



Universidad  
Norbert Wiener

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

**Tesis**

Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro  
de Salud Sesquicentenario, Lima - 2025

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

**Presentado por:**

**Autora:** Yzasiga Atalaya, Diana Antonella

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-7730-1921>

**Asesor:** Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8822-3318>

**Lima – Perú**

**2026**

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

Yo, Diana Antonella Yzasiga Atalaya 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 “Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, Lima - 2025” Asesorado por el docente: Arrieta Córdova, Andy Freud DNI 10697600 ORCID:0000-0002-8822-3318 tiene un índice de similitud de **11 (once) %** con código 14912:516380074 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  
 Diana Antonella Yzasiga Atalaya  
 DNI: 48788165

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Arrieta Córdova, Andy Freud  
 DNI: 10697600

Lima, 22 de octubre de 2025

## INDICE

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Índice de tablas .....	5
Índice de Figuras.....	6
Resumen.....	7
Abstract.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. METODOLOGÍA .....	10
III. RESULTADOS.....	11
IV. DISCUSIÓN.....	20
V. CONCLUSIONES .....	21
VI. REFERENCIAS .....	22
VII. ANEXOS.....	25

### **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a mis abuelos Willy Atalaya y Antonio Monsalve, aunque partieron antes, su recuerdo y ejemplo me acompañan siempre, dándome fuerza para seguir adelante.

### **Agradecimiento**

A Dios, por brindarme la fortaleza y sabiduría necesarias para culminar este proyecto; a mi asesor, por su orientación y dedicación; a mi familia, por su constante apoyo y aliento; y a mis amigas, por su compañía y respaldo.

## Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas .....	12
Tabla 2. Nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	13
Tabla 3. Nivel de calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	14
Tabla 4. Nivel de calidad de sueño según su dimensión latencia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	15
Tabla 5. Nivel de calidad de sueño según su dimensión duración del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	16
Tabla 6. Nivel de calidad de sueño según su dimensión eficacia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	17
Tabla 7. Nivel de calidad de sueño según su dimensión perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	18
Tabla 8. Nivel de calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	19
Tabla 9. Nivel de calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	20

## Índice de Figuras

Figura 1. Nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	13
Figura 2. Nivel de calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	14
Figura 3. Diagrama de barras – Nivel de calidad de sueño según su dimensión latencia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	15
Figura 4. Nivel de calidad de sueño según su dimensión duración del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	16
Figura 5. Nivel de calidad de sueño según su dimensión eficacia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	17
Figura 6. Nivel de calidad de sueño según su dimensión perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	18
Figura 7. Nivel de calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 .....	19
Figura 8. Nivel de calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2.....	20

**Título en español:** Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima - 2025

**Title in English:** Sleep quality in adult patients with type 2 diabetes mellitus at the Sesquicentenario Health Center, Lima - 2025

**Autora y filiación:** Bachiller Diana Antonella Yzasiga Atalaya del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

**Resumen:**

El objetivo de la investigación es: “Determinar el nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025”. Métodos: Tipo de investigación aplicada; diseño no experimental, método hipotético - deductivo y transversal; enfoque cuantitativo; la población está compuesta por 130 adultos, se utilizó como herramienta de medición al “Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh”. Resultados: el promedio de la edad fue de 40,48 años (D. E=10,774), predominó el sexo femenino en el 66,9%, y un 45,4% merece atención y tratamiento médico respecto a la calidad de sueño. Conclusiones: Se concluye que los adultos con diabetes mellitus tipo 2, un 45,4% merece atención y tratamiento médico.

**Palabras claves:** calidad de sueño, Pittsburgh, diabetes mellitus tipo 2.

## **Abstract**

The objective of this research was: "To determine the level of sleep quality in adult patients with type 2 diabetes mellitus at the Lima – 2025 Sesquicentenario Health Center." Methods: Applied research; non-experimental design, hypothetical-deductive, and cross-sectional method; quantitative approach; the population consisted of 130 adults, and the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire was used as a measurement tool. Results: The mean age was 40.48 years (SD = 10.774), 66.9% were female, and 45.4% warranted medical attention and treatment for sleep quality. Conclusions: It is concluded that 45.4% of adults with type 2 diabetes mellitus warrant medical attention and treatment.

**Keywords:** sleep quality, Pittsburgh, type 2 diabetes mellitus.

## I. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida, el sueño tiene un rol fundamental en la salud y el bienestar general. Nuestro bienestar físico y psicológico durante el día se ve, en gran medida, afectado por la calidad del reposo nocturno. Durante el sueño, nuestro cuerpo lleva a cabo funciones esenciales que promueven tanto la salud física como el correcto funcionamiento del cerebro (1). Las enfermedades no transmisibles son el mayor desafío sanitario en la actualidad. Las que más impacto tienen en la población global son las cardiovasculares, las respiratorias y la diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Conforme a las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta última se transformará en la séptima causa de muerte para el año 2030 (2).

La DM2 es el tipo de enfermedad más frecuente y se distingue por la resistencia del organismo a la acción de la insulina, además de una producción deficiente de esta hormona. A pesar de que generalmente ocurre en la adultez, también se han registrado casos en niños y jóvenes, principalmente vinculados a la obesidad. Esta condición usualmente surge después de un extenso periodo de prediabetes y posee un marcado componente genético (3). Según las estimaciones de la OMS, esta clase de diabetes se convertiría en la séptima razón principal de muerte mundialmente para el año 2030 (4).

En la Ciudad de México, se determinó que 7 de cada 10 individuos con DM2 carecen de un control apropiado de su patología. Además, se notó que un sueño deficiente incrementa el riesgo de descontrol de la glucosa en sangre, se usó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para realizar esta evaluación (5). Otro estudio en Brasil, los pacientes con hemoglobina A1c (prueba de sangre) superior al 7 % (una HbA1c de 6.5% o más se considera un criterio para el diagnóstico de diabetes), usaban somníferos, tenían un índice de masa corporal normal, reportaron mala calidad del sueño (6). En la ciudad de Tacna, los adultos con diabetes mellitus tipo 2 en un hospital, se descubrió que el 54.6 % necesitaban asistencia sanitaria debido a la deficiente calidad de su sueño. Además, un 40.7 % evidenció niveles de glucosa plasmática moderadamente altos en ayunas (7).

El sexo, el estado civil, la retinopatía diabética, el pie diabético y los ingresos familiares se asociaron de forma independiente con la calidad del sueño en pacientes con DM2 en Hunan, China (8). Se evidenció de manera significativa en las mujeres que presentaban trastornos

comórbidos del sueño, niveles altos de IMC y HbA1c sin control, estresores sociales, así como complicaciones derivadas de la diabetes, una mala calidad del sueño. No obstante, se calculó que la práctica regular de ejercicios físicos y el sueño apropiado eran los elementos que protegían contra una mala calidad del sueño (9).

Lo registraos en estas investigaciones aumenta la relevancia de la temática, ya que el mal sueño es un factor crucial en la salud de las personas diagnosticadas con DM2. Por lo tanto, el objetivo de la investigación es “Determinar calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025”

## **II. METODOLOGÍA**

Investigación de carácter descriptivo, deductivo, cuantitativo, tipo aplicada de diseño no experimental y de corte transversal. Compuesta por 130 adultos con diagnóstico de DM2, de ambos sexos, entre 20-59 años. Se excluyeron a los pacientes con patologías respiratorias, dolor musculoesquelético agudo o crónico y con algún trastorno psicológico.

El PSQI evalúa las 7 dimensiones de la calidad de sueño (CS), siendo un instrumento excelente para la medir la variable de estudio (10). Se adaptó y llevó a cabo de manera virtual con consentimiento verbal, se lograron resultados favorables para su validación (11). Por otra parte, se incluyó las variables sociodemográficas cuyos datos se obtuvieron mediante preguntas abiertas incluidas en la ficha de recolección de datos, el cual paso por una exhaustiva validación de juicios de expertos demostrando así pertinencia.

Los datos derivados del PSQI serán almacenados en una matriz de datos estructurada en Excel, destinada a documentar tanto las variables objeto de estudio como los atributos sociodemográficos. Se implementó un protocolo de procesamiento computacional mediante el programa estadístico SPSS (v.27) para efectuar el análisis cuantitativo pertinente, la estadística descriptiva mediante tablas de frecuencias, se utilizaron las medidas de tendencia central (media, moda y mediana) y figuras que permitan ver con mayor precisión los resultados.

Respecto a los aspectos éticos tomadas en cuenta, La investigación fue sometida a una verificación de Turnitin para certificar su autenticidad en términos intelectuales y la falta de plagio, después de lo cual fue autorizada por el comité de ética de la UPNW. Se exigió la firma

del documento de consentimiento informado estandarizado a cada paciente, previa divulgación exhaustiva de: objetivos científicos, protocolo y derechos del participante (autonomía, retiro voluntario). Se ejecutaron los procedimientos evaluativos, salvaguardando la integridad biopsicosocial, confidencialidad y decoro de los sujetos de estudio durante todo el proceso investigativo. El estudio se regirá por los principios éticos consagrados en la Declaración de Helsinki. De la misma manera, los datos serán meticulosamente recolectados y sometidos a un análisis riguroso, garantizando la autenticidad y veracidad de los hallazgos reportados.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1.** *Características sociodemográficas*

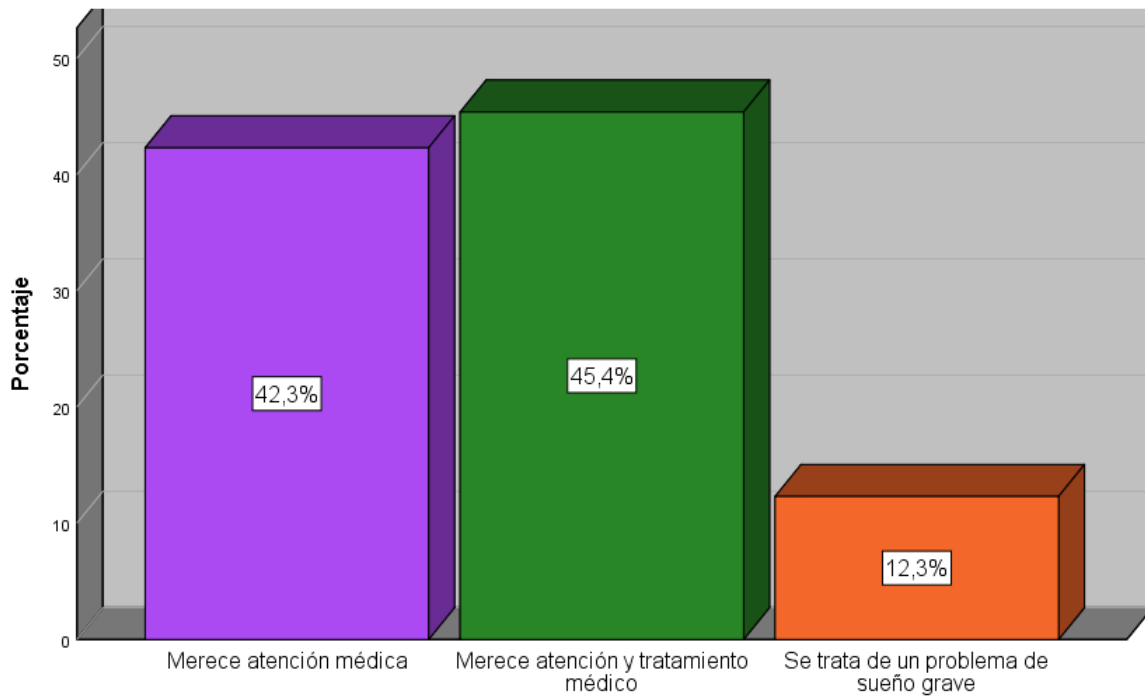
<b>Variables cuantitativas</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>D.E.</b>
Edad	130	40,48	10,774
<b>Variables cualitativas</b>	<b>Frecuencia</b>		<b>Porcentaje</b>
Sexo	Femenino	87	66,90%
	Masculino	43	33,10%
Total		130	100,00%

La edad promedio fue de 40,48 años (desviación estándar de 10,774), donde el sexo predominante fue el femenino (66,90%).

**Tabla 2.** *Nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Merece atención médica	55	42,3
Merece atención y tratamiento médico	59	45,4
Se trata de un problema de sueño grave	16	12,3
Total	130	100,0

**Figura 1.** Nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

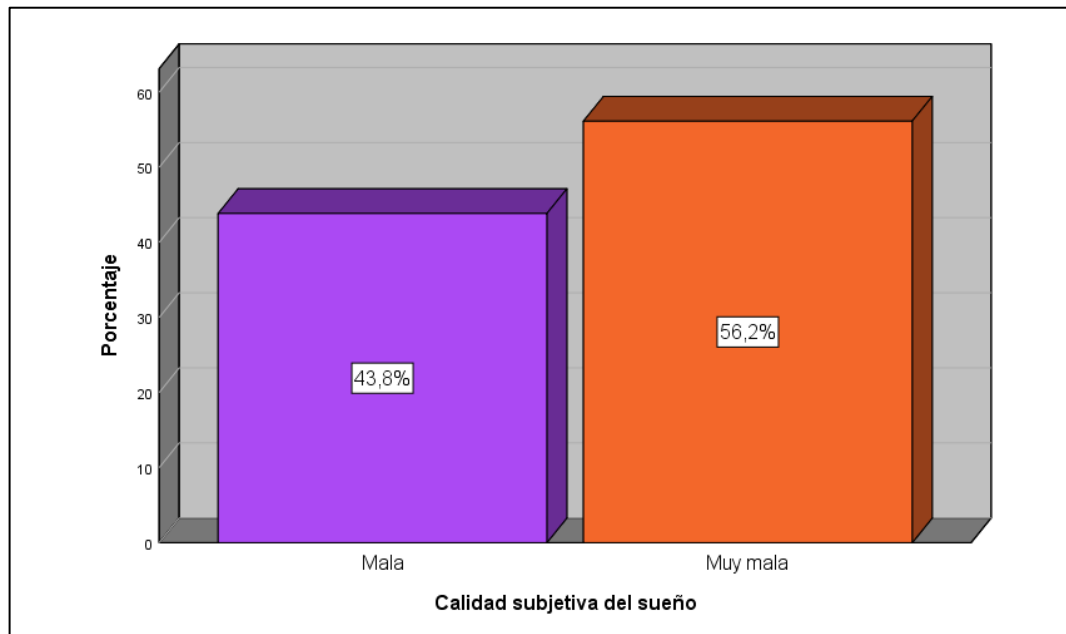


Los datos obtenidos revelan una distribución significativa en los niveles de CS evaluados. El análisis indica que la mayor proporción de casos (45.4%) requiere intervención y tratamiento médico, seguido por un 42.3% que necesita atención clínica, mientras que solo el 12.3% corresponde a patologías del sueño de gravedad considerable.

**Tabla 3.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Mala	57	43,8
Muy mala	73	56,2
Total	130	100,0

**Figura 2.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

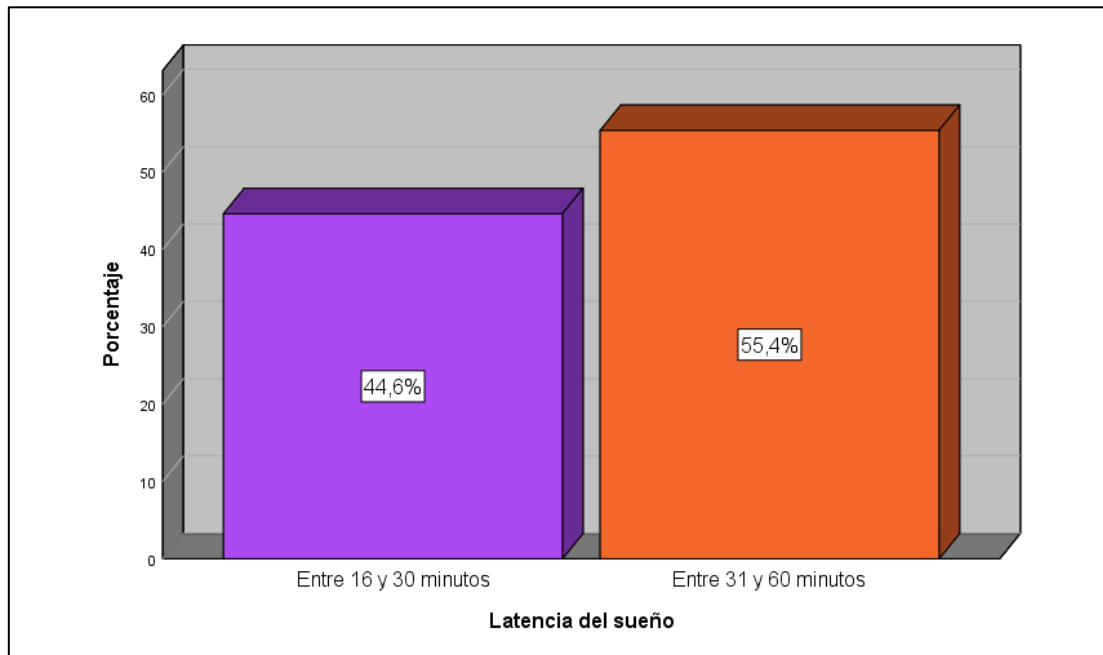


El análisis de los datos demuestra una prevalencia significativa de percepciones disfuncionales respecto al sueño, donde más de la mitad de la muestra (56.2%) clasificó su CS como gravemente afectada, y el 43.8% como moderadamente afectada.

**Tabla 4.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión latencia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Entre 16 y 30 minutos	58	44,6
Entre 31 y 60 minutos	72	55,4
Total	130	100,0

**Figura 3.** Diagrama de barras – Nivel de calidad de sueño según su dimensión latencia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

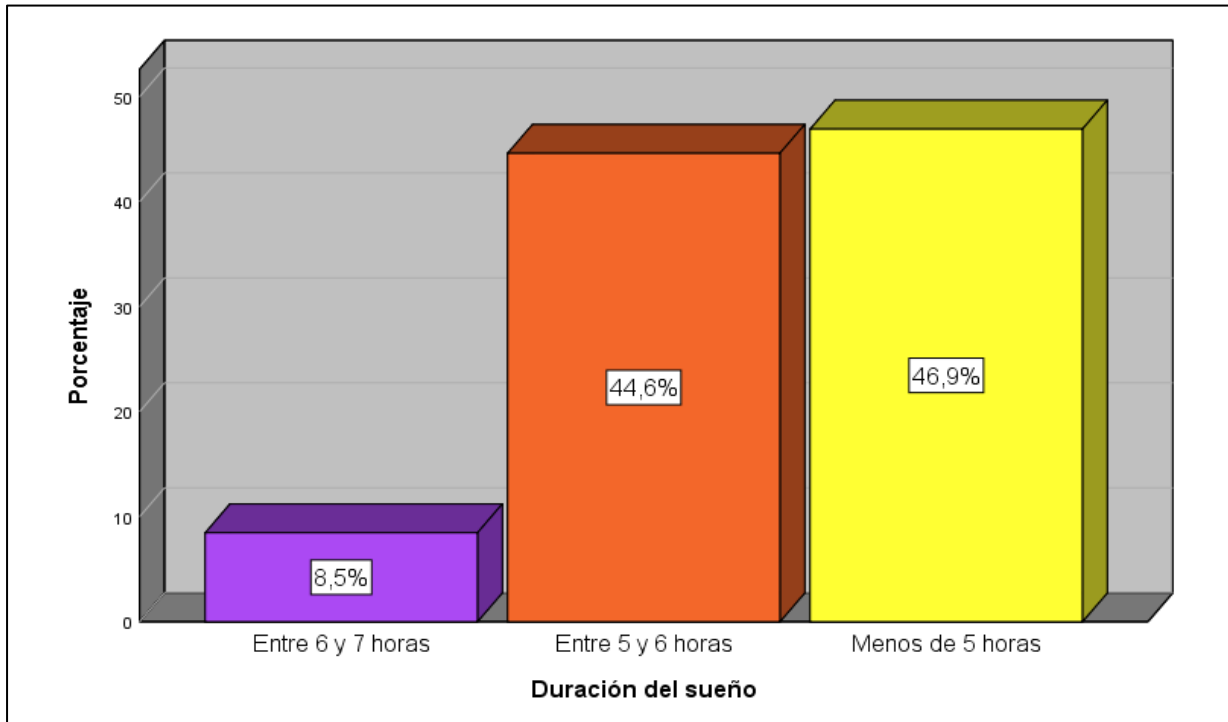


Los participantes presentaron una latencia de sueño patológica, con un predominio significativo en el rango de 31 a 60 minutos, lo que sugiere un trastorno severo de inicio del sueño. Secundariamente, se identificó un rango de 16 a 30 minutos, indicador potencial de padecer de insomnio.

**Tabla 5.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión duración del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Entre 6 y 7 horas	11	8,5
Entre 5 y 6 horas	58	44,6
Menos de 5 horas	61	46,9
Total	130	100,0

**Figura 4.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión duración del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

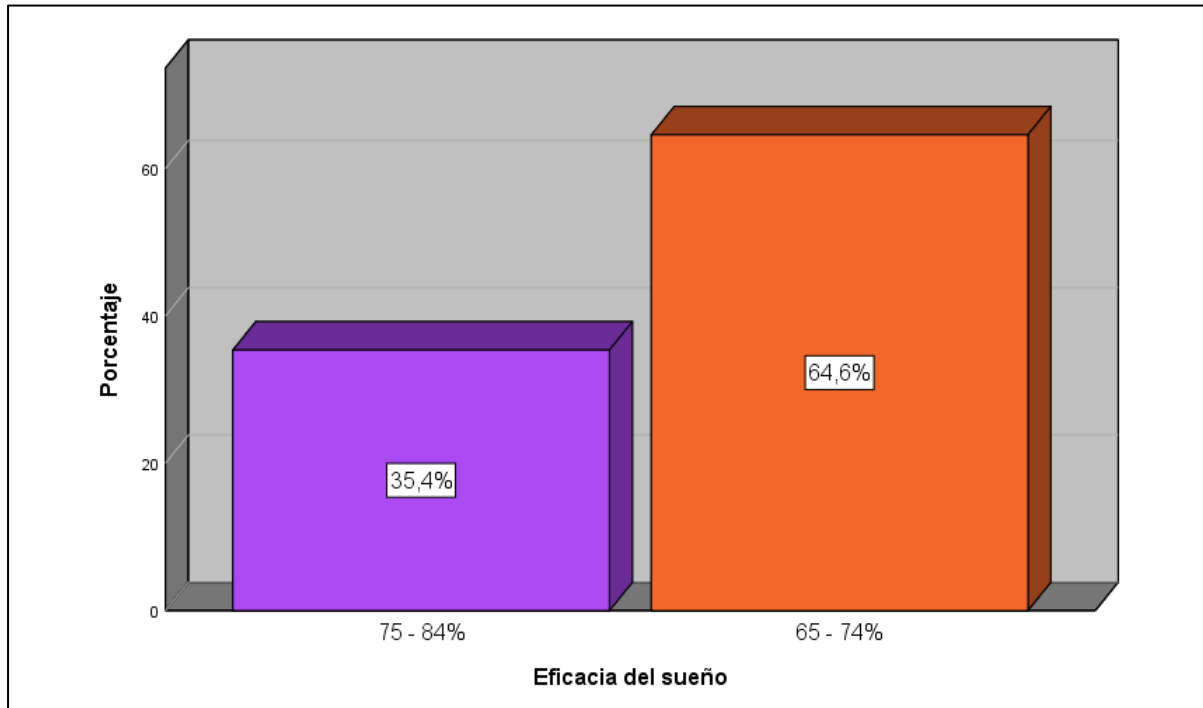


El 46.9% de la muestra reportó una duración de sueño inferior a 5 horas, simultáneamente un 44.6% manifestó una duración entre 5-6 horas, y únicamente 8.5% alcanzó parámetros de 6-7 horas.

**Tabla 6.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión eficacia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
75 – 84%	46	35,4
65 – 74%	84	64,6
Total	130	100,0

**Figura 5.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión eficacia del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

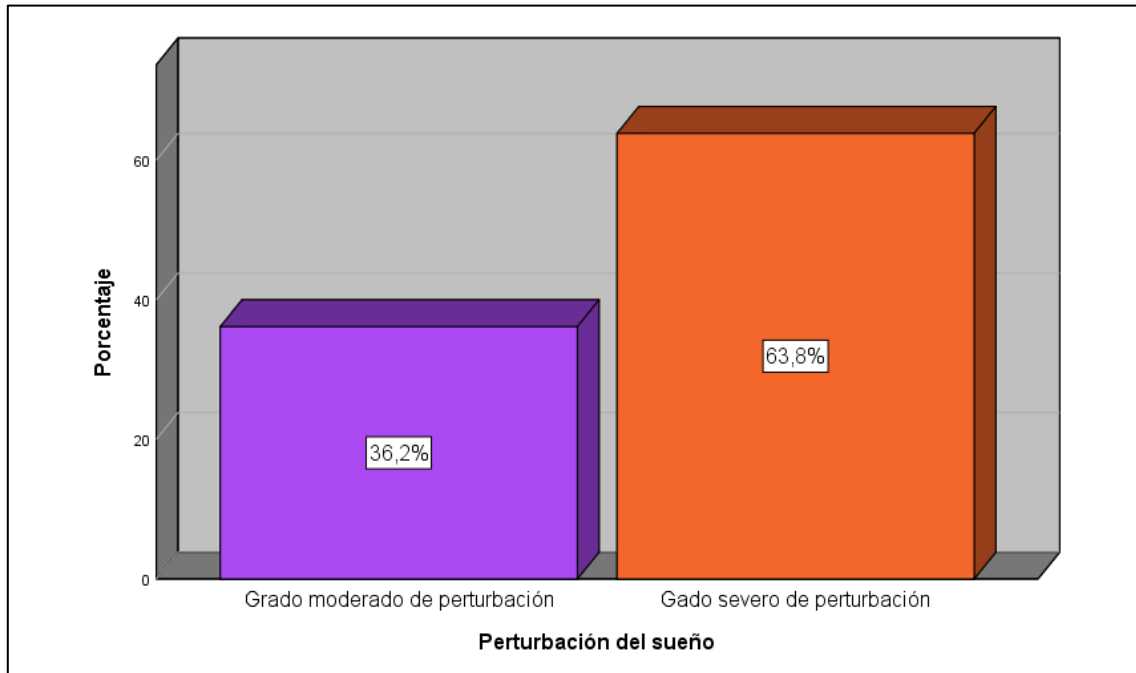


Se identificó que el 64.6% presenta una eficiencia de sueño del 65-74%, parámetro asociado con trastornos de insomnio u otros trastornos. Paralelamente, el 35.4% restante se situó en el rango del 75-84%, indicador consistente con síndromes de higiene del sueño deficitaria.

**Tabla 7.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Grado moderado de perturbación	47	36,2
Grado severo de perturbación	83	63,8
Total	130	100,0

**Figura 6.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

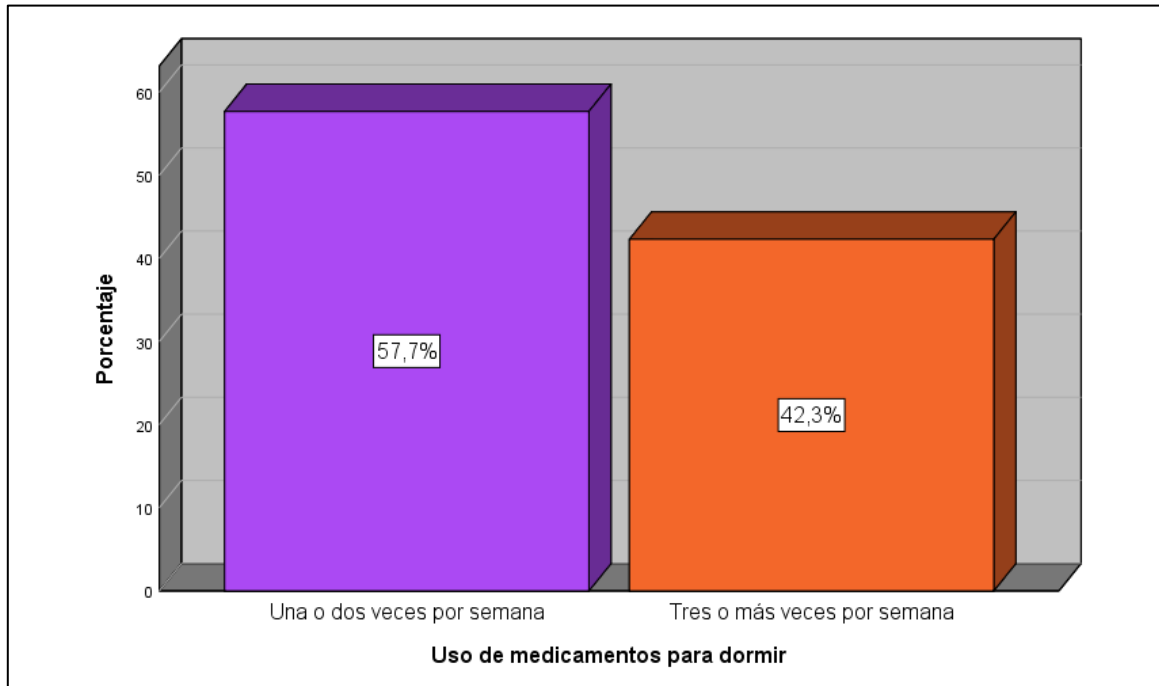


Se reporta una prevalencia significativa de alteraciones del sueño, con un 63.8% de los casos clasificados en el rango de severidad grave y un 36.2% moderado. Esta distribución indica que la mayoría de los sujetos experimentan alteraciones clínicamente relevantes al descansar, constituyendo un factor negativo para la calidad de recuperación.

**Tabla 8.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Una o dos veces por semana	75	57,7
Tres o más veces por semana	55	42,3
Total	130	100,0

**Figura 7.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión uso de medicamentos para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

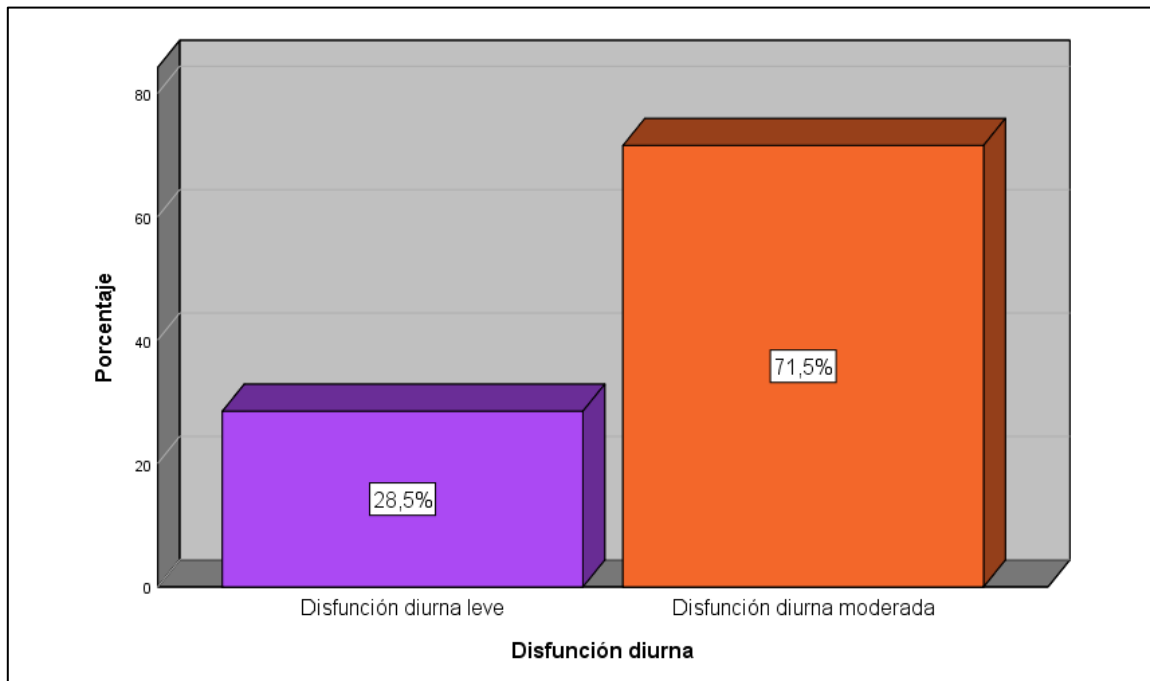


Se evidencia una dependencia farmacológica predominante para la inducción del sueño, donde el 57.7% de los casos reporta utilizar medicamentos con una frecuencia de 1-2 veces semanales, mientras el 42.3% restante requiere administración más frecuente ( $\geq 3$  veces/semana).

**Tabla 9.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2

	Frecuencia	Porcentaje
Disfunción diurna leve	37	28,5
Disfunción diurna moderada	93	71,5
Total	130	100,0

**Figura 8.** Nivel de calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2



El 71.5% presenta alteraciones diurnas de intensidad moderada, mientras que solamente el 28.5% manifestaba afectación leve.

#### **IV. DISCUSIÓN**

El objetivo principal del trabajo fue Determinar el nivel de la CS en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario Lima – 2025, los resultados reflejaron de los casos evaluados el (45.4%) requiere intervención y tratamiento médico, seguido por un 42.3% que necesita atención clínica, mientras que solo el 12.3%, tiene un problema grave de sueño, Los resultados no coinciden con los de la investigación de Luque (12). En este caso, 275 (83.1%) fueron clasificados como "malos dormidores" y 52 (16.9%) como "buenos dormidores". Esto evidencia que los trastornos del sueño son frecuentes en la población estudiada; al mismo tiempo, el estudio realizado es similar al de Felix (13). En la comparación entre quienes no tenían diabetes y los que sí, el 79 % de estos últimos tenía una calidad del sueño deficiente.

En relación con los factores sociodemográficos de los adultos diagnosticados con DM2, se observó un predominio del sexo femenino con un 66,9%, mientras que el 33,1% correspondió al sexo masculino. La edad promedio fue de 40,48 años. Estos hallazgos coinciden con los resultados del estudio realizado por Ruiz et al. (14), quienes analizaron la asociación entre la presencia de DM2 y variables como la duración, la dificultad para dormir y la calidad del sueño en una población de 30 a 69 años en Tumbes, registrando una edad media de 48,2 años y una proporción femenina del 50,3%.

Respecto a las siete dimensiones que conforman la Calidad Global de Sueño, se identificó que la calidad subjetiva del sueño no fue favorable, dado que más de la mitad de los participantes (56,2%) reportaron una CS gravemente afectada, mientras que el 43,8% la calificó como moderadamente afectada. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Alba (15), quien reportó que el 39% de los participantes presentó una mala calidad subjetiva del sueño.

Referente a la dimensión latencia del sueño indicaron con un predominio significativo en el rango de 31 a 60 minutos, lo que sugiere un trastorno severo de inicio del sueño. Secundariamente, se identificó un rango de 16 a 30 minutos, indicador potencial de padecer de insomnio lo cual coinciden con Alba (15) porque cuyos valores arrojaron el 27% requería entre 30 y 60 minutos para reposar

En relación con la duración de sueño revela que 46.9% reportó una duración de sueño inferior a 5 horas, simultáneamente un 44.6% manifestó una duración entre 5-6 horas, y únicamente 8.5% alcanzó parámetros de 6-7 horas., pero discrepan de la investigación de Campos et al (16) donde ellos evidenciaron que Solo el 33% descansaba las horas necesarias (7-9 h).

En relación con la dimensión eficacia del sueño, se evidenció que el 64.6% presenta una eficiencia de sueño del 65-74%, parámetro asociado con trastornos de insomnio u otros trastornos. Paralelamente, el 35.4% restante se situó en el rango del 75-84%, estos hallazgos son similares con la investigación de Alba. (15) en donde ellos informaron el 79,5% no logró una eficiencia del sueño adecuado

Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes reportaron una baja perturbación en su sueño, lo que indica que, en general, no experimentan interrupciones frecuentes ni factores externos que afecten significativamente la continuidad del descanso nocturno, con un 63.8% de los casos clasificados en el rango de severidad grave y un 36.2% moderado, los hallazgos encontrados se asemejan al Mushabbad et. al (9) porque en sus resultados fueron perturbaciones severas El 57,7% presentaba.

Los resultados indican que un alto porcentaje de los pacientes depende del uso de medicamentos para conciliar el sueño, evidenciando una tendencia significativa hacia la farmacoterapia como estrategia de manejo del insomnio o de otras alteraciones relacionadas con el descanso nocturno, donde el 57.7% de los casos reporta utilizar medicamentos con una frecuencia de 1-2 veces semanales, mientras, discrepan a la investigación realizada por Alba. (15) porque el 11% recurría a sustancias para dormir con escasa frecuencia.

La mayoría de los pacientes reportan una moderada disfunción diurna, reveló el 71.5% presentaba alteraciones diurnas de intensidad moderada, mientras que solamente el 28.5% manifestaba afectación leve Alba. (15) evidencio que el 11% presentan disfunción diurna

## **V. CONCLUSIONES**

- ✓ Se concluye que calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario Lima – 2025 merece atención y tratamiento médico para una buena calidad de sueño.
- ✓ Se concluye que predomina el sexo femenino con una edad promedio de 40,48 años.

- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario muestran muy mala calidad subjetiva del sueño.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario muestran un nivel bastante malo de latencia del sueño.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario tienen una muy mala duración del sueño.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario tiene una mala eficacia del sueño.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario reportaron un grado severo de perturbación del sueño.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario utiliza 1 a 2 veces por semana medicamentos para dormir.
- ✓ Se concluye que los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del C.S Sesquicentenario muestran moderada disfunción diurna.

## VI. REFERENCIAS

1. ¿Por qué es importante el sueño? | NHLBI, NIH [Internet]. NHLBI, NIH. 2022. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/por-que-el-sueno-es-importante>
2. Villena J. et. al. Diabetes mellitus en el Perú: impacto sobre la salud. Recomendaciones para prevención y atención integral. 28 set. 2022. Disponible en: <https://anmperu.org.pe/sites/default/files/4.%20Rev%20Diabetes%20Mellitus%20ANM.pdf>
3. World Health Organization: WHO. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
4. Pereira et al. Calidad del sueño de enfermeros que actuaron en el enfrentamiento a la COVID-19: revisión integradora. Rev. Bras. Enferm. 76 (6), 2023. Disponible en : <https://www.scielo.br/j/reben/a/TKff8sxYhGxMbZ8WDvbRZfQ/?lang=en>
5. Suarez Irene. Mala calidad del sueño en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y su asociación con el descontrol glucémico. Mexico feb. 2022. Disponible en:

<https://cdigital.uv.mx/server/api/core/bitstreams/31680268-3973-4e51-8f4b-b60e251b1da0/content>

6. Belo M. et al. Calidad del sueño en diabéticos tipo 2. Rev. Latino-Am. Enfermagem 16 (5), Oct. 2008. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CJJ4vq5cq7XNBWXGwcJqpFP/?format=html&lang=en>
7. Neira A. Calidad de sueño y niveles de glucemia en adultos con diabetes mellitus tipo 2 de un hospital de Lambayeque, 2024. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/8598>
8. Maimaitiuerxun R. et al. (2024). Sleep quality and its associated factors among patients with type 2 diabetes mellitus in Hunan, China: a cross-sectional study. BMJ Open. 14. 10.1136/bmjopen-2023-078146. [https://www.researchgate.net/publication/378517294\\_Sleep\\_quality\\_and\\_its\\_associated\\_factors\\_among\\_patients\\_with\\_type\\_2\\_diabetes\\_mellitus\\_in\\_Hunan\\_China\\_a\\_cross-sectional\\_study](https://www.researchgate.net/publication/378517294_Sleep_quality_and_its_associated_factors_among_patients_with_type_2_diabetes_mellitus_in_Hunan_China_a_cross-sectional_study)
9. Ahmari M. et al (2024). Effects of diabetes mellitus complications on sleep quality among Saudi Arabian patients-A national study. Journal of Family Medicine and Primary Care. 13. 10.4103/jfmpc.jfmpc\_473\_23. [https://www.researchgate.net/publication/380005450\\_Effects\\_of\\_diabetes\\_mellitus\\_complications\\_on\\_sleep\\_quality\\_among\\_Saudi\\_Arabian\\_patients-A\\_national\\_study](https://www.researchgate.net/publication/380005450_Effects_of_diabetes_mellitus_complications_on_sleep_quality_among_Saudi_Arabian_patients-A_national_study)
10. Ramiro, Valdehita. Development of an instrument of measurement of the sleep habits. A study with young university devoid of pathologies.2013. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/287044649\\_Development\\_of\\_an\\_instrument\\_of\\_measurement\\_of\\_the\\_sleep\\_habits\\_A\\_study\\_with\\_young\\_university\\_devoid\\_of\\_pathologies](https://www.researchgate.net/publication/287044649_Development_of_an_instrument_of_measurement_of_the_sleep_habits_A_study_with_young_university_devoid_of_pathologies)
11. Luna Solís Y, Robles Arana Y, Agüero Palacios Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana: Publicado: 5 de enero de 2016. Anales de Salud Mental [Internet]. 2023 Oct. 24 [cited 2025 Jul. 19];31(2):Páginas: 23-30. Available from: <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>
12. Brysset L. “CALIDAD DE SUEÑO EN UNA COMUNIDAD LATINA DE PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN EL AÑO 2020” Perú 2021.

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/66405374-509b-4bc3-8c01-6f4f507ef43d/content>

13. German MSC. Calidad de sueño en personas diagnosticadas de diabetes mellitus tipo 2 en el Centro de Salud [Internet]. 2023. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7268>
14. Ruiz-Burneo Lucía, Merino-Rivera Jimmy A., Bernabé-Ortiz Antonio. Diabetes mellitus tipo 2 y características del sueño: un estudio poblacional en Tumbes, Perú. *Rev. perú. med. exp. salud pública* [Internet]. 2022 Mar [citado 2025 Ago 22]; 39( 1 ): 55-64. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342022000100055&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342022000100055&lng=es). Epub 31-Mar 2022. <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2022.391.10755>
15. Alba-Leonel, A. (2022). Calidad de sueño en personas adultas mayores con diabetes mellitus tipo II: Sleep quality in older adults with type II diabetes mellitus. *Revista De Enfermería Neurológica*, 21(1), 15–20. <https://doi.org/10.51422/ren.v21i1.366>
16. Campos S. et al. (2022). Sleep quality in people with type 2 diabetes controlled at the primary level and its association with sociodemographic and clinical characteristics. *Enfermería Clínica (English Edition)*. 32. 10.1016/j.enfcle.2021.03.004. [https://www.researchgate.net/publication/358257401\\_Sleep\\_quality\\_in\\_people\\_with\\_type\\_2\\_diabetes\\_controlled\\_at\\_the\\_primary\\_level\\_and\\_its\\_association\\_with\\_sociodemographic\\_and\\_clinical\\_characteristics](https://www.researchgate.net/publication/358257401_Sleep_quality_in_people_with_type_2_diabetes_controlled_at_the_primary_level_and_its_association_with_sociodemographic_and_clinical_characteristics)

## VII. ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima - 2025

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas de los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Describir las características sociodemográficas de los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p>Identificar la calidad de sueño según su dimensión calidad subjetiva del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p>Identificar la calidad de sueño según su dimensión latencia de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p>Identificar la calidad de sueño según su dimensión duración de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p>	<p>No aplica</p>	<p><b>Calidad de sueño</b></p> <p>-Calidad subjetiva de sueño.</p> <p>-Latencia de sueño.</p> <p>-Duración del sueño.</p> <p>-Eficacia del sueño habitual.</p> <p>-Perturbación del sueño.</p> <p>-Uso de medicación</p>	<p><b>METODO:</b></p> <p>Deductivo</p> <p><b>ENFOQUE:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>TIPO:</b> aplicada</p> <p><b>DISEÑO:</b> no experimental</p> <p><b>CORTE:</b> transversal</p> <p><b>POBLACIÓN:</b> 150 adultos</p> <p><b>MUESTRA:</b> 130 adultos</p> <p><b>MUESTREO:</b> No probabilístico</p>

<p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión eficacia de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión habitual perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p> <p>¿Cuál es la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025?</p>	<p>Identificar la calidad de sueño según su dimensión eficacia de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p>Identificar calidad de sueño según su dimensión habitual perturbación del sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p>Identificar calidad de sueño según su dimensión uso de medicación para dormir en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025.</p> <p><input type="checkbox"/> Identificar la calidad de sueño según su dimensión disfunción diurna en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025</p>		<p>-Disfunción diurna</p>	<p>por conveniencia</p>
---	---	--	---------------------------	-------------------------

## Anexo 2: Instrumentos

### FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 DEL CENTRO DE SALUD SESQUICENTENARIO, LIMA – 2025”

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

N° de registro

#### Datos sociodemográficos

Sexo:

M	F
---	---

Edad:

### CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Los 19 Items auto-evaluados se combinan entre sí para formar siete «componentes» de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos. En cualquier caso, una puntuación de 0 puntos indica que no existe dificultad, mientras que una puntuación de 3 indica una severa dificultad. Los siete componentes entonces se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos.

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /\_\_\_/\_\_\_/

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? /

Escriba el tiempo en minutos: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual de levantarse: /\_\_\_/\_\_\_/

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por la noche?

Escriba la hora que crea que durmió: /\_\_\_/\_\_\_/

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de.....

	<b>0. Ninguna vez es las últimas 4 semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
a. ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?					
b. ¿Despertar durante la noche o a la madrugada?					
c. ¿Tener que levantarse temprano para ir al baño?					
d. ¿No poder respirar bien?					
e. ¿Toser o roncar ruidosamente?					
f. ¿Sentir frío?					
g. ¿Sentir demasiado calor?					
h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?					
i. ¿Sufrir dolores?					
j. Otras razones (Especifique):					

6. En las 4 últimas semanas (marcar la opción más apropiada)

	<b>0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. Tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?					

**7. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. Tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
¿Ha representado para usted mucho problema ¿El “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

**8. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular o moderado</b>	<b>Mucho o bastante</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?				

**9. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>Bastante bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>	<b>Bastante malo</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				

### Anexo 3: Validez de Instrumentos

#### CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg.

Presente

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

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es:” CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 DEL CENTRO DE SALUD SESQUICENTENARIO, LIMA – 2025”, 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 como investigador.

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



Diana Antonella Yzasiga Atalaya

**D. N. I:** 48788165

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.**

**TITULO: CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 DEL CENTRO DE SALUD SESQUICENTENARIO, LIMA - 2025**

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
<b>VARIABLE: CALIDAD DE SUEÑO</b>								
	<b>DIMENSIÓN 1:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Calidad subjetiva del sueño</b>	x		x		X		
	<b>DIMENSIÓN 2:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Latencia de Sueño</b>	X		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Duración del Sueño</b>	X		X		x		
	<b>DIMENSIÓN 4:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Eficiencia de sueño</b>	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 5:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Habitual Perturbación del sueño</b>	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 6:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Uso de medicación para dormir</b>	X		x		X		
	<b>DIMENSIÓN 7:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Disfunción Diurna</b>	x		x		X		

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Cuya Chumpitaz, Luis Ysmael

DNI: 08843049

Especialidad del validador: Terapia Manual

  
-----  
**FIRMA DEL JUEZ EXPERTO**  
**Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz**  
**Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta**  
**DNI 08843049**  
**CTMP 2994**

01 de setiembre del 2025

Observaciones (precisar si hay suficiencia):El presente instrumento presenta suficiencia para ser aplicado en el presente estudio.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. PIZARRO GOZAR TOBIAS TOMAS

DNI: 04642562

Especialidad del validador: TERAPIA MANUAL ORTOPEDICA

  
Mg. TOMAS PIZARRO GOZAR  
Terapia Física y Rehabilitación  
Esp. Terapia Manual Ortopédica  
C.T.M.A. 0926 - RNE: 90437

Firma

02 de SETIEMBRE del 2025

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Los instrumentos precisan medir lo que se pretende medir.

Aplicación solo para este estudio

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable [ X ]

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador.**

**Mg.:** David Hernan Andia Vilcapoma

**DNI:** 42457051

**Especialidad del validador:** Terapia manual



03 de setiembre del 2025

## Anexo 4: Aceptación Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 15 de septiembre del 2025.

Autor Responsable:  
DIANA ANTONELLA YZASIGA ATALAYA

Exp. N°: 2247-2025

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** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, Lima - 2025" Versión Nro. 1, con fecha 10/09/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**DIANA ANTONELLA YZASIGA ATALAYA**

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:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,

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

Avenida Arequipa 440  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 939513820  
Correo: [comite.etica@unwienneredu.pe](mailto:comite.etica@unwienneredu.pe)

## Anexo 5: Aceptación de Permiso de toma de muestra

### “AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMÍA PERUANA”

**Asunto:** Solicitó autorización para la aplicación de encuestas a los pacientes que asisten al Centro de Salud Sesquicentenario en el marco de tesis titulada: “Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima – 2025”

Dra. Luis Vásquez Vargas  
Medico jefe de la Microred Sesquistenario



**Presente.**

Yo, Diana Antonella Yzasiga Atalaya, con DNI N° 48788165, soy bachiller de la Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener. Actualmente, estoy trabajando en mi tesis titulada “Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima – 2025” para obtener el grado de licenciatura.

Con el fin de realizar una investigación, solicito su autorización para aplicar encuestas a los pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, quienes serán los sujetos de estudio de este trabajo.

Las encuestas se llevarán a cabo de manera confidencial y anónima, y la implicación será totalmente voluntaria. Se asegurará que el procedimiento no obstaculice con la atención de los pacientes dentro del establecimiento, respetando su tiempo y ambiente de trabajo del personal de salud que labora. Los resultados logrados se emplearán únicamente para propósitos académicos, y la información se manejará con la máxima rigurosidad y ética profesional.

Estoy disponible para coordinar cualquier información adicional sobre la metodología, la estructura de las encuestas, por lo que les adjunto mi número de móvil 964 761 619 adelantado su entendimiento y respaldo, y permanezco alerta a su respuesta positiva.

Sin otro particular, me despido cordialmente.

Atentamente,

**RECIBIDA** la solicitud, el 26 de agosto de 2025, **SE AUTORIZA** se realice la recolección de datos para la tesis Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima – 2025. **PRECISANDOSE** que la autorización será solo con fines de investigación.

Diana Antonella Yzasiga Atalaya  
DNI: 48788165,





Decenio de igualdad de oportunidades para hombres y mujeres

Lima, 8 de setiembre del 2025

**CARTA DE ACEPTACIÓN DE TOMA DE MUESTRA**

Srta. Diana Antonella Yzasiga Atalaya

**ASUNTO:** Aceptación de solicitud

Por el medio del presente informo a usted Diana Antonella Yzasiga Atalaya con DNI: 48788165 que se le autoriza a usted realice la recolección de datos para la tesis “Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, lima – 2025”, precisándose que la autorización será solo con fines de investigación.

Sin otro particular, atentamente

GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DEL CALLAO  
Red de Salud Sesqui - Historia Sesquicentenario

DR. LUIS E. VASQUEZ VARGAS  
MÉDICO CIRUJANO  
C.M.P. 083402

GOBIERNO REGIONAL DEL CALLAO  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DEL CALLAO  
Red de Salud Sesqui - Historia Sesquicentenario

Dra. CAROLA SALDARRIAGA MORENO  
MÉDICO JEFE  
C.M.P. 70997

## **Anexo 6: Formato de consentimiento informado**



### **CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Diana Antonella Yzasiga Atalaya

Título : “CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 DEL CENTRO DE SALUD SESQUICENTENARIO, LIMA - 2025

#### **INVITACIÓN**

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ADULTOS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 DEL CENTRO DE SALUD SESQUICENTENARIO, LIMA - 2025

#### **INFORMACIÓN**

##### **2.1 Propósito del estudio**

Este es un estudio desarrollado por Diana Antonella Yzasiga Atalaya la investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio Determinar el nivel de la calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario Lima – 2025. Su ejecución ayudará a tomar decisiones sobre el comportamiento de las variables analizadas.

**2.2 Duración del estudio:** El estudio se realizará en un periodo de 5 meses, que corresponde entre agosto a diciembre del 2025.

**2.3 Numero esperado de participantes:** La cantidad de personas como muestra serán 130 pacientes.

##### **Criterios de inclusión:**

- Pacientes adultos que tenga como diagnóstico, diabetes tipo 2.
- Pacientes de 20 - 59 años.
- Pacientes de ambos géneros.
- Pacientes que firmen voluntariamente el consentimiento informado, participación libremente en el estudio.

### **Criterios de exclusión:**

- Pacientes con patologías respiratorias.
- Pacientes con dolor musculoesquelético agudo o crónico.
- Pacientes que recientemente han pasado por un proceso quirúrgico.
- Pacientes que tienen trastornos psicológicos

### **2.5 Procedimientos del estudio**

Se llevará a cabo la presentación del estudio titulado “Calidad de sueño en pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Sesquicentenario, Lima - 2025.”. Esta presentación contara con la aprobación de grados y títulos de la UPNW y del asesor.

Se procederá a elaborar y presentar una solicitud de permiso para la toma de muestra a la directora del Centro de Salud Sesquicentenario.

Se procederá brindar información acerca del cuestionario a los pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2, indicando que solo llevará un corto tiempo de aproximadamente 10 minutos, la presentación formal del documento de consentimiento informado, con el propósito de que los participantes suscriban el mismo de manera voluntaria. Se recalcará que dicha investigación no producirá daño alguno, será de manera anónima no divulgación su información personal.

Se encuestará mediante el cuestionario PSQI.

A los participantes se les expresará gratitud por su invaluable contribución al avance del conocimiento científico en el marco del presente estudio.

### **2.6 Riesgos:**

Su participación en el estudio no presentará ningún inconveniente ni riesgo físico o emocional ya que solo dependerá del llenado de la encuesta.

### **2.7 Beneficios:**

Usted se beneficiará del presente proyecto pues usted conocerá como se encuentra respecto a su calidad de sueño, siendo importante pues se desarrollará estrategias de atención, trabajándose de forma multidisciplinaria con otros profesionales de la salud.

### **2.8 Costos e incentivos**

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

### **2.9 Confidencialidad:**

Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

### **2.10 Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante las encuestas, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

### **2.11 Preguntas/contacto**

Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Diana Antonella Yzasiga Atalaya al número 964761619. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Dr.(a) Angelica Karina Minaya Galarreta, presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe)

### **2.12 Ocurrencia/reclamo**

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

## **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.



---

**Participante**

**Nombres:**

**DNI:**

---

**Investigador:**

Diana Antonella Yzasiga Atalaya

**DNI N° 48788165**

# Anexo 7: Turnitin



## 11% 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

- 10% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% 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

- 10% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% 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.urp.edu.pe		3%
2	Internet	
www.coursehero.com		1%
3	Internet	
repositorio.ucv.edu.pe		<1%
4	Trabajos entregados	
Universidad Catolica De Cuenca on 2019-08-27		<1%
5	Internet	
repositorio.uwiener.edu.pe		<1%
6	Internet	
www.slideshare.net		<1%




# 11% 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

- 10%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  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

- 10% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 4% 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.urp.edu.pe	3%
2	Internet	www.coursehero.com	1%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Catolica De Cuenca on 2019-08-27	<1%
5	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
6	Internet	www.slideshare.net	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Catolica De Cuenca on 2020-03-11	<1%
8	Trabajos entregados	Colegio Peruano Britanico on 2015-09-01	<1%
9	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.catie.ac.cr	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-04-19	<1%