. ¿Está soñoliento? | | |
| 7. ¿Siento la vista cansada? | | |
| 8. ¿Siento rigidez o torpeza en los movimientos? | | |
| 9. ¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie? | | |
| 10. ¿Tengo deseos de acostarme? | | |
| 11. ¿Siento dificultad para pensar? | | |
| 12. ¿Está cansado de hablar? | | |
| 13. ¿Está nervioso? | | |
| 14. ¿Se siente incapaz de fijar la atención? | | |
| 15. ¿Se siente incapaz de generar atención a las cosas? | | |
| 16. ¿Se le olvidan fácilmente las cosas? | | |
| 17. ¿Le falta confianza en sí mismo? | | |
| 18. ¿Se siente ansioso? | | |
| 19. ¿Le cuesta trabajo mantener una buena postura? | | |
| 20. ¿Se le agota la paciencia? | | |
| 21. ¿Tiene dolor de cabeza? | | |
| 22. ¿Siento los hombros entumecidos? | | |
| 23. ¿Tiene dolor de espalda? | | |
| 24. ¿Siento opresión al respirar? | | |
| 25. ¿Tiene sed? | | |
| 26. ¿Tiene la voz ronca? | | |
| 27. ¿Se siente mareado? | | |
| 28. ¿Le tiemblan los párpados? | | |
| 29. ¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos? | | |
| 30. ¿Se siente mal? | | |

D. Escala de discapacidad por dolor lumbar de Oswestry

Lea atentamente y responda a todas las preguntas, señalando en cada una sólo aquella respuesta que más se aproxime a su caso. Aunque usted piense que más de una respuesta se puede aplicar a su caso, marque sólo aquella que describa MEJOR su problema.

| INTENSIDAD DEL DOLOR | | CAMINAR | |
|---|---|---|---|
| 0. Puede tolerar el dolor sin recurrir a remedios para el dolor. | 0 | 0. El dolor no me impide que camine cualquier distancia. | 0 |
| 1. El dolor es intenso, pero puedo soportarlo sin recurrir a remedios para el dolor. | 1 | 1. El dolor no me impide que camine más de 1 milla. | 1 |
| 2. Los medicamentos para el dolor me alivian completamente. | 2 | 2. El dolor me impide que camine más de ¼ milla. | 2 |
| 3. Los medicamentos para el dolor me alivian medianamente. | 3 | 3. El dolor me impide que camine más de ⅓ milla. | 3 |
| 4. Los medicamentos para el dolor casi no me alivian. | 4 | 4. Puedo caminar solo usando bastón y muletas. | 4 |
| 5. Los medicamentos para el dolor no surten efecto y no los uso. | 5 | 5. Me mantengo en cama la mayoría del tiempo y tengo que arrastrarme para ir al baño. | 5 |
| CUIDADO PERSONALES | | SENTARSE | |
| 0. Puede encargarme de mi cuidado personal sin causarme dolor adicional. | 0 | 0. Puede sentarme en cualquier silla por cuanto tiempo quiera. | 0 |
| 1. Normalmente puedo encargarme de mi cuidado personal, pero me causa dolor adicional. | 1 | 1. Puede sentarme solo en mi silla favorita por cuanto tiempo quiera. | 1 |
| 2. Me causa dolor encargarme de mi cuidado personal y lo hago despacio y cuidadosamente. | 2 | 2. El dolor me impide que me siente por más de 1 hora. | 2 |
| 3. Puede encargarme de la mayoría de mi cuidado personal, pero necesito un poco de ayuda. | 3 | 3. El dolor me impide que me siente por más de ¼ hora. | 3 |
| 4. Necesito ayuda todos los días en casi todos los aspectos de mi cuidado personal. | 4 | 4. El dolor me impide que me siente por más de 10 minutos. | 4 |
| 5. No me visto, me baño con dificultad y me quedo en cama. | 5 | 5. El dolor me impide que me siente del todo. | 5 |
| LEVANTAR PESO | | PARARSE | |
| 0. Puede levantar mucho peso sin dolor adicional. | 0 | 0. Puede permanecer de pie cuanto quiera sin dolor adicional. | 0 |
| 1. Puede levantar mucho peso, pero con dolor adicional. | 1 | 1. Puede permanecer de pie por cuanto quiera, pero me produce dolor adicional. | 1 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 2. El dolor no permite que levante mucho peso del suelo, pero logro levantarlo cuando está en un lugar conveniente, como por ejemplo una mesa. | 2 | 2. El dolor me impide que permanezca de pie por más de 1 hora. | 2 |
| 3. El dolor no permite que levante mucho peso, pero logro levantar pesos medianos si está en un lugar conveniente | 3 | 3. El dolor me impide que permanezca de pie por más de 30 minutos. | 3 |
| 4. Puedo levantar solo pesos livianos. | 4 | 4. El dolor me impide que permanezca de pie por más de 10 minutos. | 4 |
| 4. No puedo levantar o acarrear ningún peso del todo. | 5 | 5. El dolor me impide que permanezca de pie del todo. | 5 |
| DORMIR | | VIAJAR | |
| 0. El dolor no me impide dormir bien | 0 | 0. Puedo viajar donde quiera sin aumento del dolor. | 0 |
| 1. Puedo dormir bien solamente tomando pastillas. | 1 | 1. Puedo viajar donde quiera , pero aumenta el dolor | 1 |
| 2. Aun cuando tomo pastillas duermo menos de 6 horas. | 2 | 2. El dolor es fuerte, pero puedo tolerar viajes de más de dos horas. | 2 |
| 3. Aun cuando tomo pastillas duermo menos de 4 horas | 3 | 3. El dolor me limita a hacer solo viajes necesarios y de menos de 30 minutos. | 3 |
| 4. Aun cuando tomo pastillas duermo menos de 2 horas. | 4 | 4. El dolor me limita a hacer viajes cortos y necesarios de menos de 30 minutos. | 4 |
| 5. El dolor me impide que duerma del todo. | 5 | 5. El dolor me impide todo viaje excepto ir al médico o ir al hospital | 5 |
| VIDA SOCIAL | | ACTIVIDAD SEXUAL | |
| 0. Mi vida social es normal y no me causa dolor adicional. | 0 | 0. Mi actividad sexual es normal y no me causa dolor. | 0 |
| 1. Mi vida social es normal, pero aumenta la intensidad del dolor | 1 | 1. Mi actividad sexual es normal pero me aumenta el dolor. | 1 |
| 2. El dolor no tiene un impacto significativo en mi vida social, aparte de impedirme que haga mis intereses más enérgicos (por ejemplo: bailar, etc.) | 2 | 2. Mi actividad sexual es casi normal pero aumenta el dolor. | 2 |
| 3. El dolor ha limitado mi vida social y ya no salgo tan frecuentemente como antes | 3 | 3. Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor. | 3 |
| 4. No tengo una vida social a la casa. | 4 | 4. Mi actividad sexual es prácticamente nula por el dolor. | 4 |
| 5. No tengo una vida social a causa del dolor. | 5 | 5. El dolor me impide todo tipo de actividad sexual. | 5 |
| TOTAL | | | |

Resultados:

- Discapacidad mínima de 0 al 20%
- Discapacidad moderada del 20% al 40%.
- Discapacidad severa del 40% al 60%.
- Discapacidad grave del 60% a más.

Anexo 3. Validez de Instrumentos

Anexo 3. Validez de Instrumentos

CARTA DE PRESENTACION

Mgtr/Doctor:

Presenta.

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que me encuentro realizando mi tesis de pregrado, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información para desarrollar mi estudio, cuyo título es "CALIDAD DE SUEÑO , FATIGA LABORAL Y DISCAPACIDAD POR DOLOR LUMBAR EN AGRICULTORES DE LA COMUNIDAD CAMPESINA DE SAN BARTOLOMÉ - HUAROCHIRÍ 2024" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en los temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de Validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente:



Inocencio Dondor Guavara DNI: 48584848

Validación 1 -Mg. Jorge Eloy Puma Chombo

FICHAS DE VALIDACION

“Calidad de sueño, fatiga laboral, discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé-Huarochiri 2024”

| Nº | | Pertinacia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|---|------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
| | Variable 1: Calidad de sueño | | | | | | | |
| | Dimensión 1: Calidad subjetiva de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | En el mes último que termino ¿ a qué hora normalmente se acostó a descansar? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 2: Latencia de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 2 | ¿para conciliar el sueño cuanto tiempo tardó en dormir, después de acostarse en las noches del último mes? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿En el mes que paso que número de veces presento usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 3: Duración del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 4 | ¿En el último mes cuanto cree usted que ha dormido completamente? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 4: Eficacia del sueño habitual | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 5 | ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Cuántas veces pasa usted en cama? | x | | x | | x | | |
| 7 | Durante el último mes, ¿cuán eficiente es su sueño en %? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 5: Perturbación del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 8 | En este último mes culminado ¿Con que frecuencia presente usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 6: Uso de medicación hipnótica | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 9 | En el mes culminado ¿con que frecuencia consumió medicinas para conciliar el sueño estas fueron automedicada o prescritas por su médico? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 7: Disfunción diurna | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 10 | En el mes culminado ¿ con que frecuencia sentía sueño al conducir, comer o realizar sus actividades? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 11 | En el mes culminado ¿presento usted frecuentes problemas de ánimo en el desarrollo de sus actividades? | x | | x | | x | | |
| | Variable 2: Fatiga Laboral | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| | Dimensión 1: Síntomas de exigencias mixtas | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente pesadez en la cabeza? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente el cuerpo cansado? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene cansancio en las piernas? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Tiene deseos de bostezar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Siente la cabeza aturdida, atontada? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Está soñoliento? | | | | | | | |
| 7 | ¿Siente la vista cansada? | x | | x | | x | | |
| 7 8 | ¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Tiene deseos de acostarse? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 2: Síntomas de exigencias mentales | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente dificultad para pensar? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Está cansado de hablar? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Está nervioso? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Se siente incapaz de fijar la atención? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Se le olvidan fácilmente las cosas? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Le falta confianza en sí mismo? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Se siente ansioso? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Le cuesta trabajo mantener una buena postura? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se le agoto la paciencia? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 3 : Síntomas de exigencias físicas | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | Dolor de cabeza | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente los Hombros entumecidos? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene dolor de espalda? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 4 | ¿Siente opresión al respirar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Tiene sed? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Tiene la voz ronca? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Se siente mareado? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Le tiemblan los párpados? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se siente mal? | x | | x | | x | | |
| | Variable 3: Discapacidad por dolor lumbar | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| | Intensidad de dolor | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor es fuerte, pero me arreglo sin tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 2 | Los calmantes me alivian completamente el dolor | x | | x | | x | | |
| 3 | Los calmantes me alivian un poco el dolor | x | | x | | x | | |
| 4 | Los calmantes apenas me alivian el dolor | x | | x | | x | | |
| 5 | Los calmantes no me quitan el dolor y no los tomo | x | | x | | x | | |
| | Cuidados personales | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Me las puedo arreglar solo, pero esto me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | Lavarne, vestirme, etc. Me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado. | x | | x | | x | | |
| 3 | Necesito alguna ayuda, pero consigo hacer la mayoría de las cosas yo solo. | x | | x | | x | | |
| 4 | Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo vestirme, me cuesta lavarme y suelo quedarme en la cama. | x | | x | | x | | |
| | Al levantar peso | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo levantar objetos pesados, pero me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|--|
| 2 | El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si está en un sitio cómodo (ej. En una mesa). | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide levantar objetos pesados, pero si puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo | x | | x | | x | | |
| 4 | Solo puedo levantar objetos muy ligeros. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo levantar ni elevar ningún objeto. | x | | x | | x | | |
| | Andar | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | El dolor no me impide andar. El dolor me impide andar más de un kilómetro. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor me impide andar más de 1 kilómetro | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide andar más de 250 metros. | x | | x | | x | | |
| | El dolor me impide andar más de 500 metros. | x | | x | | x | | |
| 3 | Solo puedo andar con bastón o muletas | x | | x | | x | | |
| 4 | Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño | x | | x | | x | | |
| | Estar sentado | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar sentado más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar sentado más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar sentado más de diez minutos | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar sentado. | x | | x | | x | | |
| | Estar de pie | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera, pero no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar de pie más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar de pie más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar de pie más de diez minutos. | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar de pie. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | Al dormir | | | | | | |
| 0 | El dolor no me impide dormir bien. | x | | x | | x | |
| 1 | Solo puedo dormir si tomo pastillas. | x | | x | | x | |
| 2 | Incluso tomando pastillas duermo menos de seis horas | x | | x | | x | |
| 3 | Incluso tomando pastillas duermo menos de cuatro horas. | x | | x | | x | |
| 4 | Incluso tomando pastillas duermo menos de dos horas. | x | | x | | x | |
| 5 | El dolor me impide totalmente dormir. | x | | x | | x | |
| | A la actividad sexual | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi actividad sexual es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi actividad sexual es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | Mi actividad sexual es casi normal, pero me aumenta mucho el dolor | x | | x | | x | |
| 3 | Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor | x | | x | | x | |
| 4 | Mi actividad sexual es casi nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| 5 | Mi actividad sexual es nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| | A la vida social | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi vida social es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor no tiene un efecto importante en mi vida social, pero si impide mis actividades más enérgicas. Como bailar, etc. | x | | x | | x | |
| 3 | El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo. | x | | x | | x | |
| 4 | El dolor ha limitado mi vida social al hogar. | x | | x | | x | |
| 5 | No tengo vida social a causa del dolor | x | | x | | x | |
| | Al viajar | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor es fuerte, pero aguanto viajes de más de dos horas. | x | | x | | x | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 3 | El dolor me limita a viajes de menos de una hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|---|--|--|
| Factores sociodemográficos | | | | | | | | |
| Dimensión 1 : Edad | | | | | | | | |
| | ¿Entre que edades se encuentra usted? | X | | X | | X | | |
| Dimensión 2 : Sexo | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su sexo? | X | | X | | X | | |
| Dimensión 3 : Grado de instrucción | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su grado de instrucción? | X | | X | | X | | |
| Dimensión 4 : Estado civil | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su estado civil ? | X | | x | | x | | |

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg:

Mg. Jorge Eloy Puma Chombo

DNI: 42717285

Especialista de validador

Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

Especialista en Neurorehabilitación

07 de Febrero del 2024



Firma del experto Informante

Validación 2

Mgtr/Doctor: María Victoria, Uribe Alvarado

FICHAS DE VALIDACION

“Calidad de sueño, fatiga laboral, discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé-Huarochiri 2024”

| Nº | | Pertinacia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|--|------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
| | Variable 1: Calidad de sueño | | | | | | | |
| | Dimensión 1: Calidad subjetiva de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | En el mes último que termino ¿a qué hora normalmente se acostó a descansar? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 2: Latencia de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 2 | ¿para conciliar el sueño cuanto tiempo tardó en dormir, después de acostarse en las noches del último mes? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿En el mes que paso que número de veces presento usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 3: Duración del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 4 | ¿En el último mes cuanto cree usted que ha dormido completamente? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 4: Eficacia del sueño habitual | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 5 | ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Cuántas veces pasa usted en cama? | x | | x | | x | | |
| 7 | Durante el último mes, ¿cuán eficiente es su sueño en %? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 5: Perturbación del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 8 | En este último mes culminado ¿Con que frecuencia presente usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 6: Uso de medicación hipnótica | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 9 | En el mes culminado ¿con que frecuencia consumió medicinas para conciliar el sueño estas fueron automedicada o prescritas por su médico? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 7: Disfunción diurna | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 10 | En el mes culminado ¿con que frecuencia sentía sueño al conducir, comer o realizar sus actividades? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 11 | En el mes culminado ¿presento usted frecuentes problemas de ánimo en el desarrollo de sus actividades? | x | | x | | x | | |
| Variable 2: Fatiga Laboral | | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| Dimensión 1: Síntomas de exigencias mixtas | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente pesadez en la cabeza? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente el cuerpo cansado? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene cansancio en las piernas? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Tiene deseos de bostezar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Siente la cabeza aturdida, atontada? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Está somnoliento? | | | | | | | |
| 7 | ¿Siente la vista cansada? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos? | x | | x | | x | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | ¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Tiene deseos de acostarse? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 2: Síntomas de exigencias mentales | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente dificultad para pensar? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Está cansado de hablar? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Está nervioso? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Se siente incapaz de fijar la atención? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Se le olvidan fácilmente las cosas? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Le falta confianza en sí mismo? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Se siente ansioso? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Le cuesta trabajo mantener una buena postura? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se le agota la paciencia? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 3 : Síntomas de exigencias físicas | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | Dolor de cabeza | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente los Hombros entumecidos? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene dolor de espalda? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 4 | ¿Siente opresión al respirar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Tiene sed? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Tiene la voz ronca? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Se siente mareado? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Le tiemblan los párpados? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se siente mal? | x | | x | | x | | |
| | Variable 3: Discapacidad por dolor lumbar | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| | Intensidad de dolor | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor es fuerte, pero me arreglo sin tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 2 | Los calmantes me alivian completamente el dolor | x | | x | | x | | |
| 3 | Los calmantes me alivian un poco el dolor | x | | x | | x | | |
| 4 | Los calmantes apenas me alivian el dolor | x | | x | | x | | |
| 5 | Los calmantes no me quitan el dolor y no los tomo | x | | x | | x | | |
| | Cuidados personales | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Me las puedo arreglar solo, pero esto me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | Lavarme, vestirme, etc. Me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado. | x | | x | | x | | |
| 3 | Necesito alguna ayuda, pero consigo hacer la mayoría de las cosas yo solo. | x | | x | | x | | |
| 4 | Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo vestirme, me cuesta lavarme y suelo quedarme en la cama. | x | | x | | x | | |
| | Al levantar peso | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo levantar objetos pesados, pero me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|--|
| 2 | El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si está en un sitio cómodo (ej. En una mesa). | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide levantar objetos pesados, pero si puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo | x | | x | | x | | |
| 4 | Solo puedo levantar objetos muy ligeros. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo levantar ni elevar ningún objeto. | x | | x | | x | | |
| | Andar | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | El dolor no me impide andar. El dolor me impide andar más de un kilómetro. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor me impide andar más de 1 kilómetro | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide andar más de 250 metros. | x | | x | | x | | |
| | El dolor me impide andar más de 500 metros. | x | | x | | x | | |
| 3 | Solo puedo andar con bastón o muletas | x | | x | | x | | |
| 4 | Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño | x | | x | | x | | |
| | Estar sentado | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar sentado más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar sentado más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar sentado más de diez minutos | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar sentado. | x | | x | | x | | |
| | Estar de pie | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera, pero no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar de pie más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar de pie más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar de pie más de diez minutos. | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar de pie. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | Al dormir | | | | | | |
| 0 | El dolor no me impide dormir bien. | x | | x | | x | |
| 1 | Solo puedo dormir si tomo pastillas. | x | | x | | x | |
| 2 | Incluso tomando pastillas duermo menos de seis horas | x | | x | | x | |
| 3 | Incluso tomando pastillas duermo menos de cuatro horas. | x | | x | | x | |
| 4 | Incluso tomando pastillas duermo menos de dos horas. | x | | x | | x | |
| 5 | El dolor me impide totalmente dormir. | x | | x | | x | |
| | A la actividad sexual | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi actividad sexual es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi actividad sexual es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | Mi actividad sexual es casi normal, pero me aumenta mucho el dolor | x | | x | | x | |
| 3 | Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor | x | | x | | x | |
| 4 | Mi actividad sexual es casi nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| 5 | Mi actividad sexual es nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| | A la vida social | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi vida social es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor no tiene un efecto importante en mi vida social, pero si impide mis actividades más enérgicas. Como bailar, etc. | x | | x | | x | |
| 3 | El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo. | x | | x | | x | |
| 4 | El dolor ha limitado mi vida social al hogar. | x | | x | | x | |
| 5 | No tengo vida social a causa del dolor | x | | x | | x | |
| | Al viajar | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor es fuerte, pero aguanto viajes de más de dos horas. | x | | x | | x | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 3 | El dolor me limita a viajes de menos de una hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital. | x | | x | | x | | |
| Factores sociodemográficos | | | | | | | | |
| Dimensión 1 :Edad | | | | | | | | |
| 1 | ¿Entre que edades se encuentra usted? | x | | X | | x | | |
| Dimensión 2 : Sexo | | | | | | | | |
| 2 | ¿Cuál es su sexo? | x | | X | | x | | |
| Dimensión 3 : Grado de instrucción | | | | | | | | |
| 4 | ¿Cuál es su grado de instrucción? | x | | X | | x | | |
| Dimensión 4 : Estado civil | | | | | | | | |
| 5 | ¿Cuál es su estado civil ? | x | | X | | x | | |

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Uribe Alvarado, María Victoria

DNI: 07617831

Especialista de validador

Mg. En Gestion y Docencia Universitaria

21 de febrero del 2024



Firma del experto Informante

Validación 3 :

Mgtr/Doctor: Flor del Rocio, Hoyos Segura

FICHAS DE VALIDACION

“Calidad de sueño, fatiga laboral, discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé-Huarochiri 2024”

| Nº | | Pertinacia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
|----|---|------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
| | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| | Variable 1: Calidad de sueño | | | | | | | |
| | Dimensión 1: Calidad subjetiva de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | En el mes último que termino ¿ a qué hora normalmente se acostó a descansar? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 2: Latencia de sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 2 | ¿para conciliar el sueño cuanto tiempo tardo en dormir, después de acostarse en las noches del último mes? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿En el mes que paso que número de veces presento usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 3: Duración del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 4 | ¿En el último mes cuanto cree usted que ha dormido completamente? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 4: Eficacia del sueño habitual | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 5 | ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Cuántas veces pasa usted en cama? | x | | x | | x | | |
| 7 | Durante el último mes, ¿cuán eficiente es su sueño en %? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 5: Perturbación del sueño | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 8 | En este último mes culminado ¿Con que frecuencia presente usted problemas para conciliar el sueño? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 6: Uso de medicación hipnótica | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 9 | En el mes culminado ¿con que frecuencia consumió medicinas para conciliar el sueño estas fueron <u>automedicada</u> o prescritas por su médico? | x | | x | | x | | |
| | Dimensión 7: Disfunción diurna | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 10 | En el mes culminado ¿ con que frecuencia sentía sueño al conducir, comer o realizar sus actividades? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 11 | En el mes culminado ¿presento usted frecuentes problemas de ánimo en el desarrollo de sus actividades? | x | | x | | x | | |
| Variable 2: Fatiga Laboral | | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| Dimensión 1: Síntomas de exigencias mixtas | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente pesadez en la cabeza? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente el cuerpo cansado? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene cansancio en las piernas? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Tiene deseos de bostezar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Siente la cabeza aturdida, atontada? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Está soñoliento? | | | | | | | |
| 7 | ¿Siente la vista cansada? | x | | x | | x | | |
| 7 8 | ¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Se siente poco firme e inseguro al estar de pie? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Tiene deseos de acostarse? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 2: Síntomas de exigencias mentales | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | ¿Siente dificultad para pensar? | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Está cansado de hablar? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Está nervioso? | x | | x | | x | | |
| 4 | ¿Se siente incapaz de fijar la atención? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Se le olvidan fácilmente las cosas? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Le falta confianza en sí mismo? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Se siente ansioso? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Le cuesta trabajo mantener una buena postura? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se le agota la paciencia? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 3 : Síntomas de exigencias físicas | | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | Dolor de cabeza | x | | x | | x | | |
| 2 | ¿Siente los Hombros entumecidos? | x | | x | | x | | |
| 3 | ¿Tiene dolor de espalda? | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|
| 4 | ¿Siente opresión al respirar? | x | | x | | x | | |
| 5 | ¿Tiene sed? | x | | x | | x | | |
| 6 | ¿Tiene la voz ronca? | x | | x | | x | | |
| 7 | ¿Se siente mareado? | x | | x | | x | | |
| 8 | ¿Le tiemblan los párpados? | x | | x | | x | | |
| 9 | ¿Tiene temblor en las piernas o en los brazos? | x | | x | | x | | |
| 10 | ¿Se siente mal? | x | | x | | x | | |
| | Variable 3: Discapacidad por dolor lumbar | Pertinencia | | Relevancia | | Claridad | | Sugerencias |
| | Intensidad de dolor | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor es fuerte, pero me arreglo sin tomar calmantes. | x | | x | | x | | |
| 2 | Los calmantes me alivian completamente el dolor | x | | x | | x | | |
| 3 | Los calmantes me alivian un poco el dolor | x | | x | | x | | |
| 4 | Los calmantes apenas me alivian el dolor | x | | x | | x | | |
| 5 | Los calmantes no me quitan el dolor y no los tomo | x | | x | | x | | |
| | Cuidados personales | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Me las puedo arreglar solo, pero esto me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | Lavarme, vestirme, etc. Me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado. | x | | x | | x | | |
| 3 | Necesito alguna ayuda, pero consigo hacer la mayoría de las cosas yo solo. | x | | x | | x | | |
| 4 | Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo vestirme, me cuesta lavarme y suelo quedarme en la cama. | x | | x | | x | | |
| | Al levantar peso | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo levantar objetos pesados, pero me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|--|
| 2 | El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si está en un sitio cómodo (ej. En una mesa). | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide levantar objetos pesados, pero si puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo | x | | x | | x | | |
| 4 | Solo puedo levantar objetos muy ligeros. | x | | x | | x | | |
| 5 | No puedo levantar ni elevar ningún objeto. | x | | x | | x | | |
| | Andar | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | El dolor no me impide andar. El dolor me impide andar más de un kilómetro. | x | | x | | x | | |
| 1 | El dolor me impide andar más de 1 kilómetro | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide andar más de 250 metros. | x | | x | | x | | |
| | El dolor me impide andar más de 500 metros. | x | | x | | x | | |
| 3 | Solo puedo andar con bastón o muletas | x | | x | | x | | |
| 4 | Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño | x | | x | | x | | |
| | Estar sentado | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar sentado más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar sentado más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar sentado más de diez minutos | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar sentado. | x | | x | | x | | |
| | Estar de pie | SI | NO | SI | NO | SI | NO | |
| 0 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor | x | | x | | x | | |
| 1 | Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera, pero no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | | |
| 2 | El dolor me impide estar de pie más de una hora. | x | | x | | x | | |
| 3 | El dolor me impide estar de pie más de media hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me impide estar de pie más de diez minutos. | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide estar de pie. | x | | x | | x | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | Al dormir | | | | | | |
| 0 | El dolor no me impide dormir bien. | x | | x | | x | |
| 1 | Solo puedo dormir si tomo pastillas. | x | | x | | x | |
| 2 | Incluso tomando pastillas duermo menos de seis horas | x | | x | | x | |
| 3 | Incluso tomando pastillas duermo menos de cuatro horas. | x | | x | | x | |
| 4 | Incluso tomando pastillas duermo menos de dos horas. | x | | x | | x | |
| 5 | El dolor me impide totalmente dormir. | x | | x | | x | |
| | A la actividad sexual | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi actividad sexual es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi actividad sexual es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | Mi actividad sexual es casi normal, pero me aumenta mucho el dolor | x | | x | | x | |
| 3 | Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor | x | | x | | x | |
| 4 | Mi actividad sexual es casi nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| 5 | Mi actividad sexual es nula a causa del dolor. | x | | x | | x | |
| | A la vida social | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Mi vida social es normal, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor no tiene un efecto importante en mi vida social, pero si impide mis actividades más enérgicas. Como bailar, etc. | x | | x | | x | |
| 3 | El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo. | x | | x | | x | |
| 4 | El dolor ha limitado mi vida social al hogar. | x | | x | | x | |
| 5 | No tengo vida social a causa del dolor | x | | x | | x | |
| | Al viajar | SI | NO | SI | NO | SI | NO |
| 0 | Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor. | x | | x | | x | |
| 1 | Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor | x | | x | | x | |
| 2 | El dolor es fuerte, pero aguanto viajes de más de dos horas. | x | | x | | x | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 3 | El dolor me limita a viajes de menos de una hora. | x | | x | | x | | |
| 4 | El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora | x | | x | | x | | |
| 5 | El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital. | x | | x | | x | | |
| Factores sociodemográficos | | | | | | | | |
| Dimensión 1 :Edad | | | | | | | | |
| | ¿Entre que edades se encuentra usted? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 2 : Sexo | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su sexo? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 3 : Grado de instrucción | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su grado de instrucción? | x | | x | | x | | |
| Dimensión 4 : Estado civil | | | | | | | | |
| | ¿Cuál es su estado civil ? | x | | x | | x | | |

OBSERVACIONES (precisar si hay suficiencia):

.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Mg.. Flor Del Rocio Hoyos Segura

DNI: 72185607

Especialista de validador

Mg. Docencia Universitaria

4 de Marzo del 2024



T.M. Flor de Rocio Hoyos Segura
 Gerente y Directora CTMP: 13717

Firma del experto Informante

Anexo 4. Aprobación de comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 11 de noviembre de 2024

Investigador(a)
Jhoselyn Amparito Deudor Guevara
Exp. N°: 0955-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Calidad de sueño fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochiri 2024” Versión 01 con fecha 31/10/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 31/10/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Jhoselyn Amparito Deudor Guevara.

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Anexo 5. Consentimiento informado

Consentimiento informado en un estudio de investigación

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Jhoselyn Amparito, Deudor Guerrera

Título: Calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de San Bartolomé – distrito Huarochiri 2024

INFORMACION

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochiri". Es un estudio desarrollado por un investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es "Determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en agricultores de la Comunidad Campesina de San Bartolomé, Huarochiri 2024"

Procedimientos

- Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:
- El Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh, Cuestionario de Fatiga Laboral de Yoshitake y la Escala de discapacidad por Dolor Lumbar de Oswestry
- La encuesta puede demorar unos 40 minutos. Los resultados se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo.

Beneficios

Usted se beneficiará del presente proyecto porque se podrá determinar la relación de la calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante el estudio, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al investigador principal.

Preguntas/ Contactos

Puede comunicarse con Jhoselyn Amparito Deodor Guevara al número 925626337 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@unwisener.edu.pe

DECLARACION DEL CONSENTIMIENTO

He leído el formulario de consentimiento informado y acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre de participante:

DNI

Nombre Investigador: Jhoselyn Deodor Guevara

DNI: 48534848



FIRMA

Jhoselyn Amparito Deodor Guevara

INVESTIGADORA

Anexo 5. Carta de aprobación para recolección de datos



San Bartolomé, 05 de Noviembre del 2024

OFICIO N°10-2024-CCSB-H-L

De mi especial consideración:

Srta. Jhoselyn Amparito Deudor Guevara
Egresada de la Universidad Norbert Wiener

De mi especial consideración:

Por medio de la presentación, reciba el saludo cordial saludo a nombre de la Directiva Comunidad Campesina de San Bartolomé- Provincia de Huarochiri, Región Lima y a la vez manifestar lo siguiente:

Que hemos recibido una carta de presentación por parte de su persona, en cuanto se autoriza a la egresada Jhoselyn Amparito Deudor Guevara a realizar el proyecto de investigación para obtención del grado de "Licenciada en terapia física y rehabilitación" cuyo nombre del proyecto de investigación es "Determinar la relación entre calidad de sueño, fatiga laboral y discapacidad por dolor lumbar en los agricultores del Distrito de San Bartolomé- Provincia de Huarochiri".

Agradeciendo de antemano su disposición y apoyo de nuestra comunidad, reitero las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,




Vicer Regin Sabarita Guevara
PRESIDENTE

Anexo 7: Reporte de similitud de Turnitin

Reporte de similitud

● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% 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.uwiener.edu.pe Internet | 4% |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe Internet | 2% |
| 3 | researchgate.net Internet | 2% |
| 4 | repositorio.ucss.edu.pe Internet | <1% |
| 5 | uwiener on 2023-02-19 Submitted works | <1% |
| 6 | Universidad Cesar Vallejo on 2024-07-08 Submitted works | <1% |
| 7 | Universidad Nacional del Centro del Peru on 2024-10-24 Submitted works | <1% |
| 8 | dianiomarca.com.mx Internet | <1% |

Descripción general de fuentes

● 15% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% 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.uwiener.edu.pe Internet | 4% |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe Internet | 2% |
| 3 | researchgate.net Internet | 2% |
| 4 | repositorio.ucss.edu.pe Internet | <1% |
| 5 | wiener on 2023-02-19 Submitted works | <1% |
| 6 | Universidad Cesar Vallejo on 2024-07-08 Submitted works | <1% |
| 7 | Universidad Nacional del Centro del Peru on 2024-10-24 Submitted works | <1% |
| 8 | diariomarca.com.mx Internet | <1% |