



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

**INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA  
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022**

**TESIS**

**Para optar el título profesional de Médico Cirujano**

**AUTOR**

**ACOSTA RISCO, ALVARO JAIR (0000-0002-8592-1081)**

**ASESORA**

**TORRES MALCA, JENNY RAQUEL (0000-0002-7199-8475)**

**Lima, Perú**

**2024**

## **Metadatos Complementarios**

### **Datos de autor**

Autor: Acosta Risco, Alvaro Jair

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento de identidad: 74815002

### **Datos de la asesora**

Asesora: Torres Malca, Jenny Raquel

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento de identidad: 40602320

### **Datos del jurado**

**Presidente:** Ramos Muñoz, Willy Cesar

DNI: 40287165

ORCID: 0000-0003-1599-7811

**Miembro:** Guillén Ponce, Norka Rocío

DNI: 29528228

ORCID: 0000-0001-5298-8143

**Miembro:** Castro Salazar, Bertha Teresa

DNI: 08601141

ORCID: 0000-0001-9686-5997

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del programa: 912016

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Acosta Risco Alvaro Jair, con código de estudiante N 201512645 con DNI N° 74815002, con domicilio en los portales del norte Mz. G Lt. 30, distrito Los Olivos, provincia y departamento de Lima, en mi condición de bachiller en Medicina Humana, de la Facultad de Medicina Humana, declaro bajo juramento que:

La presente tesis titulada; “INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022”, es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Torres Malca Jenny Raquel, y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc; la cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y tiene el 10 % de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 14 de marzo de 2024



---

Alvaro Jair Acosta Risco

74815002

## INFORME DE SIMILITUD DEL PROGRAMA ANTIPLAGIO TURNITIN

### INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE\_2022.docx

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	7%
2	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	1%
3	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Submitted on 1686015522267 Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	1%

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 1%

## ***DEDICATORIA***

*Dedico este trabajo a mis padres y hermanas por ser mi soporte y ejemplo a seguir.*

*A mi hermana Lauren por ser mi guía y cuidarme desde el cielo.*

# AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Jhony De la Cruz Vargas, por los conocimientos brindados durante el desarrollo de este trabajo.

A la Mg. Jenny Raquel Torres Malca por la paciencia, amabilidad y por brindarme la información necesaria para poder desarrollar adecuadamente este trabajo.

Al Dr. Victor Vera Ponce, por sus consejos y ayuda sobre estadística.

A mis padres por ser mi mayor soporte e inspiración en mi vida.

A mis hermanas Katherine y Lauren, por siempre creer en mí y no dejarme solo durante este proceso.

A Gianela por apoyarme en cada momento y brindarme las fuerzas necesarias para salir adelante en cada adversidad.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la asociación entre insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-Diciembre 2022.

**Material y métodos:** Se realizó un estudio tipo observacional analítico y transversal. La población estuvo compuesta por 572 estudiantes del primer a séptimo año de la Facultad de Medicina Humana que contestaron la encuesta de manera voluntaria. Se realizó un análisis descriptivo, bivariado y multivariado, se tuvo como variable dependiente al riesgo de trastorno de conducta alimentaria y como variable independiente el insomnio, asimismo, características sociodemográficas como edad, sexo y año académico. Para evaluar la asociación entre variables se obtuvo la razón de prevalencias cruda y ajustada, así como sus intervalos de confianza. Los cálculos fueron realizados con un nivel de confianza del 95%.

**Resultados:** De los 572 estudiantes de medicina, el 48,8 % presentó insomnio, asimismo, se evidenció que el 14,2 % tiene riesgo de trastorno de conducta alimentaria. Luego de realizar el análisis multivariado se encontró que existió asociación entre el insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria (RPa: 1,146; IC95%: 1,082- 1,214;  $p < 0,001$ ).

**Conclusión:** El insomnio es un factor asociado al riesgo de trastorno de conducta alimentaria en los estudiantes de Medicina Humana del primer a séptimo de la Universidad Ricardo Palma.

**Palabras clave (DeCs):** Insomnio, trastorno de conducta alimentaria, estudiantes de medicina.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the association between insomnia and risk of eating disorder in students of the Faculty of Human Medicine of the Ricardo Palma University during the period October-December 2022.

**Material and methods:** An analytical and cross-sectional observational study was carried out. The population was made up of 572 students from the first to seventh year of the Faculty of Human Medicine who answered the survey voluntarily. A descriptive, bivariate and multivariate analysis was carried out, with the risk of eating disorder being the dependent variable and insomnia as the independent variable, as well as sociodemographic characteristics such as age, sex and academic year. To evaluate the association between variables, the crude and adjusted prevalence ratio was obtained, as well as their confidence intervals. The calculations were carried out with a confidence level of 95%.

**Results:** Of the 572 medical students, 48.8% presented insomnia, likewise, it was shown that 14.2% are at risk of eating disorder. After performing the multivariate analysis, it was found that there was an association between insomnia and the risk of eating disorder (PRA: 1.146; 95% CI: 1.082- 1.214;  $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** Insomnia is a factor associated with the risk of eating disorder in Human Medicine students from the first to the seventh year at the Ricardo Palma University.

**Key words (DeCs):** Insomnia, eating disorder, medical students



# INDICE

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>2</b>
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA: .....	2
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN .....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	5
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	5
1.6.1. OBJETIVO GENERAL .....	5
1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	6
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN .....	7
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	7
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES .....	11
2.2 BASES TEÓRICAS.....	13
2.2 DEFINICIONES CONCEPTUALES .....	18
<b>CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>19</b>
3.1 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....	19
3.1.1 HIPÓTESIS GENERAL .....	19
3.1.2 HIPÓTESIS ESPECIFICAS .....	19
3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN.....	19
<b>CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA .....</b>	<b>20</b>
4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	20
4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	20
4.2.1 POBLACIÓN .....	20
4.2.2 TAMAÑO MUESTRAL.....	20
4.2.3 TIPO DE MUESTREO .....	20
4.2.4 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA .....	21
4.2.4.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN .....	21
4.2.4.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN .....	21
4.3 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES .....	21
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	21
4.5 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:.....	22

4.6 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	22
<b>CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>24</b>
5.1 RESULTADOS .....	24
5.2 DISCUSION DE RESULTADOS .....	27
<b>CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>30</b>
6.1 CONCLUSIONES .....	30
6.2 RECOMENDACIONES .....	30
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>37</b>
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS .....	37
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS .....	38
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA .....	39
ANEXO 4: CARTA DE APROBACION DEL PROYECTO DE TESIS FIRMADO POR EL COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION .....	40
ANEXO 5: ACTA DE APROBACION DEL BORRADOR DE TESIS .....	41
ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO DE TALLER.....	42
ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	43
ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	44
ANEXO 9 CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	45
ANEXO 10: LINK DE BASE DE DATOS .....	49

## INTRODUCCION

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) son alteraciones de alta complejidad que abarcan diferentes tipos de cambios conductuales, asimismo, está relacionado con el peso, los alimentos y la relación consigo mismo. Se ha demostrado que los TCA están muy relacionados con los hábitos alimenticios irregulares y con conductas inadecuadas que se rigen en base a su imagen corporal. Asimismo, la población con mayor predisposición de padecer estas patologías son las mujeres en comparación con los varones, aunque en los últimos años su frecuencia va en aumento (1).

Los TCA son patologías psiquiátricas severas que implican muchas complicaciones médicas, así como, múltiples daños en el funcionamiento cognitivo, emocional y social de las personas que lo padecen. Además, la causa de estas patologías se asocia a diferentes factores, tales como los psicológicos, biológicos y socioculturales. Cabe resaltar, que dentro de los principales modelos socioculturales uno de los puntos importantes es la idealización de la población por la delgadez, lo cual conlleva a la insatisfacción corporal de la persona (2).

Es de suma importancia tener conocimiento de los efectos negativos que generan los TCA, las personas que padecen de estos trastornos presentan deterioro físico y mental, tales como, problemas gastrointestinales, alteraciones del sueño, anemia, etc. Asimismo, pueden presentar cambios emocionales y de personalidad, todo esto no solo repercute en la persona afectada por estos trastornos, también se ve afectada su familia, ya que estas personas mantendrán un distanciamiento social con ellos (3).

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA:**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La salud mental es un componente fundamental e indispensable en la Salud, la cual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “una situación de equilibrio psicológico que facilita a las personas manejar de modo efectivo los diversos momentos demandantes de la vida, contribuir de manera efectiva y productiva a su entorno.

Diversos TCA conforman un grupo de enfermedades multifactoriales y biopsicológicas peligrosas, con un alto y alarmante incremento de casos (5), es por ello, que constituyen uno de los problemas de Salud Pública a nivel mundial, debido a su tendencia a la cronicidad y severidad, además, de la necesidad de un tratamiento especializado. Cabe mencionar que una de las características de los TCA es la migración diagnóstica (6).

A nivel mundial, se evidencia que existe una mayor vulnerabilidad de padecer TCA, el cual es el caso de las mujeres, de mayor particularidad en la adolescencia o adultez temprana, además, existe un pico de incidencia que oscila entre los 15 y 25 años de edad (7). Asimismo, otra población que presenta un progresivo riesgo de sufrir TCA son los estudiantes universitarios, debido a los inadecuados y desorganizados hábitos alimentarios, ya que son una población con vivencias estresantes de manera constante, lo cual puede conllevar a un desequilibrio psicológico y emocional (8).

Cabe mencionar, que en distintos países reportan una mayor frecuencia de estos trastornos, tales como Suiza (12 %), Chile (8,3 %) y España (6,2 %), en comparación a México, Honduras, Portugal y Italia que refieren incidencias de un 1,5 % aproximadamente, por eso, debido al incremento de reporte de casos, estos trastornos son considerados un problema de salud pública (9).

En ciertos estudios realizados en países de Latinoamérica como es el caso de Colombia, se evidenció que existe una prevalencia del 39.7 % de TCA en los jóvenes, en comparación con

países asiáticos como India y Malasia, en donde se evidenció que la prevalencia del TCA oscila en un 14 %, pero en el caso de Arabia Saudita su prevalencia osciló en un 32.5 %, lo cual deja en evidencia que un alto porcentaje de la población es afectada o está en riesgo de padecer este trastorno. El Perú no es ajeno a esta realidad, ya que a nivel nacional se reportó que existe una prevalencia del 10.1 % de TCA en estudiantes de Medicina Humana (8).

El sueño es un pilar fundamental en la salud de las personas, por ello, se define como “una función biológica de central importancia para el gran porcentaje de los seres vivos” (10). Los trastornos del sueño son un problema creciente para la salud pública, debido a que las alteraciones del sueño se ven asociadas con daños a nivel de la motivación, emoción, funcionamiento cognitivo y con la prevalencia de un mayor riesgo de enfermedades severas (11). Dentro de los trastornos del sueño, el insomnio es el más frecuente en la población mundial, el cual tiene mayor prevalencia en mujeres, pero en el transcurso del tiempo se ve un aumento de casos en varones jóvenes (12).

En Latinoamérica, se evidenció que el 76.4% de los estudiantes de ciencias de la salud presentaba mala calidad de sueño; además, los estudiantes de medicina tienen porcentajes que oscilan entre 67.5 % y 89.5 % (13). A comparación a estudios realizados en Europa donde se logró evidenciar que la calidad deficiente de sueño en estudiantes de medicina fue 47 %, la cual es una cifra aun considerable (14). Asimismo, en Perú se logró evidenciar que un 37.2 % de estudiantes de medicina presenta insomnio y el 2.3 % hipersomnia (15).

Después de describir la problemática, se puede observar que los TCA e insomnio afectan en un gran porcentaje a la población universitaria y en mayor frecuencia a los estudiantes de medicina humana, los cuales, debido a la alta carga académica, forman parte de una población más vulnerable a estos problemas. Es por eso, que esto genera muchas preocupaciones en el ámbito de la salud mental, debido a que estas alteraciones repercuten de manera no favorable en el estilo de vida de las personas que se ven afectadas por estos problemas, por ello, forman parte de las prioridades de investigación nacional. En distintos estudios se evidenció que una de las poblaciones más vulnerables por ambos trastornos, fueron los estudiantes de medicina humana, además, existen diversos factores que predisponen al desarrollo de estos trastornos, las cuales se relacionan a la edad, el género y la carga académica.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la asociación entre insomnio y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-Diciembre 2022?

## **1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Este estudio se ubica dentro de las prioridades de investigación del INS 2019 – 2023, la cual pertenece al problema sanitario de salud mental, del mismo modo, priorizando la evaluación de estrategias de prevención y promoción de la salud mental.

En base a las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma 2021-2025 corresponde al área de conocimiento N°10: Salud mental.

## **1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo propuesto sobre insomnio asociado a riesgo de TCA en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-diciembre 2022, es muy importante, ya que en la actualidad ambos trastornos son problemas que incrementan de manera considerable en la población universitaria de nuestro país.

Estos trastornos generan un gran daño en la salud de las personas que lo padecen, existen diversos factores que se asocian a estos problemas, los cuales pueden ser prevenidos y manejados de manera oportuna, asimismo, es importante realizar un seguimiento a los jóvenes estudiantes, ya que, en la actualidad, existe la problemática en relación a los estereotipos por el peso de una persona, lo cual conlleva a tomar ciertas medidas, tales como, una alimentación inadecuada. Además, los estudiantes de medicina tienen mayor riesgo de padecer algún tipo de alteración del sueño, debido que alteran su ciclo del sueño por la gran carga académica que demanda su carrera, así como, el desgaste que realizan en sus prácticas hospitalarias y los cambios negativos de estilos de vida que desarrollan durante su etapa de pregrado.

Por lo tanto, este estudio es muy relevante porque nos permitirá tener mayor información acerca de la población más vulnerable a estos trastornos, las cuales podrán analizarse con el objetivo

de desarrollar nuevas estrategias de prevención y promoción de la salud mental según etapas de la vida con el objetivo de reducir su impacto, asimismo, como campañas de concientización e información sobre ambos trastornos.

En definitiva, este estudio nos permitirá ampliar el conocimiento sobre estos problemas en nuestro medio, además, esta problemática puede cambiar con los resultados obtenidos en esta investigación, ya que nos permitirá identificar las características más notables del insomnio y del riesgo de TCA en los estudiantes de medicina humana.

### **1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

- Delimitación espacial: Este estudio se realizará de manera virtual a los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
- Delimitación temática: El tema principal del estudio es “Insomnio asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma Octubre-Diciembre 2022”
- Delimitación temporal: Se realizará las encuestas en el periodo Octubre-Diciembre 2022”
- Delimitación poblacional: La población está conformada por alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

### **1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.6.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la asociación entre insomnio y riesgo de TCA en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-Diciembre 2022.

## **1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las características demográficas (edad, sexo y ciclo académico) de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.
- Determinar la prevalencia del insomnio mediante la Escala de Insomnio de Atenas.
- Determinar la prevalencia del riesgo de presentar trastorno de conducta alimentaria mediante el Eating Attitudes Test - 26 (EAT-26).
- Identificar la frecuencia del insomnio en estudiantes de medicina con riesgo de TCA.



## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Matsui K. et al. (16) publicaron en 2020 un estudio denominado “Prevalence and Associated Factors of Nocturnal Eating Behavior and Sleep-Related Eating Disorder-Like Behavior in Japanese Young Adults: Results of an Internet Survey Using Munich Parasomnia Screening” , su equipo llevo a cabo un estudio en Japón para investigar los componentes vinculados con el patrón de ingestión de alimentos durante la noche y la conducta semejante a un desorden alimentario relacionado con el sueño. La investigación, fue basada en una encuesta donde hubo 3347 participantes, reveló que el 4.8 % experimentó comportamiento alimentario nocturno y el 2.2 % mostró comportamiento similar a un trastorno alimentario relacionado con el sueño. Factores como el tabaquismo ( $p < 0,05$ ), el uso de medicamentos hipnóticos ( $p < 0,01$ ) y el sonambulismo ( $p < 0,001$ ), estuvieron vinculados a ambas conductas. Se concluyó que estos comportamientos comparten similitudes con trastornos alimentarios asociados al sueño.

Escolar M. et al. (17) publicaron en 2017 un estudio titulado “Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age” que se realizó en España, el estudio fue de tipo transversal descriptivo, cuyo objetivo fue estimar la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios de la Universidad de Burgos a presentar un trastorno de conducta alimentaria. La población fue de 561 estudiantes, en donde el 48 % fueron varones y el 57.2 % fueron mujeres, sin embargo, el sexo femenino presentó un mayor porcentaje en relación a la obsesión por la delgadez e insatisfacción corporal que el sexo masculino, además, las conductas bulímicas se presentaron más en los estudiantes menores de 20 años, además, el sexo masculino recurre en mayor medida al ejercicio físico como un control del peso, por ello, solo el 7.7 % presentó bajo peso y preocupación excesiva por la comida y el peso.

Benítez A. et al. (18) publicaron en 2021 un estudio denominado “Análisis del riesgo de padecer trastornos de la alimentación y el peso en estudiantes de medicina de la Universidad de Extremadura” , este evaluó el riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de medicina en España. Con 116 participantes (75 mujeres, 41 hombres), se encontró que el 48% de las mujeres

y el 12% de los hombres tenían riesgo de trastornos alimentarios según la obsesión por la delgadez. Además, el 44% de los hombres y el 29% de las mujeres mostraron rasgos bulímicos según la escala de bulimia. En cuanto a la satisfacción corporal, el 40% de las mujeres y el 27% de los hombres experimentaron angustia por su imagen corporal. En resumen, el estudio concluyó que un alto porcentaje de estudiantes de medicina están en riesgo de desarrollar trastornos alimentarios.

Ramón E. et al. (19) publicaron en 2020 un estudio denominado “Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios” que se realizó en Zaragoza, España. Además, tuvo como objetivo establecer la relación entre la conducta alimentaria y la salud mental en estudiantes universitarios. Con una muestra de 1055 estudiantes (744 mujeres y 311 hombres), se encontró que el 82.3% tenía una alimentación no saludable, siendo más común en mujeres (84.8% vs. 76.4%). La investigación reveló que una dieta saludable estaba asociada de manera significativa con una menor prevalencia de ansiedad, depresión y estrés. Además, se identificó que el consumo excesivo de dulces y la baja ingesta de lácteos se relacionaban con una mayor prevalencia de problemas de sueño. En conclusión, el estudio destaca la conexión entre la calidad de la dieta y la salud mental, así como las alteraciones del sueño en estudiantes universitarios.

Kenny T. et al. (20) publicaron en 2018 un estudio titulado “An examination of the relationship between binge eating disorder and insomnia symptoms” que se realizó en Canadá, el tipo de estudio fue transversal analítico y tuvo como objetivo comparar los síntomas de insomnio en personas con trastorno por atracón y en aquellos sin antecedentes de un trastorno alimentario. Se empleó una muestra comunitaria de 68 adultos con trastorno por atracón y de 78 individuos sin antecedentes de un trastorno alimentario, que completaron medidas de insomnio, depresión, ansiedad y síntomas de trastornos alimentarios. Sin embargo, las personas con trastorno por atracón manifestaron síntomas mayores que el grupo que no cuenta con antecedentes de trastorno alimentario. Finalmente, se concluyó que la relación entre el trastorno por atracón y los síntomas de insomnio estuvo mediada por la ansiedad, además, la depresión se asoció a la gravedad de síntomas del insomnio y la frecuencia de los atracones en los individuos con este trastorno.

Goel N. et al. (21) publicaron en 2020 un estudio titulado “Depression and anxiety mediate the relationship between insomnia and eating disorders in college women”, que se realizó en Estados Unidos. El estudio fue transversal analítico, cuyo objetivo es determinar la asociación entre el insomnio, la ansiedad y depresión en mujeres universitarias con trastornos alimentarios. En esta investigación se evaluaron las comorbilidades psiquiátricas de 690 mujeres de 28 universidades de Estados Unidos que dieron positivo para un trastorno alimentario, el promedio de edad fue de 22,12 años y en su mayoría blancas con un 60.1 %. En este trabajo se evidenció que el 21.7 % manifestó niveles clínicamente moderados y severos de insomnio, además, la depresión ( $B=13, p < .001$ ) y la ansiedad ( $B=13, p < .001$ ) mediaron la relación entre el insomnio y los trastornos alimentarios. Finalmente, se concluyó que el insomnio es relativamente común en mujeres en edad universitaria con TCA.

Chavez D. et al. (22) publicaron en 2022 un estudio titulado “Calidad de sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, en estudiantes de medicina de Colombia”. Este estudio fue de tipo transversal descriptivo, cuyo objetivo es determinar la calidad del sueño, el insomnio y la somnolencia diurna en los estudiantes de medicina durante la pandemia COVID-19. En este estudio participaron 346 estudiantes de medicina, de los cuales 125 eran hombres con un promedio de edad de 21.15 años y 221 mujeres con una edad promedio de 20.58 años, sin embargo, el 31.79 % de participantes se consideran buenos dormidores, donde se evidenció que las mujeres son más afectadas que los hombres, un reporte del 27.6 % consideran a las mujeres buenas dormidoras, en comparación con el 39.2 % registrado por los hombres. Además, se determinó como malos dormidores al 68.21 % de los estudiantes, un 58.96 % se categorizó con insomnio y el 51.45 % con somnolencia diurna. Finalmente, se concluyó que los estudiantes de medicina son malos dormidores, asimismo, que padecen de insomnio y presentan somnolencia diurna excesiva.

Corredor S. et al. (23) publicaron en 2020 un estudio denominado “Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá” que se realizó en Colombia. Este estudio fue de tipo transversal descriptivo, cuyo objetivo es determinar la calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad de Boyacá. La muestra fue de 388 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, en donde se encontró una edad promedio de 22 años, en un gran porcentaje de mujeres con 82.5 %, además, se determinó que

la calidad de sueño fue mala en el 58 % de los casos, clasificándose como malos dormidores, en comparación al 42 % que fueron clasificados con una buena calidad de sueño. Finalmente, se concluyó que no hay relación significativamente entre la calidad de sueño y el semestre académico.

Flores D. et al. (13) publicaron en 2021 un estudio denominado “Calidad de sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello” que se realizó en Chile, de tipo transversal descriptivo, cuyo objetivo es describir la calidad de sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello durante el periodo 2019. La muestra fue de 147 estudiantes de primer a cuarto año de la carrera de medicina humana, en donde se evidenció que el 91.8 % de estudiantes presentaron mala calidad de sueño, con un puntaje promedio de 8,4, además, los estudiantes que trabajaban presentaron mayor presencia de perturbaciones del sueño en comparación de aquellos que solo estudiaban ( $p=0,03$ ). Finalmente, se concluyó que los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello presentan calidad deficiente de sueño.

Gonzales O. et al. (24) publicaron en 2022 un estudio titulado “Association between Anxiety and Sleepiness in Medical Students of the University of Guadalajara” que se realizó en México. El estudio fue de tipo transversal, cuyo objetivo es determinar la asociación entre ansiedad y somnolencia excesiva diurna en estudiantes de medicina de la Universidad de Guadalajara. La muestra fue de 173 participantes, además, se evidenció diferencias significativas entre los estudiantes al comparar la presencia y ausencia de somnolencia y ansiedad con un valor  $p = 0.036$  y un odds ratio de 2.161. Finalmente, se concluyó que hay una alta prevalencia de ansiedad e insomnio en los estudiantes de medicina.

Peltzer K. et al. (25) publicaron en 2018 un estudio llamado “Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN” que se realizó en países del Sudeste de Asia. La investigación fue de tipo transversal, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de trastornos alimentarios y su relación con la salud mental en los estudiantes universitarios de Indonesia, Malasia, Myanmar, Tailandia y Vietnam. La muestra obtenida fue de 3148 estudiantes universitarios, el 11,5 % de los estudiantes de los países estudiados fueron clasificados con riesgo de sufrir algún trastorno alimentario. Finalmente, se evidenció porcentajes elevados de riesgo de trastorno alimentarios en la población estudiada.

### **2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

Zila V. et al. (8) realizaron una investigación en 2022, la cual evaluó la prevalencia y los factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de Medicina Humana del Perú en el contexto de la pandemia por COVID-19 a partir del 1 y 31 de enero del 2021, en el cual se realizó un estudio transversal analítico. Este trabajo fue realizado en 1224 estudiantes, de los cuales 733 fueron mujeres y 491 fueron hombres. Se encontró que existe una prevalencia del probable diagnóstico de trastorno de conducta alimentaria del 12.5 %, además, los factores asociados fueron una regular percepción de salud con un 34.3 %, tener un entorno familiar social con TCA con un 21.7 % y satisfacción media con un 57.3 % y baja con un 34.9 %. Finalmente, se concluyó que 1-2 de cada 10 estudiantes de Medicina Humana presentaron trastornos de conducta alimentaria.

Flores K. et al. (26) realizaron una investigación en 2019, el tipo de estudio fue transversal analítico de diseño observacional, cuyo objetivo es determinar los factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, Perú. La muestra fue de 264 estudiantes mayores de 16 años de la Facultad de Ciencias de la Salud, donde 188 fueron mujeres y 76 fueron hombres. Se encontró que la prevalencia de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud fue de un 8 % , además, se concluyó que existe relación entre los trastornos de conducta alimentaria y los factores de riesgo que se estudiaron, tales como imagen corporal con un OR:11.36, actitud alimentaria con un OR:40.65, autoestima con un OR:19.17 y depresión con un OR:7.077, Finalmente, se demostró la existencia de una asociación entre los factores de riesgo y trastornos de conducta alimentaria.

Ponce C. et al. (27) publicaron en 2017 un estudio denominado “Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú”, un estudio transversal descriptivo cuyo objetivo fue determinar la prevalencia del probable diagnóstico de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de medicina y sus factores asociados. Para la realización de dicho trabajo hubo un total de 385 participantes que participaron y respondieron la encuesta. La población más vulnerable fue el sexo femenino, en donde la prevalencia del probable diagnóstico de trastornos de conducta alimentaria fue de 10.1 %. En relación a los factores asociados, se evidenció que la influencia de imagen corporal de modelos de pasarela e influencia

de anuncios televisivos de productos para bajar de peso tuvieron un mayor valor de prevalencia. Se obtuvo como resultado que 1 de cada 10 estudiantes presente un probable diagnóstico de TCA que se asocian a diversos factores.

De la Cruz J. et al. (28) llevaron a cabo un estudio en 2018, el tipo de estudio fue transversal analítico de diseño observacional, cuyo objetivo es evaluar los desórdenes del sueño en estudiantes universitarios y estimar la relación entre insomnio y ansiedad en el ambiente académico en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, durante el año 2017. Se determinó que la edad media hallada fue de  $24.07 \pm 2.14$ , en relación al estado civil el 67.72 % eran solteros, además, la prevalencia de insomnio fue del 31.8 % con mayor frecuencia en el sexo femenino (61.9 %) en comparación con el sexo masculino (38.9%) según el CIE10; sin embargo, según el DSM IV la frecuencia es mayor en estudiantes mujeres (80%) que en estudiantes hombres (20%). Por lo tanto, se concluyó que existe una asociación entre ansiedad e insomnio según el DSM IV con un OR:7.8 IC95% 1.16-52.26 p: 0.01.

Armas F. et al. (15) publicaron en 2021 un estudio denominado “Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú” durante el año 2018, el tipo de estudio fue transversal analítico, el cual tuvo como objetivo determinar la asociación entre trastornos del sueño y ansiedad en estudiantes de Medicina. El estudio fue realizado en 217 estudiantes, donde se determinó que 23.3 % presentó ansiedad general, el 37.2 % tuvo insomnio y solo el 2.3 % tuvo hipersomnias. El estudio evidenció que la ansiedad estuvo asociada a la edad ( $p = 0,034$ ), que el insomnio estuvo asociado al nivel de ansiedad ( $p$  global  $< 0,001$ ) y al presentar o no presentar ansiedad ( $p < 0,001$ ). Finalmente, se concluyó que la edad, insomnio e hipersomnias estuvieron asociados a la ansiedad en los estudiantes de Medicina.

Reyna M. (29), realizó un estudio analítico transversal, cuyo objetivo es determinar la asociación entre el insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego. Se contó con una muestra de 202 estudiantes del último año de la carrera, el 24,75 % presentó riesgo de TCA y el 36,13 % insomnio. Finalmente, se concluyó que el insomnio si está asociado al riesgo de TCA en estudiantes de medicina del último año académico ( $p < 0,01$ ).

Herrera J. et al. (30) realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, el cual tuvo como objetivo determinar la frecuencia de insomnio y somnolencia en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante las clases no presenciales en 2021. La muestra fue de 141 estudiantes encuestados, el 71,6 % padece de insomnio y el 50,3 % somnolencia, asimismo, el 2,1 % ingiere medicamentos para dormir, el 77,3 % estudiaba más de 4 horas al día. Por último, se concluyó que el insomnio está asociado a la ingesta de bebidas estimulantes y la somnolencia guarda relación con el sexo femenino.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA**

Conforman aquellas afecciones psiquiátricas de alto nivel de dificultad, que con mayor frecuencia suelen presentarse en la adolescencia y con una mayor predisposición en las mujeres jóvenes. Estos trastornos de la alimentación suelen manifestar síntomas cardinales, las cuales abarca la inquietud excesiva por los alimentos, figura y masa corporal, además, la utilización de ciertas reglas que no contribuyen al bienestar personal y son poco saludables para el control del peso. (31).

Los distintos TCA evidencian diferentes causas de origen psicológico, familiar, social y cultural, las cuales suelen repercutir negativamente en la salud, tanto física como mental, además, existe una alarma debido a los índices de morbilidad y cronificación del trastorno en las poblaciones de riesgo (32). Estos trastornos suelen acompañarse de complicaciones médicas y psicológicas muy graves, que pueden dejar secuelas irreversibles en las personas afectadas. Es por ello, que, para evitar la progresión de esta alteración, se aconseja un enfoque terapéutico precoz y adecuado, asimismo, requiere en primera instancia de una conclusión médica adecuada por el especialista en el tema y una derivación con el equipo multidisciplinario adecuado (31).

### **ANOREXIA NERVIOSA**

Es un síndrome el cual se caracteriza principalmente por 3 criterios, el primer criterio lo define como una inanición autoinducida la cual tiene una intensidad significativa, el segundo criterio va asociado a una búsqueda de la delgadez o un miedo a la obesidad, finalmente, el tercer criterio se asocia a la presencia de manifestaciones clínicas a causa de la inanición (33).

## **EPIDEMIOLOGÍA**

La anorexia nerviosa suele presentar con mayor frecuencia en el grupo máximo de riesgo, el cual está conformado por las chicas adolescentes. Por otro lado, el 95 % de los casos encontrados son más en mujeres, pero no es exclusivo del sexo femenino. Además, la edad de inicio más frecuente es a los 15 años, pero en la actualidad los casos en el sexo masculino se ven en aumento (34).

## **ETIOLOGÍA**

Dentro de las principales causas intervienen ciertos factores, los cuales son: biológicos, sociales y psicológicos (33).

Factores biológicos: Se relacionan a alteraciones neuroendocrinas que afectan a los ejes: hipotálamo-hipofiso-gonadal, hipotálamo-hipofiso-tiroideo, hipotálamo-hipofiso-suprarrenal. La detección de este trastorno durante el tiempo llevó a generar una hipótesis que asociaba que una disfunción hipotálamo-hipofisaria era la causa de la anorexia nerviosa (35).

Factores psicológicos: Suelen presentarse en familias con visión exitosa, con relaciones rígidas. Son individuos con temor a la pérdida de control, suelen ser responsables y perseverantes en sus estudios, pero les cuesta establecer relaciones (34).

Factores culturales: Se relación con la obsesión por la delgadez, el cual es un valor introducido en la población en general y en nuestra cultura, siendo esta presión social como un objetivo a alcanzar o modelo a imitar. Es por ello, que estar delgado hace referencia de éxito, superioridad o de demostrar control sobre uno mismo (35).

## **CRITERIOS DIAGNÓSTICOS SEGÚN EL DSM-V**

De acuerdo a la quinta versión del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la asociación americana de psiquiatría DSM V (2013), las características esenciales de la anorexia nerviosa son (36):



- A. Restricción de ingesta calórica, que lleva a un peso significativamente bajo según sexo y edad. Peso significativamente bajo se define como aquel que sea menor al esperado para la edad.
- B. Terror a la ganancia ponderal o a engordar.
- C. Distorsión en la percepción del peso y la imagen corporal.

## **TRATAMIENTO**

Es tratamiento va enfocado en la recuperación de su alimentación y estado nutricional, normalización del peso, además, se trata de revertir la amenorrea y mejorar las cogniciones distorsionadas sobre la imagen corporal. Por lo tanto, se emplea la psicoterapia y farmacoterapia para el abordaje de este trastorno, aunque este último resulta ser un poco eficaz en general (37).

Por otro lado, existen ciertos criterios de hospitalización, los cuales van asociados a la pérdida de peso extrema, alteraciones hidroelectrolíticas y depresión o riesgo de suicidio (34).

## **BULIMIA NERVIOSA**

La bulimia nerviosa es un intento fallido de anorexia nerviosa, la cual tiene el objetivo de lograr una delgadez importante, pero se produce en una persona con menor capacidad para lograr mantener una semi-inanición prolongada (33). Sin embargo, este trastorno presenta ciertas características esenciales como atracones y métodos compensatorios inadecuados, como el abuso de fármacos laxantes, diuréticos y otros medicamentos (38).

## **EPIDEMIOLOGÍA**

Las conductas bulímicas son muy frecuentes, suelen aparecer de forma puntual en un 40 % de estudiantes universitarios, los cuales son un grupo máximo de riesgo en relación al sexo y edad. Por otro lado, el síndrome bulímico es más frecuente que la anorexia. Además, suele ser exclusivo de las mujeres, pero en un inicio más tardío (34).

## **ETIOLOGÍA**

Se sospecha que la etiología de la Bulimia Nerviosa es multifactorial, la cual estaría relacionada a una asociación de predisposición genética, influencias ambientales y factores psicológicos (39).

## **CRITERIOS DIAGNÓSTICOS SEGÚN EL DSM-V**

De acuerdo a la quinta versión del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la asociación americana de psiquiatría DSM V (2013), las características esenciales de la anorexia nerviosa son (40):

- A. Episodios recurrentes de binge eating. Un episodio de binge eating se caracteriza por dos de las siguientes características:
  - . Comer en un determinado periodo de tiempo (limitado al menos en un periodo de 2 horas) una cantidad de comida muy superior a la que la mayoría de la población general comería en ese mismo periodo de tiempo y en circunstancias similares.
  - . Sensación de pérdida de control de la ingesta durante los episodios (sentir que no puede dejar de comer o que no puede controlar la cantidad).
- B. Sin cambios
- C. Los episodios de binge eating y los episodios compensatorios ocurren al menos 1 vez por semana durante 3 meses.
- D. Sin cambios.
- E. Sin cambios.

## **TRATAMIENTO**

Dentro del manejo se prioriza la terapia cognitivo conductual, la cual es eficaz, ya que tiene una respuesta positiva, sin embargo, el uso de los ISRS como la Fluoxetina en dosis altas tiene un buen impacto en relación a los trastornos del control de impulsos (37).

## INSOMNIO

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño, sin embargo, se asocia a la existencia del despertar temprano o descanso ineficiente, lo cual tiene un gran impacto en el estado de alerta del individuo, también, es agente originario de diversas alteraciones en el bienestar humano de estas personas (41).

Por otro lado, se cree que aproximadamente un tercio de la población sufre de insomnio cuando se consideran aquellos síntomas nocturnos, pero esta cifra desciende en un 10 % cuando se consideran las repercusiones diurnas, de tal forma que se puede establecer que el síndrome clínico completo de insomnio crónico lo padece un 6 y 10 % de la población (41).

El insomnio suele dividirse en “insomnio de conciliación”, “insomnio de mantenimiento” y “insomnio terminal”, sin embargo, un pequeño porcentaje pacientes no se despiertan, pero refieren un “sueño no reparador”.

Según la duración, se divide en (34):

- Insomnio transitorio (días) y a corto plazo (semanas), donde se incluye:
  1. Insomnio reactivo a una situación estresante
  2. Insomnio intrínseco
  3. Insomnio secundario a cambios cronobiológicos
  4. Insomnio psicofisiológico
  
- Insomnio prolongado o crónico (meses), el cual es resultado de enfermedades médicas, psiquiátricas o trastornos de sueño primario.
  1. Insomnio secundario a tóxicos y fármacos
  2. Insomnio en enfermedades psiquiátricas
  3. Insomnio de enfermedades médicas

## **2.2 DEFINICIONES CONCEPTUALES**

**Insomnio:** Se define como la falta de sueño a la hora de dormir (42).

**Riesgo de conducta alimentaria:** Peligro de padecer alguna alteración en los patrones de alimentación debidos al temor de incrementar su masa corporal (43).

**Sexo:** Es la determinación impuesta por ciertos criterios biológicos para clasificar a las personas como hombres o mujeres (44).

**Edad:** Tiempo transcurrido por un individuo manifestado en años (45).

**Año académico:** Periodo académico durante un determinado tiempo (46).

## **CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1 HIPÓTESIS GENERAL**

El Insomnio está asociado al riesgo de TCA en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-Diciembre 2022.

#### **3.1.2 HIPÓTESIS ESPECIFICAS**

- Existe alta prevalencia de insomnio en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma.
- Existe alta prevalencia de TCA en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma.
- Existe asociación entre insomnio y riesgo de TCA en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo Octubre-Diciembre 2022.

### **3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN**

#### **DEPENDIENTE:**

- Riesgo de trastorno de conducta alimentaria

#### **INDEPENDIENTE:**

- Insomnio

#### **INTERVINIENTES O CONFUSORAS**

- Sexo
- Edad
- Año académico

## CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

### 4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación del presente estudio será de tipo observacional, analítico y transversal.

- **Observacional:** El estudio se realizará sin ninguna intervención del investigador.
- **Analítico:** Porque establecerá la asociación entre insomnio y riesgo de TCA.
- **Transversal:** Las variables serán medidas en un solo tiempo.

### 4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 4.2.1 POBLACIÓN

Estudiantes del primer a séptimo año de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma de Octubre – Diciembre 2022.

#### 4.2.2 TAMAÑO MUESTRAL

Para el cálculo del tamaño de la muestra, no se encontró datos de investigaciones nacionales previos de insomnio asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana, por ello, se realizó una prueba piloto de 100 estudiantes del primer a séptimo año de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en Octubre-Diciembre 2022. A partir de esto se documentó la proporción de estudiantes con insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria.

El cálculo del tamaño de la muestra se llevó a cabo para un estudio transversal basado en comparación de proporciones independientes, por ello, se obtuvo el tamaño de la muestra para insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria. El tamaño de la muestra obtenida fue de 572 estudiantes, asimismo, se empleó ciertos parámetros: Nivel de confianza del 95 % y potencia del 80 %.

#### 4.2.3 TIPO DE MUESTREO

La muestra está caracterizada por ser un muestreo no probabilístico intencionado.

## **4.2.4 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA**

### **4.2.4.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes de medicina humana registrados en el periodo 2022-II.
- Estudiantes de medicina humana que acepten completar la encuesta voluntariamente.
- Estudiantes de medicina que firmen el consentimiento informado.

### **4.2.4.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes de otras facultades.
- Encuestas que se encuentren incompletas.
- Estudiantes de medicina humana que estén diagnosticados TCA.

## **4.3 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES**

Se elaboró una matriz de operacionalización de variables, cada variable se describió en relación a su definición conceptual, el tipo de variable, su definición operacional, sus dimensiones, su escala de medición y sus valores. Se incluye la tabla actual como ANEXO 8.

## **4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se empleó como instrumento, una ficha de recolección de datos la cual tuvo como objetivo conseguir una información adecuada y eficiente, además, esta ficha contó con parámetros necesarios para evaluar cada una de las variables manifestadas en los objetivos planteados.

Se utilizaron como instrumentos el Eating Attitudes Test – 26 (EAT-26) y la Escala de Insomnio de Atenas, respecto al EAT-26, este test cuenta con un alfa de Cronbach del 0,921.

El instrumento cuenta con 26 ítems, en donde cada pregunta tiene 6 opciones de respuesta, tales como “nunca”, “raramente”, “a veces”, “a menudo”, “muy a menudo” y “siempre”; la primera, segunda y tercera respuesta se califican con un puntaje de 0, la cuarta respuesta se califica con un puntaje de 1, la quinta respuesta con un puntaje de 2 y la sexta con un puntaje de 3. La calificación total es la sumatoria de los valores de todas las preguntas, sin embargo, se debe

tener consideración con la pregunta 25, ya que se puntúan a la inversa. Finalmente, existe un punto de corte posterior a la sumatoria total de todas las preguntas, aquellos resultados en donde la sumatoria final sea  $>$  de 20 puntos, se considera como riesgo de TCA y en aquellos que tengan una sumatoria final de  $\leq$  11 puntos, se considera que no presentan riesgo de TCA. (43)

Por otro lado, se tiene a la Escala de Insomnio de Atenas, la cual tiene un punto de corte de 4 puntos, además, de 5 ítems y con una escala tipo Likert, la cual evaluará la inducción del sueño, despertares durante la noche, despertares antes de lo deseado, duración y calidad de sueño, además, cada pregunta tiene 4 opciones de respuesta, 0 puntos (Ningún problema), 1 punto (Ligeramente retrasado), 2 puntos (Marcadamente retrasado) y 3 puntos (Muy retrasado o no durmió) (47).

#### **4.5 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:**

Este trabajo se realizó en el programa Microsoft Excel para la recopilación de datos obtenidos mediante la aplicación de encuestas, posterior a esto, se realizó la elaboración de tablas para la parte descriptiva. Asimismo, el registro de la información se realizó en base a la ficha de recolección de datos, los cuales fueron procesados y analizados en el programa IBM SPSS Statistics 27.0.

El análisis se efectuó de forma univariada, obteniendo frecuencias y porcentajes para variables cuantitativas. También se llevó a cabo un análisis bivariado para comparar las variables independientes con el riesgo de TCA, utilizando la razón de prevalencia cruda (RPC). Finalmente, se ejecutó un análisis multivariado utilizando razones de prevalencia ajustadas (RPa) e intervalos de confianza del 95%, los cuales se obtuvieron mediante regresión de Poisson con varianza robusta. Todos los cálculos se realizaron con un nivel de confianza del 95%.

#### **4.6 ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

En esta investigación se preservó la confidencialidad de los datos que se obtuvo a través del uso de las escalas, previo consentimiento de las autoridades, además, de mantener el



anonimato de los alumnos estudiados. Este trabajo respetará los principios éticos de acuerdo a lo establecido en la Declaración de Helsinki. Asimismo, contó con el permiso previo del Comité de Investigación y Ética de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.

## CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 RESULTADOS

Un total de 590 estudiantes, aceptaron ser parte del estudio; luego de aplicar los criterios de selección, quedaron 572 alumnos aptos que formaron parte de la investigación. La mayor frecuencia de los estudiantes fue de sexo femenino (59,3 %); asimismo, con relación a la edad, el rango con mayor porcentaje se encontraba entre los 21 a 25 años (55,6 %), respecto al año académico, se observó una participación equitativa del primer al séptimo año (14,3 %) a excepción de los del segundo año (14,0 %). El 48,8 % de los estudiantes presentaba insomnio y que el 14,2 % de alumnos tenía riesgo de trastorno de conducta alimentaria. Esto se evidencia en la tabla 1.

**Tabla 1. Características generales y académicas de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.**

<b>Características</b>	<b>n (%)</b>
<b>Sexo</b>	
Femenino	339 (59,3 %)
Masculino	233 (40,7 %)
<b>Edad categorizada</b>	
≤ 20 años	164 (28,7 %)
21 a 25 años	318 (55,6%)
26 a 30 años	90 (15,7 %)
<b>Año académico</b>	
Primer año	82 (14,3 %)
Segundo año	80 (14,0 %)
Tercer año	82 (14,3 %)
Cuarto año	82 (14,3 %)
Quinto año	82 (14,3 %)
Sexto año	82 (14,3 %)
Séptimo año	82 (14,3 %)
<b>Insomnio</b>	
Si	279 (48,8 %)
No	293 (51,2 %)
<b>Riesgo de trastorno de conducta alimentaria</b>	
Si	81 (14,2 %)
No	491 (85,8 %)

Se encontró que los estudiantes con mayor prevalencia de riesgo de TCA (21,5 %) tenían insomnio en comparación con los que no presentaban insomnio y que tenían riesgo de TCA (7,2 %). Además, se puede evidenciar que el sexo femenino tiene una mayor prevalencia de TCA (16,2 %) y los participantes menores de 20 años tiene mayor prevalencia de TCA (17,7 %). Por otro lado, los estudiantes de primer año presentan mayor predisposición de TCA (24,4 %). Esto se evidencia en la tabla 2.

**Tabla 2. Factores asociados al riesgo de trastorno de conducta alimentaria en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.**

Variables	Riesgo de trastorno de conducta alimentaria	
	Si n (%)	No n (%)
<b>Insomnio</b>		
Si	60 (21,5 %)	219 (78,5 %)
No	21 (7,2 %)	272 (92,8 %)
<b>Sexo</b>		
Femenino	55 (16,2 %)	284 (83,8 %)
Masculino	26 (11,2 %)	207 (88,8 %)
<b>Edad categorizada</b>		
≤ 20 años	29 (17,7 %)	135 (82,3 %)
21 a 25 años	39 (12,3 %)	279 (87,7 %)
26 a 30 años	13 (14,4 %)	77 (85,6 %)
<b>Año académico</b>		
Primer año	20 (24,4 %)	62 (75,6 %)
Segundo año	12 (15,0 %)	68 (85 %)
Tercer año	9 (11,0 %)	73 (89,0 %)
Cuarto año	8 (9,8 %)	74 (90,2 %)
Quinto año	7 (8,5 %)	75 (91,5 %)
Sexto año	15 (18,3 %)	67 (81,7 %)
Séptimo año	10 (12,2 %)	72 (87,8 %)

En el análisis multivariado con control de variables confusoras se encontró que existe asociación entre el insomnio y riesgo de TCA en estudiantes de medicina humana. Además, los estudiantes que padecen insomnio tienen 14 % más prevalencia de presentar riesgo de TCA en comparación con quienes no lo padecen (RPa: 1,14; IC: 1,08 – 1,21; p= < 0,001). Asimismo, se evidencia que, en relación con el sexo, los varones tienen un 4,5 % menos de prevalencia de presentar TCA a diferencia de las mujeres.

Finalmente, respecto al año académico, el tercer año presenta un 11 % menos prevalencia de desarrollar riesgo de TCA en comparación al primer año (RPa: 0,89; IC:0,79 – 1,00; p=0,05), además, el cuarto año tiene una prevalencia menor del 13 % de presentar riesgo de TCA en diferencia del primer año (RPa: 0,87; IC:0,76 – 1,00; p=0,05). Y en los estudiantes de quinto año se evidencia un 14 % menos prevalencia de riesgo de TCA a diferencia de los alumnos de primer año (RPa: 0,86; IC:0,75 – 0,98; p=0,03). Esto se evidencia en la tabla 3.

**Tabla 3. Análisis multivariado del Insomnio como factor asociado a riesgo de TCA con control de variables confusoras.**

Variables	RPc	IC 95%	p valor	RPa	IC 95%	p valor
<b>Sexo</b>						
Femenino	<i>Ref.</i>			<i>Ref.</i>		
Masculino	0,951	0,899 - 1,006	0,078	0,955	0,905 - 1,008	0,093
<b>Edad categorizada</b>						
≤ 20 años	<i>Ref.</i>			<i>Ref.</i>		
21 a 25 años	0,968	0,884 - 1,015	0,496	1,027	0,939 - 1,124	0,560
26 a 30 años	0,947	0,882 - 1,063	0,122	1,026	0,918 - 1,147	0,650
<b>Año académico</b>						
Primer año	<i>Ref.</i>			<i>Ref.</i>		
Segundo año	0,910	0,806 - 1,028	0,130	0,917	0,808 - 1,041	0,181
Tercer año	0,874	0,779 - 0,981	0,022	0,893	0,795 - 1,003	0,056
Cuarto año	0,864	0,772 - 0,967	0,011	0,876	0,764 - 1,003	0,055
Quinto año	0,853	0,764 - 0,953	0,005	0,861	0,751 - 0,987	0,032
Sexto año	0,941	0,830 - 1,066	0,339	0,950	0,821 - 1,100	0,495
Séptimo año	0,885	0,788 - 0,995	0,041	0,881	0,767 - 1,012	0,074
<b>Insomnio</b>						
No	<i>Ref.</i>			<i>Ref.</i>		
Si	1,154	1,091 - 1,221	< 0,001	1,146	1,082 - 1,214	< 0,001

*Ref.*: Categoría referencial

*RPa*: Razón de prevalencia ajustada

*RPc*: Razón de prevalencia cruda

*IC 95 %*: Intervalo de confianza al 95 %

## 5.2 DISCUSION DE RESULTADOS

En base a los hallazgos encontrados, se evidenció que existe asociación entre el insomnio y el riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma. Asimismo, los que presentaron insomnio tuvieron 14,6 % más prevalencia de riesgo de TCA que los que no tenían insomnio.

No existen diversos estudios que mencionen una relación entre el insomnio y el riesgo de TCA, sin embargo, el trabajo realizado por Reyna (29), refiere que existe una asociación significativa entre el insomnio y riesgo de TCA en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada Antenor Orrego, donde indicó que esta alteración del sueño es un síntoma premonitorio de los TCA. Estos resultados tienen cierta similitud al estudio realizado por Matsui et al (16), quienes refirieron que existe una asociación significativa entre alteraciones del sueño y TCA, pero que a diferencia de lo descrito por Reyna (29), el mecanismo que explicaría esta asociación es porque el sueño está vinculado a nueromodulares como el sistema colinérgico y gabaérgico, los cuales están muy ligados a los trastornos alimentarios y del ánimo.

Cabe mencionar, que el insomnio altera los estilos de vida de la persona que lo padece, es por ello, que en el trabajo realizado por De la Cruz et al (28), se observó que el insomnio tiene una alta prevalencia (31,8 %) en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada en Perú. Este trastorno se asoció a la abundante demanda académica durante esta etapa, lo que puede generar algunos disturbios del ciclo del sueño y puede repercutir de manera no favorable en su rendimiento académico. En comparación al estudio realizado en una Universidad Nacional del Perú por Herrera et al (30), en donde el porcentaje de prevalencia de insomnio fue muy superior (71,6 %), debido a que los estudiantes empleaban diferentes sustancias que alteran el ciclo del sueño, tales como, medicamentos y bebidas energéticas, los cuales son causantes de estos trastornos del sueño y diversos trastornos psiquiátricos.

Armas et al (15), realizaron un estudio donde señala que 1 de cada 3 estudiantes de medicina padece de esta alteración en su ciclo del sueño, lo cual repercute de manera negativa en su salud, ya que el insomnio se asocia a ciertos trastornos psiquiátricos. Estos resultados se relacionan con lo mencionado por Chavez et al (22), en donde se determinó que más de la mitad de los estudiantes de medicina que participaron en ese estudio presentaban alteraciones del sueño, tales

como insomnio (58,9 %) y somnolencia diurna. Además, Corredor et al (23), obtuvieron que el 58 % de estudiantes del área de ciencias de la salud tienen una mala calidad de sueño, asimismo, en diferentes estudios se logra evidenciar que esta problemática se relaciona a que la población universitaria disminuye sus horas de sueño debido a que desarrollan largas actividades de estudios para rendir satisfactoriamente antes las grandes exigencias que demanda su carrera.

Por otro lado, Gonzales et al (24), realizaron un estudio en el cual emplearon la escala de somnolencia de Epworth, en donde se obtuvo que la prevalencia de somnolencia en los estudiantes de medicina fue del 27,3 %, por ello, se concluyó que la somnolencia se asoció a ciertos trastornos psiquiátricos, teniendo con mayor prevalencia a la ansiedad. También, refieren que los estudiantes de medicina tienen mayor riesgo de desarrollar estas alteraciones debido a diversos factores estresantes como las abundantes horas de estudio, las prácticas hospitalarias e incluso el internado médico, lo cual tendría concordancia a lo mencionado anteriormente por algunos autores. En los hallazgos encontrados en la investigación realizada por Goel et al (21), se determinó que 1 de cada 5 estudiantes con TCA manifestó síntomas de insomnio moderado y severo.

Por lo tanto, existe una discrepancia entre las probables causas de los TCA en distintos lugares del mundo, es por ello, que Zila et al (8), realizaron un estudio en estudiantes de medicina humana de una universidad del Perú, en donde se encontró que la prevalencia del riesgo de TCA fue de un 12,5 %, con un mayor porcentaje en mujeres, esto se debe a que las estudiantes tienen un mayor impulso por la delgadez, disconformidad corporal y conductas alimentarias inadecuadas, además, a todo esto se suma los nuevos estilos de vida durante toda su etapa universitaria.

Sin embargo, diferentes estudios explican que existen otras causas del riesgo de TCA, lo cual genera un desacuerdo, debido a que Pelzer et al (25), realizaron una investigación en estudiantes universitarios en el Sudeste Asiático en donde la prevalencia de TCA fue del 10 % en países como Indonesia, Tailandia y Vietnam, así como, un 13,8 % en Malasia y 20,6 % en Myanmar, lo cual se debe en una gran parte a sus costumbres religiosas, como el ayuno intermitente y dietas rigurosas, no solo teniendo como probable causa la demanda académica en esta etapa universitaria, como se menciona en ciertos estudios.

Dentro de las limitaciones se tiene que al ser una escala de autoinforme siempre existe la posibilidad que se presente el sesgo de respuesta. Asimismo, se empleó un muestreo no probabilístico, el cual no se basa en probabilidades y al no seleccionarse la muestra, esta podría afectar los resultados, sin embargo, los 572 participantes tomados en cuenta en esta investigación, es el punto fuerte de este estudio y puede compensar lo mencionado anteriormente.

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 CONCLUSIONES**

- Se encontró asociación entre el insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en Octubre – diciembre 2022.
- Se determinó que la prevalencia de insomnio en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en Octubre-Diciembre 2022 fue de 48.8 % del total de los encuestados.
- Se determinó que la prevalencia de riesgo de TCA en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en Octubre-Diciembre 2022 fue de 12.2 % del total de los encuestados.

### **6.2 RECOMENDACIONES**

- En la actualidad los trastornos del sueño son una problemática de gran impacto a nivel mundial, ya que esto repercute de manera desfavorable y negativa en la salud de los estudiantes que lo padecen. Es por ello, que la universidad debería brindar mayor información sobre este problema, además, de promover los estilos de vida saludables, ya sea mediante conferencias gratuitas a cargo de profesionales en el tema o implementando oficinas y/o consultorios con un personal especializado que pueda brindar una mejor orientación o manejo de forma individualizada con aquellos estudiantes afectados por este tipo de trastorno.
- La universidad debería contar con un departamento de psiquiatría y nutrición, hoy en día los estudiantes no cuentan con un estilo de vida saludable, además, no reciben la asesoría necesaria en relación a una adecuada alimentación. Aquellos estudiantes que sufran de alguno de estos trastornos de conducta alimentaria, no buscarán la ayuda que requieren desde un inicio, es por ello, que debería implementarse el apoyo con un especialista, en donde el estudiante pueda encontrar la ayuda y libertad de expresar lo que siente, además, este personal debería fomentar campañas de prevención sobre estos temas, tratando de captar a aquellos estudiantes vulnerables.



- Realizar nuevas investigaciones para determinar cuáles son los factores predisponentes en los estudiantes, asimismo, demostrar que este tipo de TCA no solo es frecuente en el género femenino, ya que, cierta parte de la población masculina padece de este trastorno, de tal forma que los profesionales encargados, pueden intervenir a ambas poblaciones sin distinción alguna.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Campos de Aldana M. Riesgo de Trastornos de Conductas Alimentarias Asociados al Estado Nutricional de los Adolescentes. *Cul Cuid.* 2023;(65).
2. Gismero González ME. Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: Una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención. *Rev de Psi.* 2020;31(115):33-47.
3. Aiquipa Tello JJ. Beneficios y perjuicios atribuidos a los trastornos de conducta alimentaria. *Rev Mex Trast Alim.* 2022;10(3):283-97.
4. World Health Organization. Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas [Internet]. 2001. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42447>
5. Ayuzo del Valle NC, Covarrubias Esquer JD. Trastornos de la conducta alimentaria. *Rev Mex Pediatr.* 2019;86(2):80-86.
6. Pérez Rodríguez A. Trastornos de la conducta alimentaria: estudio de variables clínicas y propuesta de una tipología. [Tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid; 2017. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46697/>
7. Vargas Baldares MJ. Trastornos de la conducta alimentaria. *Rev Med de Cos Ric.* 2013;70(607):475-482.
8. Zila Velasque JP, Grados Espinoza P, Regalado Rodríguez KM, Luna Córdova CJ, Sierra Calderón GS, Díaz Vargas M, et al. Prevalencia y factores del trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de medicina humana del Perú en el contexto de la pandemia de covid-19: estudio multicéntrico. *Rev Colomb de Psiquiat.* 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.07.005>
9. Arrieta Villarreal JL, Guzmán Saldaña RME, Senteno Flores CY, Otañez Gonzalez JP, López Rocha N, Bosques Brugada LE. Trastornos de la conducta alimentaria y Hallyu: una revisión de la literatura. *Journal of Behavior and Feeding.* 2024;3(6):9-17.
10. Carrillo Mora P, Barajas Martínez KG, Sánchez Vázquez I, Rangel Caballero MF. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? 2018;61(1).

11. Merino Andréu M, Álvarez Ruiz De Larrinaga A, Madrid Pérez JA, Martínez Martínez MÁ, Puertas Cuesta FJ, Asencio Guerra AJ, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol.* 2016;63(S02):1.
12. Olivares DJL. Coordinador General: Dr. Juan Martínez Hernández.
13. Flores Flores D, Boettcher Sáez B, Quijada Espinoza J, Ojeda Barrientos R, Matamala Anacona I, González Burboa A. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Rev Medicas UIS.* 2021;34(3): 29-38. DOI: <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
14. Villavicencio Gallego S, Hernández Nodarse T, Abrahantes Gallego Y, De la Torre Alfonso Á. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. 2020;24(3):683-691.
15. Armas Elguera F, Talavera Ramírez JE, Cárdenas Carranza M, De La Cruz Vargas JA. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM.* 2021;24(3):133-138.
16. Matsui K, Komada Y, Nishimura K, Kuriyama K, Inoue Y. Prevalence and Associated Factors of Nocturnal Eating Behavior and Sleep-Related Eating Disorder-Like Behavior in Japanese Young Adults: Results of an Internet Survey Using Munich Parasomnia Screening. *JCM.* 2020;9(4):1243.
17. Escolar Llamazares MC, Martínez Martín MÁ, González Alonso MY, Medina Gómez MB, Mercado Val E, Lara Ortega F. Risk factors of eating disorders in university students: Estimation of vulnerability by sex and age. *Rev Mex.* 2017;8(2):105-112. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2017.05.003>
18. Benítez Benítez A, Sánchez Herrera S, Cubero Juárez J, Bermejo García L. Análisis del riesgo de padecer trastornos de la alimentación y el peso en estudiantes de medicina de la Universidad de Extremadura: una herramienta docente activa. *FEM.* 2017;20(5):223-225.
19. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutr Hosp.* 2019;36(6):1339-1345. DOI:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
20. Kenny TE, Van Wijk M, Singleton C, Carter JC. An examination of the relationship between binge eating disorder and insomnia symptoms. *Euro Eating Disorders Rev.* 2018;26(3):186-196.

21. Goel NJ, Sadeh-Sharvit S, Trockel M, Flatt RE, Fitzsimmons-Craft EE, Balantekin KN, et al. Depression and anxiety mediate the relationship between insomnia and eating disorders in college women. *Journal of American College Health*. 2021;69(8):976-981.
22. Vargas Chávez DF, Uscátegui Uribe LF, Gerena Pallares LC. Calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, en estudiantes de medicina de Colombia. *CIMEL*.2022; 27(1):1-7.
23. Corredor Gamba SP, Polanía Robayo AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Med*. 2020;42(1):8-18.
24. González Heredia T, González Heredia ON, Hernández Corona DM, González-Ramírez LP, Vázquez Jáuregui AI, Valle Reyes A, et al. Association between anxiety and sleepiness in medical students of the University of Guadalajara: Association between Anxiety and Sleepiness in Medical Students of the University of Guadalajara (Mexico). *Rev Cienc salud*. 2022;20(1):1-12.
25. Pengpid S, Peltzer K. Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eat Weight Disord*. 2018;23(3):349-355.
26. Año Flores KL, Arenas Yuca KE, Franco Phuyo L, Tacuri Figueroa B. Factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, 2019. 2019;8(1):550-552.
27. Ponce Torres C, Turpo Espinoza K, Salazar Pérez C, Viteri Condori L, Carhuancho Aguilar J, Taype Rondan Á. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina de una universidad de Perú. *Rev Cub Salud Publica*. 2017;43(4).
28. De La Cruz Vargas JA, Armas Elguera F, Cardenas Carranza M, Cedillo Ramirez L. Association between anxiety and sleep disorders in students of human medicina of the Universidad Ricardo Palma, July-December 2017. *RFMH*. 2018;18(3):20-26.
29. Reyna Culquitante FB, Serrano García MO. Asociación entre el insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de medicina humana de la Universidad Privada Antenor Orrego [Tesis de grado].Lima,Perú: Universidad Privada Antenor Orrego; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6839>
30. Herrera Escobar J, Zapata Garcia DA. Frecuencia de insomnio y somnolencia en estudiantes de medicina de la universidad nacional Pedro Ruiz Gallo durante las clases no presenciales 2021 [Tesis

- de grado].Lima,Perú: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11327>}
31. López C, Treasure J. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Rev. Med. Clín. Las Condes*.2011; 22(1): 85-97.
  32. March JC, Suess A, Prieto MA, Escudero MJ, Nebot M, Cabeza E. Trastornos de la Conducta Alimentaria: Opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. *Nutr Hosp*.2006; 21(1):4-12.
  33. Sadock B, Sadock V. Sinopsis de Psiquiatría. Vol. Decima Edición. Estados Unidos: Lippincott Williams and Wilkins; 2017.
  34. Pérez A. Manual CTO de Medicina y Cirugía. Onceava Edición. España: Grupo CTO; 2019.
  35. Ruiz Fernández ME, Saloria del Moral P, Santiuste de Pablos MA. Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa. 2010;20.
  36. Bermúdez P, Machado K, García I. Trastorno del comportamiento alimentario de difícil tratamiento. Caso clínico. *Arch de Pediatr del Urug*. 2016; 87(3):240-244.
  37. Franco E. Manual AMIR Psiquiatría. 2019;Doceava Edición:84.
  38. Sierra Puentes M. La bulimia nerviosa y sus subtipos.2005; 1(1):79-87.
  39. Bermúdez Durán LV, Chacón Segura MA, Rojas Sancho DM. Actualización en trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosa. *Rev méd sinerg*. 2021;6(8).DOI:<https://doi.org/10.31434/rms.v6i8.694>
  40. Gómez Candela C, Palma Milla S, Miján de la Torre A, Rodríguez Ortega P, et al. Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. *Nutr Hosp*. 2018; 35(1):49-97.DOI:<http://dx.dpi.org/10.20960/nh.1562>
  41. Martínez Hernández O, Montalván Martínez O, Betancourt Izquierdo Y. Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Rev Med Electrón*. 2019;41(2).
  42. Real Academia Española. Insomnio. RAE [Consultado el 03 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/insomnio>

43. Ricardo Ramírez C, Rodríguez Gázquez M, Álvarez Gómez M, Agudelo Acosta C, Marín Múnera C, et al. Validez y utilidad diagnóstica de la escala Eating Attitudes Test-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población masculina de Medellín, Colombia. *Aten Primaria*.2014;46(6):283-289. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2013.11.009>
44. Real Academia Española. Sexo. RAE[Consultado el 03 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>
45. Real Academia Española. Edad. RAE [Consultado el 03 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
45. Real Academia Española. Ciclo. RAE [Consultado el 03 de marzo del 2024]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ciclo>
47. Baños Chaparro J, Fuster Guillen FG, Marín Contreras J. Escala de Insomnio de Atenas: Evidencias psicométricas en adultos peruanos. *Libebarit*. 2021;27(1). DOI:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.07>

## ANEXO

### ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Manuel Huamán Guerrero  
Oficina de Grados y Títulos

---

#### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis "INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022", que presenta la Sr. ALVARO JAIR ACOSTA RISCO, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

MG. JENNY RAQUEL TORRES MALCA  
ASESOR DE LA TESIS

DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS  
DIRECTOR DE TESIS

Lima, 13 de Febrero de 2024

## ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

---

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas

Unidad de Grados y Títulos

Formamos seres para una cultura de paz

### Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Alvaro Jair Acosta Risco de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando **asesoramiento y mentoría** para superar los POSIBLES puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y ver que cumplan con la metodología establecida y la calidad de la tesis y el artículo derivado de la tesis.
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

---

Mg. Jenny Raquel Torres Malca

Lima, 15 de Febrero de 2024



**ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA**



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDUCB

**53 años**  
1919-2022

**Facultad de Medicina Humana**  
Manuel Huamán Guerrero

Oficio electrónico N°2175 -2022-FMH-D

Lima, 01 de diciembre de 2022.

Señor  
**ALVARO JAIR ACOSTA RISCO**  
Presente -

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis **"INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022**

", desarrollado en el contexto del IX Curso Taller de Titulación por Tesis Modalidad Híbrida para Internos y Pre Internos 2022, Grupo N°01, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por Acuerdo de Consejo de Facultad N°249-2022-FMH-D, de fecha 01 de diciembre de 2022.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular.

Atentamente,



**Mg. Hilda Jurupe Chlco**  
Secretaría Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardetas - Surco | Central: 708-0000  
Lima 33 - Perú / [www.rp.edu.pe/medicina](http://www.rp.edu.pe/medicina) | Anexo: 6010

## **ANEXO 4: CARTA DE APROBACION DEL PROYECTO DE TESIS FIRMADO POR EL COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION**

**COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN  
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"  
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



### **CONSTANCIA**

La Presidenta del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación :

**Título: INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022**

**Investigador: ALVARO JAIR ACOSTA RISCO**

**Código del Comité: PG 096 - 2022**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría REVISIÓN EXPEDITA por un período de 1 año.

Exhortamos al investigador a la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 6 de diciembre 2022

**Dra. Consuelo del Rocío Luna Muñoz  
Presidenta del Comité de Ética en Investigación**

## ANEXO 5: ACTA DE APROBACION DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas  
Unidad de Grados y Títulos  
FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

### ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

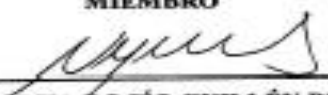
Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022", que presenta el Señor ALVARO JAIR ACOSTA RISCO para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitín, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

  
\_\_\_\_\_  
MC. WILLY C. RAMOS MUÑOZ  
PRESIDENTE

  
\_\_\_\_\_  
MC. BERTHA TERESA CASTRO SALAZAR  
MIEMBRO

  
\_\_\_\_\_  
DRA. NORKA ROCÍO GUILLÉN PONCE  
MIEMBRO

  
\_\_\_\_\_  
DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS  
DIRECTOR DE TESIS

  
\_\_\_\_\_  
MG. JENNY RAQUEL TORRES MALCA  
ASESORA DE TESIS

Lima, 16 de febrero del 2024

## ANEXO 6: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO DE TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
MANUEL HUAMÁN GUERRERO

### IX CURSO TALLER DE TITULACIÓN POR TESIS – MODALIDAD HÍBRIDA

## CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el señor:

**ALVARO JAIR ACOSTA RISCO**

Ha cumplido con los requisitos del Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida, durante los meses de octubre, noviembre, diciembre 2022 - enero y febrero 2023 con la finalidad de desarrollar el proyecto de tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis: **"INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022"**.

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y válido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva, según Acuerdo de Consejo Universitario N°0287-2023, que aprueba el IX Curso Taller de Titulación por Tesis – Modalidad Híbrida.

Lima, 01 de marzo de 2023.



Dr. Jhoany De La Cruz Vargas  
Director  
Instituto de Investigaciones en Ciencias Biotécnicas  
IX Curso Taller de Titulación por Tesis



Dra. María del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bustarros  
Decana(e)

## ANEXO 7: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTOS	PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS
<p>¿Cuál es la asociación entre insomnio y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el período Octubre-Diciembre 2022?</p>	<p><b>General:</b> Determinar la asociación entre insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma durante el período Octubre-Diciembre 2022.</p> <p><b>Específico 1:</b> Describir las características demográficas (edad, sexo y ciclo académico).</p> <p><b>Específico 2:</b> Determinar la prevalencia del insomnio mediante la Escala de Insomnio de Atenas.</p> <p><b>Específico 3:</b> Determinar la prevalencia del riesgo de presentar trastorno de conducta alimentaria mediante el Eating Attitudes Test -26 (EAT -26).</p> <p><b>Específico 4:</b> Identificar las características demográficas (edad, sexo y ciclo académico) y su asociación con el riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.</p> <p><b>Específico 5:</b> Identificar la frecuencia del insomnio en estudiantes de medicina con riesgo del trastorno de conducta alimentaria.</p> <p><b>Específico 6:</b> Identificar la frecuencia del insomnio en estudiantes de medicina sin riesgo del trastorno de conducta alimentaria.</p>	<p><b>General:</b> El insomnio está asociado al riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes del quinto y sexto año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma Octubre-Diciembre 2022.</p> <p><b>Específica 1:</b> La aplicación de la Escala de Insomnio de Atenas nos permite evaluar la prevalencia del insomnio.</p> <p><b>Específica 2:</b> La aplicación del Eating Attitudes Test - 26 (EAT-26), nos permite establecer la prevalencia del riesgo de presentar trastorno de conducta alimentaria.</p> <p><b>Específica 3:</b> Existe asociación entre las características demográficas (edad, sexo y ciclo académico) y el riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma.</p>	<p><b>Dependiente:</b> Riesgo de trastorno de conducta alimentaria.</p> <p><b>Independiente:</b> Insomnio Edad Sexo Año académico</p>	<p>Estudio de tipo observacional; de alcance analítico, cualitativo y transversal.</p>	<p>La población estará conformada por los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma matriculados en el período 2022-II. Respecto a la muestra, se realizará un estudio piloto para el cálculo del tamaño de la muestra.</p>	<p>La técnica empleada será una encuesta y el instrumento será mediante la Escala de Insomnio de Atenas y el Eating Attitudes Test -26 (EAT -26)</p>	<p>En el presente trabajo se empleará el programa Microsoft Excel para la recopilación de datos obtenidos mediante la aplicación de encuestas, posterior a esto, se realizará la elaboración de gráficos y tablas. Luego se desarrollará un análisis estadístico con la prueba de chi cuadrado con un nivel de confianza del 95 % y un <math>p &lt; 0,05</math>, para esto se empleará el programa IBM SPSS Statistics 27.0.</p>

## ANEXO 8: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	ESCALA DE MEDICION	TIPO DE VARIABLE Y NATURALEZA	CATEGORIA O UNIDAD
<b>Sexo</b>	Es la determinación impuesta por criterios biológicos para clasificar a las personas como hombres o mujeres.	Sexo biológico	Nominal	Independiente cualitativa	0. Femenino 1. Masculino
<b>Edad</b>	Periodo de tiempo vivida por una persona expresado en años.	Edad que refiere el individuo al momento del estudio.	Discreta	Independiente cualitativa	Años cumplidos
<b>Año académico</b>	Periodo académico durante un determinado tiempo.	Ciclo de estudio que cursa el encuestado.	Nominal	Independiente cualitativa	0. Primer año 1. Segundo año 2. Tercer año 3. Cuarto año 4. Quinto año 5. Sexto año 6. Séptimo año
<b>Insomnio</b>	Se define como la falta de sueño a la hora de dormir.	Sumatoria de ítems según la Escala de Insomnio de Atenas	Nominal	Independiente cualitativa	0= Ausencia del problema 1= Problema leve 2= Problema moderado 3= Problema serio
<b>Riesgo de trastorno de conducta alimentaria</b>	Peligro de padecer alguna alteración en los hábitos alimentarios caracterizados por el temor de aumentar de peso.	Sumatoria de ítems según la Eating Attitudes Test – 26 (EAT-26)	Nominal	Dependiente cualitativa	0 = Nunca 0 = Raramente 0 = A veces 1 = A menudo 2 = Muy menudo 1 = Siempre

## **ANEXO 9 CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **“INSOMNIO ASOCIADO A RIESGO DE TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA OCTUBRE-DICIEMBRE 2022”**

Este formulario de consentimiento informado está dirigido a estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, es por ello, que se les invita a participar de manera voluntaria en la investigación sobre la asociación del Insomnio y riesgo de trastorno de conducta alimentaria en los estudiantes de medicina humana.

Yo, Acosta Risco Alvaro Jair, estudiante de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, estoy evaluando la asociación entre el insomnio y el riesgo de trastorno de conducta alimentaria en estudiantes de Medicina Humana. Además, estaré brindándoles información acerca del tema y si encuentran alguna palabra o término que no logren comprender, no duden en escribirme a [alvaro.acosta.27.09.98@gmail.com](mailto:alvaro.acosta.27.09.98@gmail.com) para poder brindarles una mejor información y así poder responder a sus dudas. La investigación cuenta con varias preguntas, por lo que su participación debe ser totalmente voluntaria. Los resultados serán un aporte al crecimiento de conocimientos acerca del insomnio y el riesgo de trastornos de conducta alimentaria. Finalmente, la información obtenida será confidencial y anónima.

Con todo lo mencionado anteriormente, usted desea participar en el estudio:

1. Si
2. No

## **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **SECCION 1: Antecedente de trastorno de conducta alimentaria**

#### **1. ¿Padece de algún trastorno de conducta alimentaria?**

1. Si
2. No

### **SECCION 2: Datos generales**

#### **1. ¿Cuántos años tiene?**

\_\_\_\_\_

#### **2. Sexo:**

1. Masculino
2. Femenino

#### **3. Año académico:**

1. Primer año
2. Segundo año
3. Tercer año
4. Cuarto año
5. Quinto año
6. Sexto año
7. Séptimo año



### SECCION 3: Escala de Insomnio de Atenas

#### Escala de Insomnio de Atenas

---

1. Inducción del sueño (tiempo que tarda en dormirse después de apagar la luz)

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 0: Ningún problema        | 1: Ligeramente retrasado     |
| 2: Marcadamente retrasado | 3: Muy retrasado o no durmió |

2. Despertares durante la noche

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 0: Ningún problema       | 1: Problema menor             |
| 2: Problema considerable | 3: Problema serio o no durmió |

3. Despertar final antes de lo deseado

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 0: No fue antes       | 1: Un poco antes           |
| 2: Notablemente antes | 3: Mucho antes o no durmió |

4. Duración total del sueño

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 0: Suficiente                | 1: Ligeramente insuficiente     |
| 2: Notablemente insuficiente | 3: Muy insuficiente o no durmió |

5. Calidad general del sueño (no importa cuánto tiempo durmió)

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 0: Satisfactoria                | 1: Ligeramente insatisfactoria     |
| 2: Notablemente insatisfactoria | 3: Muy insatisfactoria o no durmió |

---

*Nota.* Adaptado de Gómez-Benito et al. (2011).

**SECCION 4: EATING ATTITUDES TEST – 26 (EAT-26)**

<b>Escala EAT-26</b>		nunca	raramente	a veces	a menudo	muy a menudo	siempre
----------------------	--	-------	-----------	---------	----------	--------------	---------

1	Me da mucho miedo pesar demasiado						
2	Procuro no comer cuando tengo hambre						
3	Me preocupo mucho por la comida						
4	A veces me he "atracado" de comida. Sintiendo que era incapaz de parar de comer						
5	Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6	Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
7	Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (pan, amoz, papas, etc.)						
8	Nota que los demás preferirían que yo comiese más						
9	Vomito después de comer						
10	Me siento muy culpable después de comer						
11	Me preocupa el deseo de estar más delgado (a)						
12	Hago mucho ejercicio para quemar calorías						
13	Los demás piensan que estoy demasiado delgado (a)						
14	Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
15	Tardo en comer más que las otras personas						
16	Procuro no comer alimentos con azúcar						
17	Como alimentos de régimen (dieta)						
18	Siento que los alimentos controlan mi vida						
19	Me controlo en las comidas						
20	Nota que los demás me presionan para que coma						
21	Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
22	Me siento incómodo (a) después de comer dulces						
23	Me comprometo a hacer régimen (dietas)						
24	Me gusta sentir el estómago vacío						
25	Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas						
26	Tengo ganas de vomitar después de las comidas						

## **ANEXO 10: LINK DE BASE DE DATOS**

[https://drive.google.com/drive/folders/1XmOI6zVKuV8KvcbORoQDMIQRAC-p2Wog?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1XmOI6zVKuV8KvcbORoQDMIQRAC-p2Wog?usp=drive_link)