



Universidad  
Norbert Wiener

**DIRECCIÓN DE POSGRADO Y SEGUNDAS  
ESPECIALIDADES  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN FISIOTERAPIA  
CARDIORRESPIRATORIA**

**Tesis**

Calidad de vida y riesgo de síndrome de apnea obstructiva de sueño en  
administrativos de una universidad, Huancayo 2026

**Para optar el Título de**  
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria

**Presentado por:**

**Autora:** Osores Marticorena, Cynthia Milagros

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0008-2977-7725>

**Asesor:** Dr. Chero Pisfil, Santos Lucio

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901>

**Lima – Perú**

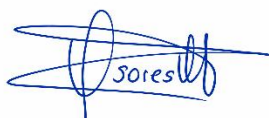
**2026**

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

Yo, Cynthia Milagros Osores Marticorena egresado(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, de la **Segunda Especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratoria**, declaro que la Tesis “Calidad de vida y Riesgo de síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos de una universidad, Huancayo 2026” Asesorado por el docente: Dr. Santos Lucio Chero Pisfil DNI 06139258 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901> tiene un índice de similitud de 17 (diecisiete) % con código oid: 14912:544929544 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  
Cynthia Milagros Osores Marticorena  
DNI: 70297204




---

Firma de asesor  
Santos Lucio Chero Pisfil  
DNI: 06139258

Lima, 24 de agosto de 2026

## **DEDICATORIA**

La presente investigación va dedica a mi familia por el acompañamiento y soporte principal en mi día a día.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradezco a Dios por las oportunidades y la vida que tengo

En segundo lugar, agradecer a la Universidad Norbert Wiener por se parte de mi  
formación como profesional

En tercer lugar, agradezco a la plana docente de la Especialidad de Fisioterapia  
Cardiorrespiratoria por todo el conocimiento impartido.

## INDICE

Dedicatoria

Agradecimientos

Índices de tablas

Resumen

Abstract

|      |                      |    |
|------|----------------------|----|
| I.   | INTRODUCCION.....    | 9  |
| II.  | METODOLOGIA<br>..... | 12 |
| III. | RESULTADOS.....      | 13 |
| IV.  | DISCUSIÓN.....       | 16 |
| V.   | CONCLUSIONES.....    | 18 |
| VI.  | REFERENCIAS.....     | 18 |
| VII. | ANEXOS.....          | 21 |

# **CALIDAD DE VIDA Y RIESGO DE SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DE SUEÑO EN ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD, HUANCAYO 2026**

## **QUALITY OF LIFE AND RISK OF OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA SYNDROME IN ADMINISTRATIVE STAFF OF A UNIVERSITY, HUANCAYO 2026**

**Autor:** Cynthia Milagros Osoreo Marticorena, estudiante del Programa Académico de Tecnología Médica de la Segunda Especialidad de la Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.

### **Resumen**

La calidad de vida es un indicador multidimensional del estado de la salud, influido por múltiples factores, entre ellos físicos, mentales y sociales. Entre los trastornos del sueño, el riesgo de padecer apnea obstructiva del sueño constituye uno de los más frecuentes y este asociado al deterioro funcional, laboral, cognitivo. Es así como repercute en la calidad de vida, especialmente en poblaciones con alta carga administrativa y sedentarismo. **Objetivo:** determinar la relación entre la Calidad de vida y el Riesgo de apnea obstructiva del sueño en administrativos de una Universidad, Huancayo 2026. **Métodos:** La población estuvo conformada por 78 trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias de la Salud. Fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. El riesgo de SAOS, se evaluó mediante el

cuestionario STOP-BANG mientras que la Calidad de vida fue evaluada con el cuestionario SF-12 que evalúa componentes físicos y mentales. La recolección de datos se realizó mediante encuesta, previo consentimiento informado. El análisis utilizó estadística descriptiva e inferencial. **Resultados:** se evidenció la relación que existe entre el Riesgo de apnea obstructiva del sueño y la calidad de vida, mediante el coeficiente de correlación de -0,590; indica una correlación negativa y significativa. **Conclusiones:** se observó que cuanto más alto es el riesgo de la apnea obstructiva del sueño, presentan con mayor frecuencia una calidad de vida baja o deteriorada, mientras que aquellos que presentaron bajo riesgo de apnea obstructiva, tienden a presentar una mejor calidad de vida. Evidenciando una tendencia inversamente proporcional entre ambas variables.

**Palabras clave:** calidad de vida, síndrome, demanda de trabajadores, desempeño, personal profesional.

## **ABSTRACT**

Quality of life is a multidimensional indicator of health status, influenced by multiple factors, including physical, mental, and social ones. Among sleep disorders, the risk of obstructive sleep apnea is one of the most frequent in adults, and it is associated with functional, occupational, and cognitive decline. This impacts quality of life, especially in populations with a heavy administrative workload and sedentary lifestyles. Objective: To determine the relationship between quality of life and the risk of obstructive sleep apnea in administrative staff at a university in Huancayo, 2026. Methods: The study population consisted of 78 administrative staff members from the Faculty of Health Sciences. They were selected using non-probability convenience sampling. The risk of obstructive sleep apnea was assessed using the STOP-BANG questionnaire, while quality of life was assessed using the SF-12 questionnaire, which evaluates physical and mental components. Data collection was carried out through a survey, after obtaining informed consent. The analysis was performed using descriptive and inferential statistics. Results: A relationship was found between the risk of obstructive sleep apnea and quality of life, as evidenced by a correlation coefficient of -0.590, indicating a significant negative correlation. Conclusions: It was observed that the higher the risk of obstructive sleep apnea, the more frequently individuals presented with a low or impaired quality of life, while those with a low risk of obstructive apnea tended to have a better quality of life. This demonstrates an inversely proportional relationship between the two variables.

**KEY WORDS:** quality of life, obstructive sleep apnea syndrome, work overload, performance, administrative staff.

## **I. INTRODUCCION**

Los trastornos del sueño constituyen actualmente constituyen una problemática, que genera impacto en la salud pública, debido a su creciente prevalencia y las repercusiones que generan en la salud física, mental y social de las personas, por consiguiente, considera la organización mundial de la salud (OMS), que el sueño adecuado de una persona debe ser aproximadamente entre 6 a 8 horas en la etapa adulta, ya que es un proceso fundamental para la restauración fisiológica, neuro funcional y el equilibrio metabólico del organismo, así mismo su alteración crónica del sueño se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas, deterioro neurológico, alteración del desempeño laboral y afectación en la calidad de vida (1).

Debido a estas alteraciones causadas por los trastornos del sueño, la (OMS) reporto el aumento de enfermedades cardiovasculares, asociadas a los estilos de vida y a la alteración del sueño. Se estimo que 1.400 millones de personas gozaban de mejor salud a finales del 2024, sin embrago solo 431 millones de personas accedieron a servicios de atención esencial, por lo que los demás no alcanzaran una cobertura a los servicios de salud esenciales Según la OMS, para finales del año 2025, las estadísticas sanitarias a nivel mundial con relación a la calidad de vida, se basa en aspectos como la esperanza de vida a nivel mundial, donde se evidencia una recuperación post pandemia de (1.8 años), la esperanza de vida saludable se sitúa en 63.7 años; así mismo hasta el 80% de

enfermedades crónicas son prevenibles y con relación a la vida saludable, se estima que 1,400 millones de personas tienen una vida saludable (2).

Dentro de los trastornos del sueño que afectan la calidad de vida, se encuentra el Síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), que viene a ser una de las alteraciones reconocidas como uno de los trastornos respiratorios más frecuentes en la población adulta, el 38% de mujeres latinoamericanas presenta SAOS, en el Perú, cada 4 de 10 personas padecen de SAOS, EL 48.2% presento bajo riesgo al 2025 en Chile presento una prevalencia del 49%, en Ecuador entre el 21 a 35%, en Brasil el 32.8% y en México el 4.4%. Esta caracterizado por episodios recurrentes de obstrucción parcial o total, de la vía aérea superior durante el periodo de descanso nocturno, generando hipoxemia intermitente o fragmentación del sueño nocturno (3).

Así también como Saldias, encontró al 49% de prevalencia de apnea obstructiva del sueño en adultos chilenos, 62% en hombres y 31% en mujeres, especialmente en aquellos con edad avanzada y índice de masa corporal alto. Siendo el saos un problema importante para la salud debido a la prevalencia y la asociación a enfermedades cardiovasculares (4)

Así mismo El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reporto al 2024, la prevalencia elevada de enfermedades cardiovasculares, relacionadas indirectamente con las alteraciones del sueño y como afectaban la calidad de vida. El 62% de peruanos padecen de sobrepeso y obesidad; prevalencia elevada de hipertensión y diabetes. Se confirmo una preocupante prevalencia de factores de riesgo y a su vez impacto directo en la calidad de vida y el descanso (5).

Por otra parte El seguro social de Salud, demostró que existe una elevada carga de saos severo en la población peruana atendida, por lo que evidencio la necesidad de diagnóstico y tratamiento oportuno, el 35% de pacientes atendidos en la Unidad del sueño, fue diagnosticado con apnea severa. Los casos se asociaron a enfermedades cardiovasculares. Somnolencia diurna y complicación cardiovascular (6).

En este contexto, la calidad de vida se convierte en un indicador clave para la evaluación del impacto generado en los trastornos del sueño. Tal es así que la calidad de vida es entendida como la percepción subjetiva de las personas, de cómo refleja aspectos físicos, sociales, psicológicos, mentales dentro del contexto donde se desarrolla, constituye un indicador clave en el impacto de las diversas condiciones de salud. El Ministerio de Salud (MINSA) informo que el descanso es fundamental para mantener el equilibrio físico y mental, el dormir adecuadamente controla y previene muchas enfermedades, 7 a 8 horas diarias es fundamental el descanso. La hipertensión afecta a más de 5 millones, la diabetes al un 10.7% y el 40.1% mayores de 15 años de edad, padecen alguna comorbilidad. Generando un impacto general que el 50% de las personas comprendidas entre 30 a 60 años en el Perú padecen al menos una enfermedad crónica no transmisible (7). No obstante, Vogler demostró que el saos se relaciona a la calidad de vida en personas de edad avanzada, debido a las comorbilidades y los factores de riesgo que presenta (8)

Tal es así que, el impacto de la gravedad de saos en la calidad de vida, son un problema de salud pública, debido a su prevalencia, cada vez mayor. Como lo demostró Fki, que el 37.6% de pacientes masculinos fueron diagnosticados con saos, así mismo presentaron un índice de masa corporal elevado (9).

Debido a todo este contexto la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la calidad de vida y riesgo de apnea obstructiva del sueño en administrativos de la una Universidad en Huancayo ya que es una problemática de la salud pública, que viene creciendo a nivel mundial y sobre todo en el país.

## **II. METODOLOGIA**

El presente artículo corresponde a un estudio de enfoque cuantitativo, tipo observacional, transversal, correlacional; de diseño no experimental (10). El estudio se llevó a cabo en la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo; de enero a marzo del 2026.

La población estuvo conformada por trabajadores administrativos de la Universidad, la muestra se calculó mediante de muestreo no probabilístico por conveniencia, quedando conformada por 78 administrativos, debido a la disponibilidad y accesibilidad de los administrativos, durante el proceso de recolección de los datos (11).

Se tomo como criterios de inclusión a todos aquellos que firmaron el consentimiento informado, a personal que se encuentre con rol administrativo, y al personal que se encuentre en horario laboral. Fueron excluidos del estudio aquellos trabajadores, que contaban con licencia, vacaciones y/o descanso médico, también aquellos que no firmaron el consentimiento informado y aquellos que presentan medicación de algún depresor del sistema nervioso, debido a que podría alterar los resultados de la evaluación (12).

La investigación, en todo momento respeto los principios éticos de la confidencialidad, garantizando la participación voluntaria y en manejo adecuado y en reserva de la información obtenida en los instrumentos de evaluación sf-12 para la medición de la calidad de vida (13).

Y para el instrumento Stop-bang, para la medición del riesgo de apnea obstructiva del sueño en los administrativos (13).

### III. RESULTADOS

Se evaluó a un total de 78 participantes administrativos, de los cuales:

*Tabla 1. Características sociodemográficas*

| <b>Características sociodemográficas y clínicas</b> |            |            |             |         |
|-----------------------------------------------------|------------|------------|-------------|---------|
|                                                     | Masculino  | Femenino   | Total       | p Valor |
| Sexo                                                | 39 (50,0%) | 39 (50,0%) | 78 (100,0%) | <,001   |
| Edad (+ de 50 años)                                 | 12 (15,0%) | 12 (15,0%) | 24 (30,0%)  | <,001   |
| <b>Índice de Masa Corporal (IMC)</b>                |            |            |             |         |
| Peso normal                                         | 20 (25,6%) | 15 (19,2%) | 78 (100,0%) | <,001   |
| Sobrepeso                                           | 18 (23,0%) | 8 (10,2%)  |             |         |
| Obesidad grado I                                    | 9 (11,5%)  | 4 (5,1%)   |             |         |
| Obesidad grado II                                   | 3 (3,8%)   | 1 (1,2%)   |             |         |

Fuente: Propia del investigador

*Tabla 2. Riesgo de apnea obstructiva del sueño*

Con relación al Riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño, que fue evaluado mediante el cuestionario STOP-BANG, el 39.7%presento riesgo intermedio, el 35.9% un riesgo bajo y el 24.4% riesgo alto, predominando así el nivel intermedio.

| <b>Riesgo de apnea obstructiva</b> |            |
|------------------------------------|------------|
|                                    | Porcentaje |
| Bajo                               | 28(35,9%)  |
| Intermedio                         | 31(39,7%)  |
| Alto                               | 19(24,4%)  |
| Total                              | 78(100,0%) |

Fuente: Propia del investigador

*Tabla 3. Calidad de vida*

Respecto a la calidad de vida de los administrativos, la cual se midió con el cuestionario SF-12, se evidencio que el 42.3% presento una calidad de vida por encima del promedio, el 33.3% una calidad de vida promedio y el 24.4% una calidad de vida baja o deteriorada.

| <b>Calidad de vida</b>                  |            |
|-----------------------------------------|------------|
|                                         | Porcentaje |
| Calidad de vida baja o deteriorada      | 19 (24,4%) |
|                                         | 26 (33,3%) |
| Calidad de vida promedio                |            |
| Calidad de vida por encima del promedio | 33 (42,3%) |
| Total                                   | 78(100,0%) |

Fuente: Propia del investigador

*Tabla 4. Tabla cruzada del riesgo de apnea obstructiva del sueño y calidad de vida*

Así mismo en el análisis cruzado que se realizó, se evidenció que, entre el riesgo de apnea obstructiva del sueño y la calidad de vida, en el grupo con riesgo bajo el 82.1% presento calidad de vida por encima del promedio; mientras en el grupo con riesgo intermedio, predomino la calidad de vida promedio con un 80.6% y en el grupo que presento alto riesgo, el 78.9% presento calidad de vida baja o deteriorada, por lo que se evidencia que hay una tendencia, a mayor riesgo de apnea obstructiva del sueño, peor será la calidad de vida del personal administrativo.

**Tabla cruzada Riesgo de SAOS \* Calidad de vida**

|                       |            | Calidad de vida                    |                          |                                         |       |        |
|-----------------------|------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|-------|--------|
|                       |            | Calidad de vida baja o deteriorada | Calidad de vida promedio | Calidad de vida por encima del promedio | Total |        |
| <b>Riesgo de saos</b> | Bajo       | 4                                  | 1                        | 23                                      | 28    | 82.1 % |
|                       | Intermedio | 0                                  | 25                       | 6                                       | 31    | 80.6 % |
|                       | Alto       | 15                                 | 0                        | 4                                       | 19    | 78.9 % |
|                       | Total      | 19                                 | 26                       | 33                                      | 78    | 100%   |

Fuente: Propia del investigador

#### **IV. DISCUSIÓN**

La investigación determinó la relación entre la calidad de vida y el riesgo de apnea obstructiva del sueño y de los administrativos de una Universidad privada, en los hallazgos se encontró que el 24,4% presentó calidad de vida baja o deteriorada, y el 24,4% también presentó riesgo alto de padecer síndrome de apnea obstructiva, así mismo se identificó que en relación al índice de masa corporal en el sexo masculino, el 23% tiene sobrepeso, el 9% tiene obesidad grado I y el 3% tiene obesidad grado II. Así mismo la circunferencia del cuello en el sexo masculino fue mayor que en el sexo femenino, con un 38,1%. Siendo estos, aspectos importantes dentro de la investigación, los cuales son determinantes de relación.

Por otra parte, Chang analizó el alto impacto entre el riesgo de apnea obstructiva del sueño y la calidad de vida relacionada con la salud en la población coreana, por lo que obtuvo que el 75,8%% se clasificó con un riesgo bajo y el 34,2% se clasificó con un riesgo alto, respectivamente; la investigación demostró que el impacto de la apnea obstructiva del sueño de alto riesgo, se manifiesta de forma diferente según el sexo de la persona, a su vez las comorbilidades en la calidad de vida, son causales para el incremento de riesgo de apnea obstructiva del sueño. Tal es así, que en base a los resultados obtenidos, se puede contrastar la información de los resultados, ya que el

35,9% de los administrativos presentaron riesgo bajo y el 24,4% riesgo alto de padecer síndrome de apnea obstructiva del sueño (14).

Así mismo Álvarez determinó la relación de la apnea obstructivas del sueño y la calidad de vida, por lo que evidencio que el índice de masa corporal fue de 31.5kg/m<sup>2</sup> y la circunferencia de cuello fue de 39.73cm, así mismo el 56,1% fueron del sexo masculino y el 58.2% con hipertensión arterial. El stop-bang con un 42.9% riesgo intermedio y 48% riesgo alto. Por lo que contrasta los resultados a la investigación ya que, el índice de masa corporal de la investigación fue 33.3% sobrepeso, 16.7% obesidad grado I, en relación a la circunferencia del cuello, se obtuvo un 46.2% que presento una circunferencia mayor a 40 centímetros, así también el 39.7% obtuvo un riesgo intermedio de saos y el 50% fue sexo masculino. Por lo que se contrasta los resultados obtenidos con la investigación (15).

Por otro lado, Silva evaluó el impacto del dueño en la calidad de vida, del cual el 43.2% tenían aos leve a moderada, y 7.6% presentaban aos grave. Según años puntuaciones del componente físico y del componente mental, se correlacionaron con p valor de 0.001 para todas las correlaciones, indicando que el impacto de la gravedad de la panea obstructiva del sueño se explica por la presencia de somnolencia nocturna. Al contraste con la investigación el riesgo intermedio con un 39.7% y en relación a las correlaciones en la presente investigación se obtuvo como valor p valor .000 y la correlación negativa moderada para todas las correlaciones, demostrando que a mayor riesgo de saos la calidad de vida empeora (16).

Así también se puede contrastar la investigación con Delgado, ya que evidencio que las herramientas ayudan a clasificar a los pacientes con mayor riesgo de padecer síndrome

de apnea obstructiva del sueño, 141 fueron hombres y 52 mujeres, la edad media de 50.4 con un rango entre 19 a 77 años. El IMC de la muestra 29.83kg/m<sup>2</sup> el 49.93%, el índice de apnea hipopnea de los pacientes con saos fue el 43.9%. demostrando evidencia de los resultados obtenidos en el estudio el índice de masa corporal de la investigación fue 33.3% sobrepeso, 16.7% obesidad grado I y así también el 39.7% obtuvo un riesgo intermedio de saos.

## **V. CONCLUSIONES:**

La calidad de vida está relacionada al riesgo de apnea obstructiva del sueño, la investigación demostró una correlación negativa con un coeficiente de correlación de  $-0.590$  lo que demuestra una correlación inversa, es decir que cuando la calidad de vida de la persona baja o se deteriora más alto es el riesgo de padecer apnea obstructiva del sueño, debido a factores que se asocian a la calidad de vida, como el índice de masa corporal elevado, la edad de la persona, es decir toma mayor relevancia si tiene más de 50 años y el sexo masculino el más afectado.

## **VI. REFERENCIAS:**

1. Organización Mundial de la Salud. 75.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado 2025 Dic 21]. Disponible en: [OMS Asamblea Mundial de la Salud](#)
2. Organización Mundial de la Salud. Estadísticas Sanitarias Mundiales 2025: Seguimiento de la salud para los objetivos del desarrollo sostenible. Ginebra; 2025. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110496>.

3. Labarca. Fenotipado de la apnea obstructiva del sueño en mujeres latinoamericanas. *Latam Sleep Net*. 2024. Disponible en: [SciELO Chile](#).
4. Saldías F. Estudio de prevalencia del síndrome de apneas obstructivas del sueño en la población adulta chilena. *Rev Med Chil*. 2020;148(7):895-905. Disponible en: [SciELO Chile](#).
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Indicadores de resultados de los Programas Presupuestales. Perú; 2024. Disponible en: [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2024/ppr2/indicadores\\_de\\_resultados\\_de\\_los\\_programas\\_presupuestales\\_endes\\_2024.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2024/ppr2/indicadores_de_resultados_de_los_programas_presupuestales_endes_2024.pdf)
6. Seguro Social de Salud. El 35% de los pacientes que llegan a la Unidad de sueño del Hospital Sabogal sufren de apnea severa. Lima; 2024. Acceso 21 de Diciembre de 2025. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1044281-el-35-de-los-pacientes-que-llegan-a-la-unidad-de-sueno-del-hospital-sabogal-sufren-de-apnea-severa>
7. Ministerio de Salud. Minsa recomienda un buen descanso para controlar el estrés y prevenir enfermedades como hipertensión y diabetes [Internet]. Lima; 2016. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/15086-minsa-recomienda-un-buen-descanso-para-controlar-el-estres-y-prevenirenfermedades-como-hipertension-y-diabetes>
8. Vogler K, Daboul A, Obst A, et al. Study on Quality of Life of Patients with Obstructive Sleep Apnea—Pilot Study. *Med Sci Monit*. 2023;32(1): doi: 10.3390/medicina61071234. PMID: 40731863; PMCID: PMC12301044

9. Fki B. Impacto de la gravedad del síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño en la calidad de vida, los trastornos de ansiedad y la productividad en una población activa. *National Library of Medicine*. 2025;20(1). Doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459252/>
10. Manterola C, Otzen T. Estudios observacionales: los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. *International Journal of Morphology*. 2014;32(2):634-45.
11. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la investigación. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL; 2021.
12. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2013.
13. Roncero A, Castro S, Herrero J, Romero S, Caballero C, Rodriguez P. Apnea obstructiva de sueño [Obstructive sleep apnea]. *Open Respir Arch*. 2022;4(3):100185. doi:10.1016/j.opresp.2022.100185
14. M Chang. Impacto del alto riesgo de apnea obstructiva del sueño en la calidad de vida relacionada con la salud: The Korean National Health and Nutrition Survey. *National Library of Medicine*. 2024;13(15): doi: [10.3390/jcm13154360](https://doi.org/10.3390/jcm13154360)
15. Alvarez-Martinez KG. Correlación entre el riesgo de apnea obstructiva del sueño y la calidad de vida en pacientes del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza de Arequipa, 2024 [tesis de postgrado]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2025. Disponible en: Repositorio UCSM: disponible en: [https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/7d913238-3d8b-4d52-8574-1b49dbe14eba?utm\\_source=chatgpt.com](https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/7d913238-3d8b-4d52-8574-1b49dbe14eba?utm_source=chatgpt.com)

16. Silva G. Obstructive sleep apnea and quality of life: comparison of the SAQLI, FOSQ, and SF-36 questionnaires. *Southwest J Pulm Crit Care*. 2016 Sep;13(3):137-149. doi:10.13175/swjpcc082-16.
17. Delgado B. Validation of the Spanish Version of the STOP-Bang Questionnaire: Usefulness as a Screening Tool for Obstructive Sleep Apnea in Adults. *Ear, Nose & Throat Journal*. 2021;100(10 Suppl):1031S-1037S. doi:10.1177/0145561320932334.

## VII. ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA                                                                                                                                                                                | OBJETIVO                                                                                                                                                                               | HIPÓTESIS                                                                                                                                           | VARIABLES                                                                   | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                | POBLACIÓN                                                                                                             | TÉCNICAS DE INSTRUMENTOS                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PROBLEMA GENERAL</b><br><br>¿Cuál es la relación de la calidad de vida y el riesgo de síndrome de apnea obstructiva de sueño y en administrativos de una universidad, Huancayo 2026? | <b>OBJETIVO GENERAL</b><br><br>Determinar la relación de la Calidad de vida y el Riesgo de Síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos de una universidad, Huancayo 2026 | <b>Hi:</b> Existe relación entre la Calidad de vida del Síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos de una universidad, Huancayo 2026 | <b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b><br><br>Síndrome de apnea obstructiva de sueño | <b>Enfoque de investigación:</b><br><br>Cuantitativo, ya que cuantificaremos los resultados obtenidos en los instrumentos.                                                                                                 | <b>POBLACIÓN</b><br><br>Estará conformada por 78 trabajadores administrativos de la facultad de ciencias de la salud. | Para la recolección de datos se empleará el cuestionario STOP BANG y el cuestionario SF - 12. Se solicitará los permisos correspondientes a la Institución, para la aplicación de los instrumentos. |
| <b>PROBLEMA ESPECIFICOS</b><br><br>¿Cuál es el riesgo de Síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos                                                                      | <b>OBJETIVO ESPECIFICO</b><br><br>Identificar el riesgo de Síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos                                                                   | <b>H0:</b> No existe entre la Calidad de vida y el                                                                                                  | <b>VARIABLE DEPENDIENTE</b><br><br>Calidad de vida en administrativos       | <b>Tipo de estudio:</b><br><br>No experimental, ya que no se manipulará deliberadamente las variables, transversal, ya que se dará en un tiempo determinado y correlacional, ya que se busca demostrar la existencia de la | <b>MUESTRA:</b><br><br>La muestra será poblacional                                                                    | <b>TIPO DE MUESTREO</b>                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                      |                                                                                                       |  |                                                                                                                                  |                                                                                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| de la universidad de Huancayo?                                                                                                                                      | ➤ | Evaluar la calidad de vida de los administrativos                                                                                    | Riesgo de Síndrome de apnea obstructiva de sueño en administrativos de una universidad, Huancayo 2026 |  | relación en ambas variables.                                                                                                     | Muestreo no probabilístico, por conveniencia ya que el tamaño poblacional es reducido. |  |
| ➤ ¿Cuál es el nivel de la calidad de vida de los administrativos de la universidad de Huancayo?                                                                     | ➤ | Estimar es la relación del Síndrome de apnea obstructiva con el componente físico de la Calidad de Vida en el en los administrativos |                                                                                                       |  | <b>Diseño de investigación:</b><br>No experimental, ya que se observará los fenómenos, sin necesidad de manipular las variables. |                                                                                        |  |
| ➤ ¿Cuál es la relación del Síndrome de apnea obstructiva con el componente físico de la Calidad de Vida en el en los administrativos de la universidad de Huancayo? | ➤ | Estimar es la relación del Síndrome de apnea obstructiva con el componente físico de la Calidad de Vida en el en los administrativos |                                                                                                       |  |                                                                                                                                  |                                                                                        |  |
| ➤ ¿Cuál es la relación del Síndrome de apnea obstructiva con el componente mental de la Calidad de Vida en el en los administrativos?                               | ➤ | Identificar los factores sociodemográficos de los administrativos de la universidad de Huancayo                                      |                                                                                                       |  |                                                                                                                                  |                                                                                        |  |
| ➤ ¿Cuáles son los factores sociodemográficos de los administrativos de la universidad de Huancayo?                                                                  |   |                                                                                                                                      |                                                                                                       |  |                                                                                                                                  |                                                                                        |  |

## **ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Cynthia Milagros Osoreo Marticorena

Título: Calidad de vida y Riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño en administrativos de una Universidad, Huancayo 2026.

---

#### **I. INVITACION**

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado Calidad de vida y Riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño en administrativos de una Universidad, Huancayo 2026

#### **II. INFORMACION**

En la presente investigación, desarrollada por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, el propósito de este estudio fue de determinar la relación entre la Calidad de vida y el Riesgo de apnea obstructiva del sueño, para lo cual su ejecución ayudara a mejorar la intervención fisioterapéutica de los administrativos que asisten a la Universidad Peruana Los Andes, para así obtener nuevos conocimientos que se obtendrán con las respuestas obtenidas del personal.

**II.2. Duración del estudio:** El estudio se realizará en un periodo de 3 meses, que corresponde al mes de enero a marzo.

**II.3. Número esperado de participantes:** La cantidad de personas como muestra serán 78 personales administrativos de la Facultad de Ciencias de la Salud

**II.4. Criterios de inclusión y exclusión:**

**Criterios de Inclusión**

- Serán incluidos todas aquellas personas que firmen el consentimiento informado
- Serán incluidos docentes con rol administrativo, que se encuentren en asignación de funciones administrativas durante la recolección de datos
- Serán incluidos en el estudio todos aquellos que son mayores de edad
- Serán incluidos todos aquellos administrativos dentro del horario laboral

**Criterios de Exclusión**

- Serán excluidos de la investigación aquellas personas q no firmen el consentimiento informado
- Serán excluidos aquellos administrativos que se encuentren de vacaciones, con descanso y/o licencia médica u otros motivos por los que pueda ausentarse durante el proceso de recolección de datos.
- Así mismo serán excluidos aquellos administrativos que no pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Salud.

**II.5. Procedimientos del estudio**

Si usted accede, a participar en este estudio, usted se le realizara lo siguiente:

- ✓ En primer lugar, se le hará firmar el debido consentimiento informado
- ✓ Seguidamente se le explicara en que consiste la investigación y se le explicara que se consta de 2 variables y, por lo tanto, 2 instrumentos
- ✓ Se le brindara los 2 instrumentos en su oficina para que puedan ser rellenos, los cuales le tomaran un promedio de 6 minutos, ambos instrumentos

- ✓ Así mismo, el investigador permanecerá a su lado si presenta alguna duda, para el correcto llenado

La prueba puede demorar unos 7 minutos, los resultados se le harán entrega de manera personal y se almacenarán con la debida confidencialidad y anonimato.

## **II.6. Riesgos**

La participación al ser de bajo riesgo, puede quizás alguna preocupación por el resultado.

## **II.7. Beneficios**

Usted se beneficiará informándose con la investigación, sobre la calidad de vida que lleva y sobre el riesgo de apnea obstructiva del sueño que puede presentar.

## **II.8. Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar ningún tipo de costo por la participación, así mismo de igual manera tampoco percibirá ningún tipo de incentivo económico ni de medicación ni ninguno de otro tipo.

## **II.9. Confidencialidad**

En la investigación, no se vulnerará la confidencialidad de la participación ni de los datos de cada persona evaluada, así mismo los resultados tampoco serán divulgados ni publicados.

## **II.10. Derechos del participante**

Si usted como participante se siente incómodo durante la prueba, sobre la calidad de vida y el riesgo de apnea obstructiva del sueño, podrá dejar el cuestionario, sin necesidad de culminarlo, si presenta alguna inquietud o duda, no dude en preguntar al personal que lo está evaluando

## **II.11. Preguntas/contacto**

Si presenta algunas dudas o interrogantes, puedo acceder al investigador, identificada como CYNTHIA MILAGROS OSORES MARTICORENA, con número de teléfono 978213333, así mismo también puede contactar al Comité de Ética e Integridad Científica de la UPNW o al correo [etica@uwiener.edu.pe](mailto:etica@uwiener.edu.pe)

## **II.12. Ocurrencia/reclamo**

En caso de existir, alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de ética que validó el estudio a través de Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## **III. DECLARACION DE CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente a participar de este estudio, así mismo comprendo también que pueden pasar cosas si participo en el proyecto de investigación, así mismo también entiendo que puede decidir no participar, aunque yo haya aceptado y puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

**Participante**  
**Nombres: Eulalia Espíritu Rosado**  
**Dni: 19919857**

---

**Investigador**  
**Nombres: Cynthia Osores M.**  
**Dni: 70297204**

### **ANEXO 3: VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTOS**

ANEXO 3

**CARTA DE PRESENTACION**

Mg. JULY NATALY PLENDOZA PICHANO

Presente

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

Es muy grato, comunicarme con usted para expresar mi saludo, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa, FISIOTERAPIA CARDIORESPIRATORIA, necesito validar los instrumentos, a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optare el grado de ESPECIALISTA EN FISIOTERAPIA CARDIORESPIRATORIA.

El título del proyecto es "Calidad de vida y Riesgo de Síndrome de apnea obstructiva del sueño en los administrativos de la universidad, Huancayo 2026" y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para la aplicación de los instrumentos en mención, he considerado recurrir a usted, a su conocimiento y su vasta experiencia en temas de Fisioterapia Cardiorrespiratoria.

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

Seguidamente los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención por el presente documento.

Atentamente,



Cynthia Milagros Osores Marticorena  
DNI 70297204

**CALIDAD DE VIDA Y RIESGO DE SINDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA  
DEL SUEÑO EN LOS ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD,  
HUANCAYO 2026''**

| N° | DIMENSIONES /ITEMS                                                                                                                                   | Pertinencia |    | Relevancia |    | Claridad |    | Sugerencias |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
|    |                                                                                                                                                      | Si          | No | Si         | No | Si       | No |             |
|    | <b>VARIABLE 1: Calidad de vida</b>                                                                                                                   |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Salud general</b>                                                                                                                                 | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 1  | En general, ¿diría que su salud es:                                                                                                                  |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Función física</b>                                                                                                                                | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 2  | ¿Su salud actual le limita para realizar actividades moderadas como mover una mesa, barrer o caminar más de una hora?                                |             |    |            |    |          |    |             |
| 3  | ¿Su salud actual le limita para subir varios pisos por las escaleras?                                                                                |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Rol físico</b>                                                                                                                                    | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 4  | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido que reducir el tiempo dedicado al trabajo u otras actividades debido a su salud física?                    |             |    |            |    |          |    |             |
| 5  | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido dificultades para realizar el trabajo u otras actividades debido a su salud física?                        |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Dolor corporal</b>                                                                                                                                | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 6  | Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida el dolor ha interferido con su trabajo habitual (incluyendo trabajo fuera de casa y tareas del hogar)? |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Salud mental</b>                                                                                                                                  | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 7  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido tranquilo(a) y calmado(a)?                                                          |             |    |            |    |          |    |             |
| 8  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido con mucha energía?                                                                  |             |    |            |    |          |    |             |
| 9  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido desanimado(a) o deprimido(a)?                                                       |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Rol emocional</b>                                                                                                                                 | X           |    | X          |    | X        |    |             |
| 10 | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido que reducir el tiempo dedicado al                                                                          |             |    |            |    |          |    |             |

|    |                                                                                                                                              |   |  |   |  |   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|---|--|
|    | trabajo u otras actividades debido a problemas emocionales?                                                                                  |   |  |   |  |   |  |
| 11 | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha realizado su trabajo u otras actividades con menos cuidado de lo habitual debido a problemas emocionales? |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>Función social</b>                                                                                                                        | X |  | X |  | X |  |
| 12 | Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida su salud física o emocional ha interferido con sus actividades sociales?                       |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>VARIABLE 2: Riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño</b>                                                                         |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>S – Snoring (Ronquidos)</b>                                                                                                               | X |  | X |  | X |  |
| 1  | ¿Ronca fuerte (más fuerte que hablar o lo escuchan a través de puertas cerradas)?                                                            |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>T – Tiredness (Cansancio)</b>                                                                                                             | X |  | X |  | X |  |
| 2  | ¿Se siente cansado(a), fatigado(a) o somnoliento(a) durante el día con frecuencia?                                                           |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>O – Observed apnea (Apneas observadas)</b>                                                                                                | X |  | X |  | X |  |
| 3  | ¿Alguien ha observado que deja de respirar mientras duerme?                                                                                  |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>P – Pressure (Presión arterial)</b>                                                                                                       | X |  | X |  | X |  |
| 4  | ¿Tiene o está en tratamiento por presión arterial alta?                                                                                      |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>B – Body Mass Index (IMC)</b>                                                                                                             | X |  | X |  | X |  |
| 5  | ¿Tiene un IMC mayor de 35 kg/m <sup>2</sup> ?                                                                                                |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>A – Age (Edad)</b>                                                                                                                        | X |  | X |  | X |  |
| 6  | ¿Tiene más de 50 años?                                                                                                                       |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>N – Neck circumference (Circunferencia del cuello)</b>                                                                                    | X |  | X |  | X |  |
| 7  | ¿Su circunferencia de cuello es mayor de 40 cm?                                                                                              |   |  |   |  |   |  |
|    | <b>G – Gender (Género)</b>                                                                                                                   | X |  | X |  | X |  |
| 8  | ¿Es de sexo masculino?                                                                                                                       |   |  |   |  |   |  |

**PERTINENCIA**

El ítem corresponde al concepto teórico formulado

**RELEVANCIA**

El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**CLARIDAD**

Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Observaciones:**

---

---

---

**OPINIO DE APLICABILIDAD**

Aplicable (X) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR:**

Mendoza Yanaga Joly  
NUMERO DE DNI: 44913957

Correo institucional: d.jespejo@ms.vpls.edu.pe

Especialidad del validador: \_\_\_\_\_

Huancayo, 03 del mes marzo del 2026

  
  
M<sup>te</sup> Joly Yanaga Mendoza  
MAESTRA EN SALUD PÚBLICA  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN

Firma del experto

**ANEXO 3**

**CARTA DE PRESENTACION**

Mg. JEREMIAS ESPEJO JORGE LUIS

Presente

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

Es muy grato, comunicarme con usted para expresar mi saludo, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa, FISIOTERAPIA CARDIORESPIRATORIA, necesito validar los instrumentos, a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optare el grado de ESPECIALISTA EN FISIOTERAPIA CARDIORESPIRATORIA.

El título del proyecto es " Calidad de vida y Riesgo de Síndrome de apnea obstructiva del sueño en los administrativos de la universidad, Huancayo 2026" y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para la aplicación de los instrumentos en mención, he considerado recurrir a usted, a su conocimiento y su vasta experiencia en temas de Fisioterapia Cardiorrespiratoria.

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

Seguidamente los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención por el presente documento.

Atentamente,

  
Cynthia Milagros Osorio Marticorena  
DNI 70297204

**CALIDAD DE VIDA Y RIESGO DE SINDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA  
DEL SUEÑO EN LOS ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD,  
HUANCAYO 2026''**

| N° | DIMENSIONES /ITEMS                                                                                                                                   | Pertinencia |    | Relevancia |    | Claridad |    | Sugerencias |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|------------|----|----------|----|-------------|
|    |                                                                                                                                                      | Si          | No | Si         | No | Si       | No |             |
|    | <b>VARIABLE 1: Calidad de vida</b>                                                                                                                   |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Salud general</b>                                                                                                                                 | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 1  | En general, ¿diría que su salud es:                                                                                                                  |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Función física</b>                                                                                                                                | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 2  | ¿Su salud actual le limita para realizar actividades moderadas como mover una mesa, barrer o caminar más de una hora?                                |             |    |            |    |          |    |             |
| 3  | ¿Su salud actual le limita para subir varios pisos por las escaleras?                                                                                |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Rol físico</b>                                                                                                                                    | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 4  | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido que reducir el tiempo dedicado al trabajo u otras actividades debido a su salud física?                    |             |    |            |    |          |    |             |
| 5  | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido dificultades para realizar el trabajo u otras actividades debido a su salud física?                        |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Dolor corporal</b>                                                                                                                                | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 6  | Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida el dolor ha interferido con su trabajo habitual (incluyendo trabajo fuera de casa y tareas del hogar)? |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Salud mental</b>                                                                                                                                  | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 7  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido tranquilo(a) y calmado(a)?                                                          |             |    |            |    |          |    |             |
| 8  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido con mucha energía?                                                                  |             |    |            |    |          |    |             |
| 9  | Durante las últimas 4 semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido desanimado(a) o deprimido(a)?                                                       |             |    |            |    |          |    |             |
|    | <b>Rol emocional</b>                                                                                                                                 | ✓           |    | ✓          |    | ✓        |    |             |
| 10 | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido que reducir el tiempo dedicado al                                                                          |             |    |            |    |          |    |             |

|    |                                                                                                                                              |   |  |   |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|---|--|--|
|    | trabajo u otras actividades debido a problemas emocionales?                                                                                  |   |  |   |  |   |  |  |
| 11 | Durante las últimas 4 semanas, ¿ha realizado su trabajo u otras actividades con menos cuidado de lo habitual debido a problemas emocionales? |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>Función social</b>                                                                                                                        | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 12 | Durante las últimas 4 semanas, ¿en qué medida su salud física o emocional ha interferido con sus actividades sociales?                       |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>VARIABLE 2: Riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño</b>                                                                         |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>S – Snoring (Ronquidos)</b>                                                                                                               | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 1  | ¿Ronca fuerte (más fuerte que hablar o lo escuchan a través de puertas cerradas)?                                                            |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>T – Tiredness (Cansancio)</b>                                                                                                             | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 2  | ¿Se siente cansado(a), fatigado(a) o somnoliento(a) durante el día con frecuencia?                                                           |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>O – Observed apnea (Apneas observadas)</b>                                                                                                | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 3  | ¿Alguien ha observado que deja de respirar mientras duerme?                                                                                  |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>P – Pressure (Presión arterial)</b>                                                                                                       | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 4  | ¿Tiene o está en tratamiento por presión arterial alta?                                                                                      |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>B – Body Mass Index (IMC)</b>                                                                                                             | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 5  | ¿Tiene un IMC mayor de 35 kg/m <sup>2</sup> ?                                                                                                |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>A – Age (Edad)</b>                                                                                                                        | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 6  | ¿Tiene más de 50 años?                                                                                                                       |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>N – Neck circumference (Circunferencia del cuello)</b>                                                                                    | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 7  | ¿Su circunferencia de cuello es mayor de 40 cm?                                                                                              |   |  |   |  |   |  |  |
|    | <b>G – Gender (Género)</b>                                                                                                                   | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| 8  | ¿Es de sexo masculino?                                                                                                                       |   |  |   |  |   |  |  |

**PERTINENCIA**

El ítem corresponde al concepto teórico formulado

**RELEVANCIA**

El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**CLARIDAD**

Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Observaciones:**

---

---

---

**OPINIO DE APLICABILIDAD**

Aplicable (X) Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR:**

---

NUMERO DE DNI: 7024 2131

Correo institucional: d.jeremias@ms.upla.edu.pe

Especialidad del validador: \_\_\_\_\_

Huancayo, 03 del mes marzo del 2026



MINISTERIO DE SALUD  
MICRORED LA LIBERTAD

Mg. Jeremías Espejo Jorge Luis  
Fonólogo Médico  
Terapia Fono y Rehabilitación  
CTAD 42200

Firma del experto

## ANEXO 4: CONSTANCIA DE APROBACION POR PARTE DE LA UNIVERSIDAD



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 04 de febrero del 2026.

Autor Responsable:

**CYNTHIA MILAGROS OSORES MARTICORENA**

Exp. N°: 0118-2026

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"CALIDAD DE VIDA Y RIESGO DE SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DE SUEÑO EN ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD, HUANCAYO 2026"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 23/01/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

**CYNTHIA MILAGROS OSORES MARTICORENA**

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,

  
  
Mg. Angélica Karina Minaya Galarreta  
Presidente  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## ANEXO 5: CARATA DE APROBACION DE LA INSTITUCION

**UPLA**  
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Rectorado

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Huancayo, 27 de enero del 2026

**CARTA N° 027-2026-R-UPLA**

Señorita:  
CYNTHIA MILAGROS OSORES MARTICORENA

Presente. -

**ASUNTO** : COMUNICO AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PLAN DE TESIS TITULADA "CALIDAD DE VIDA Y RIESGO DE SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DE UNA UNIVERSIDAD HUANCAYO, 2026".

**REFERENCIA** : SOLICITUD S/N DE FECHA 21.01.2026

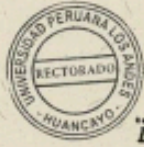
De mi especial consideración;

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente, a la vez habiendo tomado conocimiento del documento de la referencia, al respecto la oficina de Vicerrectorado de Investigación mediante OFICIO N. 0035-VRINV.UPLA-2026, comunica **OPINIÓN FAVORABLE** para ejecución de plan de tesis titulada "calidad de vida y riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño en personal administrativo de una Universidad Huancayo, 2026".

Documentos que elevo a su persona para su conocimiento y fines que amerite.

Sin otro particular, quedo de usted.

Atentamente,

  
**Dr. Juan Manuel Sánchez Soto**  
RECTOR(e)  
Universidad Peruana Los Andes

FGM/dor  
C.e archivo

Av. Giraldez N° 231, 4to Piso - Huancayo  
E-mail: rectorado@ms.upla.edu.pe  
Celular: 964 256 150

# 17% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

## Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

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

|    |                     |                                                   |     |
|----|---------------------|---------------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet            | repositorio.uwiener.edu.pe                        | 3%  |
| 2  | Internet            | hdl.handle.net                                    | 1%  |
| 3  | Internet            | repositorio.continental.edu.pe                    | 1%  |
| 4  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2026-01-05                  | <1% |
| 5  | Internet            | alicia.concytec.gob.pe                            | <1% |
| 6  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-08-02                  | <1% |
| 7  | Trabajos entregados | Universidad Católica de Santa María on 2025-12-01 | <1% |
| 8  | Trabajos entregados | Universidad de San Martín de Porres on 2019-08-16 | <1% |
| 9  | Trabajos entregados | Universidad San Francisco de Quito on 2024-02-14  | <1% |
| 10 | Internet            | www.svmefr.com                                    | <1% |
| 11 | Trabajos entregados | University of Notre Dame on 2025-11-08            | <1% |