

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS - AGUILAR Y MURGA.docx

RECUENTO DE PALABRAS

8772 Words

RECUENTO DE PÁGINAS

61 Pages

FECHA DE ENTREGA

Feb 17, 2023 8:43 AM GMT-5

RECUENTO DE CARACTERES

48394 Characters

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1014.8KB

FECHA DEL INFORME

Feb 17, 2023 8:44 AM GMT-5**● 9% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO

“FRANKLIN ROOSEVELT”

RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO NRO 078-2019-SUNEDU/SD

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS
Y BIOQUIMICA**



TESIS

**CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL
CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD EN LA BOTICA
INKAFARMA - TRUJILLO 2022
PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE QUÍMICO
FARMACÉUTICO**

AUTOR:

**Bach: Murga Vaez de Sabroso Elsy
Bach: Aguilar Cabrera Bilha Magdalena**

ASESOR:

MG. ORLANDO JESÚS CARBAJAL

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud pública

Huancayo - Perú

2022

DEDICATORIA

Quiero dedicar mi tesis en primer lugar a Dios por brindarme salud y fuerzas para no rendirme, seguir adelante en mis estudios y llegar a la culminación de mi carrera, a mi familia por su gran apoyo, por ser mi motivación para alcanzar mis metas y por su amor incondicional.

ELSY MURGA VAEZ DE SABROSO

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido concluir satisfactoriamente mi carrera profesional. A mi hija por ser mi fuente de motivación y mis padres que siempre me brindan su apoyo incondicional.

AGUILAR CABRERA BILHA

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por todas las bendiciones que derramo sobre nosotras, por permitirnos llegar a la culminación de nuestra carrera de manera satisfactoria, a nuestra familia por jamás abandonarnos, por su amor incondicional y por su paciencia. A nuestro Asesor por brindarnos los conocimientos y las herramientas necesarias para el desarrollo y elaboración de nuestra tesis.

ELSY MURGA VAEZ DE SABROSO

AGUILAR CABRERA BILHA MAGDALENA

JURADO DE SUSTENTACIÓN

JURADOS

PRESIDENTE:

XXXXXXXXXX

MIEMBRO SECRETARIA:

XXXXXXXXXX

MIEMBRO VOCAL:

XXXXXXXXXX

MIEMBRO SUPLENTE:

XXXXXXXXXX

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

DECLARACION JURADA SIMPLE

Yo AGUILAR CABRERA BILHA MAGDALENA De Nacionalidad peruana, identificado con DNI N.º 45604896, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autor de la tesis titulada: **“CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD EN LA BOTICA INKAFARMA-TRUJILLO 2022”**

DECLARACION BAJO JURAMENTO:

QUE TODA LA INFORMACION PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo resultado del esfuerzo personal, que no ha sido copiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, En este sentido somos conscientes de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objetos de sanciones universitarios y/o legales.

Trujillo 30 de diciembre del 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Agil', is positioned to the left of a black ink fingerprint. Both are placed above a horizontal line.

AGUILAR CABRERA BILHA MAGDALENA

DNI : 45604896

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

DECLARACION JURADA SIMPLE

Yo MURGA VAEZ DE SABROSO ELSY De Nacionalidad peruana, identificado con DNI N.º 18856220, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autor de la tesis titulada: **“CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD EN LA BOTICA INKAFARMA - TRUJILLO 2022”**

DECLARACIÓN BAJO JURAMENTO:

QUE TODA LA INFORMACION PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo resultado del esfuerzo personal, que no ha sido copiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor, En este sentido somos conscientes de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objetos de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo.20 de diciembre del 2022



MURGA VAEZ DE SABROSO ELSY
DIGITAL



HUELLA

RESUMEN

Los usuarios que asisten la botica Inkafarma Trujillo 2022 su nivel de conocimiento sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para la salud es deficiente.

Objetivo. Determinar el nivel de conocimientos sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor calidad de vida en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022 . **Teorías Fundamentales** un estudio realizado por El-

Missiry MA. Dice que la Melatonina es útil **Métodos.** La investigación fue científica, diseño no experimental, prospectivo, transversal y cuantitativo. La muestra fue 164

usuarios, muestreo aleatorio probabilístico simple, técnica encuesta e instrumento un cuestionario. **Resultados.** Se identifico los conocimientos sobre beneficios de la

melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022 como se observa en la tabla 5 y figura 5 que el 49% si tiene conocimiento de los

beneficios de la melatonina y 51% no tiene conocimiento. Se identificó los conocimientos sobre las Propiedades en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo

2022 como se observa en la tabla 6 y figura 6 que el 35% si tiene conocimiento de las propiedades de la melatonina y 65% no tiene conocimiento. Conclusión. Se determinó

el nivel de conocimientos sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor calidad de vida en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo

2022 como se observa en la tabla 7 y figura 7 que el nivel de conocimiento de beneficios y propiedades es bueno 14%,39% regular y 47 % deficiente podemos concluir que el

nivel es deficiente.

Palabras clave: Conocimiento, beneficios, propiedades, melatonina.

ABSTRACT

Users who attend the Inkafarma Trujillo 2022 pharmacy have a poor level of knowledge about the benefits and properties of melatonin consumption for health. Aim. Determine the level of knowledge about the benefits and properties of melatonin consumption to lead a better quality of life in the Botica Inkafarma establishment, Trujillo 2022. Fundamental Theories a study by El-Missiry MA. He says that Melatonin is useful Methods. The research was scientific, non-experimental, prospective, cross-sectional and quantitative design. The sample was 164 users, simple probabilistic random sampling, survey technique and a questionnaire instrument. Results. Knowledge about the benefits of melatonin to maintain good health in the Botica Inkafarma establishment, Trujillo 2022, was identified as shown in table 5 and figure 5 that 49% are aware of the benefits of melatonin and 51% do not. knowledge. Knowledge about the Properties in the Botica Inkafarma establishment, Trujillo 2022 was identified as shown in table 6 and figure 6 that 35% have knowledge of the properties of melatonin and 65% have no knowledge. Conclusion. The level of knowledge about the benefits and properties of melatonin consumption was determined to lead a better quality of life in the Botica Inkafarma establishment, Trujillo 2022, as observed in table 7 and figure 7 that the level of knowledge of benefits and properties is good. 14%, 39% regular and 47% deficient, we can conclude that the level is deficient.

Keywords: Knowledge, benefits, properties, melatonin

INDICE

RESUMEN	VII
INDICE	IX
I. INTRODUCCION	11
II. METODOLOGÍA	27
II.1. Enfoque y diseño de investigación	27
II.2. Operacionalización de variables	29
II.3. Población, muestra y muestreo	30
II.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad	30
II.5. Procedimiento	31
II.6. Método de análisis de datos	31
II.7. Aspectos éticos	31
III. RESULTADOS	32
IV. DISCUSIÓN	41
V. CONCLUSIÓN	42
VI. RECOMENDACIÓN	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	48

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente el estrés viene afectando la salud pública, se viene acomodando en cualquier estrato social donde habita el ser humano. Por este contexto varias organizaciones a nivel mundial vienen investigando soluciones de distintos indoles a fin de disminuir el estrés en las personas.

Al respecto, la Organización Panamericana de Salud, en una investigación dirigida por los centros de investigación de las universidades de Colombia y Chile, mostraron como la población de once países latinoamericanos presentaron niveles altos de sintomatología depresiva, psicológica, además de problemas con el estrés que afectan su accionar diario. Esto es una clara muestra de cómo estos problemas son perjudiciales para la gente; además, muchas de estas personas difieren de la percepción que tienen de ella afectando su manera de afrontarlas.(1)

Los humanos se enfrentan a diversas situaciones estresantes, para algunos, el estrés proviene equilibrar un trabajo de medio tiempo y mucha tarea. Es posible que otros necesiten ayuda en casa o lidiar con la intimidación o presión de los compañeros en el trabajo. Cualquiera que sea la razón, el inicio de la edad adulta viene con su propio conjunto de desafíos. (2)

El estrés y otras enfermedades pueden afectar la salud, los grandes factores de estrés, ya sean físicos, mentales o emocionales, pueden tener consecuencias físicas, que a menudo se sienten en las afecciones en la ovulación y en cuanto comienza su próximo período. De hecho, incluso las mujeres que no hacen un seguimiento de sus periodos con aplicaciones de

fertilidad (FAM por sus siglas en inglés) pueden encontrar retrasos en sus períodos cuando su cuerpo está bajo estrés. (2)

Hay varios medicamentos que pueden ayudar a mejorar la salud. La melatonina es una neurohormona que se sintetiza y libera fundamentalmente en el cerebro. A fines de los años cincuenta se aisló y se reconoce por primera vez y se le da ese nombre, también conocida como N-acetil-5hidroxitriptamina 1-3. Desde entonces se ha demostrado que la melatonina actúa como un mensajero químico en diversas funciones considerables como la transducción de información de fotoperiodos en el cerebro, modulador del sistema inmunológico., conducta de hibernación. y sueño-vigilia. En la actualidad aún se tiene conocimientos limitados sobre estas funciones diversas, a pesar de las investigaciones realizadas con el transcurso de los años. Sin embargo, sus efectos antioxidantes han sido ampliamente estudiados mediante procesos in vitro; es decir, mediante experimentos externos al cuerpo de los seres vivos; además, estas investigaciones realizaron experimentos; in vivo; es decir, también usaron a animales para demostrar ciertas hipótesis, entre ellas el gran beneficio que presenta para regular el sueño. También presenta beneficios inmunomoduladores, analgésicos, anti fibróticos y anti apoptótico. (1)

Si bien lo que característica a la melatonina es su efecto regulatorio del sueño, se dice que el NN-acetil-5-metoxitriptamina, como es conocida clínicamente, es producida por la glándula pineal en respuesta a un efecto producido en la cabeza del hombre, es la retina la que cumple un papel fundamental, ya que es la que emite la información sobre el entorno que circunda al hombre, entornos de luz y oscuridad tienen un efecto importante en el ciclo de producción de la melatonina. Así, su beneficio regulatorio del ciclo del sueño es muy beneficiosa para el hombre; así como sus beneficios inmunomodulares, anti apoptóticos y los anti fibróticos. De

la misma manera, tiene beneficios regulatorios en el retículo endoplasmático; además, de estar comprobado sus importantes beneficios para el tratamiento de infecciones de tipo bacteriano y viral. (2)

Desde años recientes se percibe un gran crecimiento en el uso de la melatonina para tratar problemas diversos, en particular, problemas relacionados con el sueño; es decir, la melatonina induce sueño al paciente que lo requiera y alivia problemas sintomatológicos relacionados con el “jet lag”, aunque no está del todo claro su papel fisiológico que se le atribuye. Además, se le han atribuido otros efectos, algunos de los cuales bordean en la falsedad. (3)

Un estudio realizado por El-Missiry MA (4) revisó publicaciones que muestran que la melatonina es útil en enfermedades crónicas debido a sus fuertes efectos antioxidantes, antiinflamatorio y su acción inmunomodulador. La importancia de la melatonina radica en su gran beneficio para mitigar y combatir males crónicos como la presión arterial en pacientes que desarrollan un curso mas severo de Covid-19, ya que estos pacientes son considerados “inmunocomprometidos” que pueden beneficiarse considerablemente del uso de la melatonina.

Atraves de este estudio se intentó interpretar el nivel de conocimiento sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para la salud de los clientes de Botica Inkafarma, Trujillo 2022. En ese sentido, el objeto de la presente investigación que guiará el curso de esta, es la siguiente:

¿Cuál será el nivel de conocimiento sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?

Asimismo, se generan las siguientes preguntas específicas:

- ¿Cuál son los conocimientos sobre beneficios de la melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?
- ¿Cuál son los conocimientos sobre las propiedades de la melatonina en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?
- ¿Cuál será el nivel de porcentaje de frecuencia de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?
- ¿Cuál será el factor más frecuente de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?

La investigación se justifica en la recomendación expuesta por el reconocido Hospital Universitario Reina Sofía de la ciudad de Córdoba en España. El centro hospitalario afirma que ⁶ la melatonina es una hormona producida principalmente por la glándula pineal, conocida también como “epífsis”, órgano que regula el sueño. La melatonina presenta beneficios significativos para la salud del ser humano. Otras instituciones, resaltan estos beneficios, como la OMS (Organización Mundial de la Salud), que afirma que la melatonina ayuda a mejorar y proteger la salud, aliviando males que afectan al ser humano. Esta información demuestra que la melatonina reúne una gran variedad de posibilidades para estudios que ayuden a determinar sus beneficios para la salud. Por esta razón, nuestro objeto de estudio está enmarcada en:

Determinar el nivel de conocimientos sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para la salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022.

Mientras que los objetivos específicos que nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo son:

- Conocer los conocimientos sobre beneficios de la melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022
- Identificar los conocimientos sobre la salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022
- Determinar el porcentaje de frecuencia de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022.
- Determinar el factor más frecuente de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022.

A continuación, presentamos los antecedentes locales:

Las investigaciones locales sobre la melatonina son escasas; sin embargo, rescatamos la tesis de Rafael García y Susana Castañeda Bermejo (2021), quienes en su investigación refieren que la Calidad de Vida tiene una relación con el problema del estrés en las personas, la investigación fue desarrollada en la ciudad de Huancayo el año 2021, en pleno contexto de la pandemia del Covid-2019. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo-no experimental-transversal de tipo correlacional que ¹³ tuvo como efecto determinar la relación entre la Calidad de Vida y el Estrés en la gente.

A continuación, presentamos los antecedentes nacionales:

En ese interés por relacionar la calidad de vida con el problema del estrés, rescatamos la investigación de Mirian Grimaldo y Mario Alexander Reyes Bossio (2017), buscaron ⁷ determinar la relación de la calidad de vida en los profesionales y el problema del sueño, con una muestra de estudio de 198 personas. La investigación, que adoptó un enfoque cuantitativo, demostró que existe ¹⁴ relación entre la calidad de vida y el sueño en las personas; sin embargo, recomiendan que es necesario el estudio en grupos diferentes de personas dada la característica particular de la persona. Además, los resultados comprobaron que es necesario prestar atención a las soluciones dirigidas a mejorar la calidad de sueño de las personas porque esta afecta el rendimiento de las personas. (6)

Rodrigo Godinez, Chiara Malca y Diego Reategui (2022) nos menciona en su tesis titulado: ⁵ Plan De Marketing Para El Lanzamiento Al Mercado De Gomitas Con Melatonina En Lima Moderna” de la Universidad Científica del Sur. Tiene como objetivo: ⁴ Determinar la viabilidad de nuestro producto; es por esto que se desarrolló un análisis externo, que ayuda a ⁴ encontrar los factores de la problemática que están afectando a nuestro país. La metodología que utilizaron ⁴ técnicas cualitativas de recolección de datos por medio de entrevistas a profundidad a 2 expertos. El trabajo de investigación concluyo que ⁴ Ambos expertos mencionaron acerca del consumo de gomitas en jóvenes adultos. Consideran que la característica que podría llamar más la atención del consumidor al producto es el de la salud mental. (7)

A continuación, presentamos los antecedentes internacionales:

Fatima Douas (2022) desarrolló la investigación titula: Análisis del Efecto Protector que Ejerce la Adición de Melatonina y Glutation en la Criosupervivencia de los Espermatozoides mediante Estudios in Vitro, tiene como objetivo: Investigar si la adición de melatonina y

glutación, como antioxidantes pueden reducir el estrés oxidativo en los espermatozoides durante el proceso de congelación. El método utilizado es un tipo científico de diseño transversal. El estudio concluyó que neutralizan los efectos que se producen sobre la motilidad, viabilidad, integridad de la membrana plasmática, formación de especies ROS y el ADN (fragmentación). Por otro lado, los resultados no mostraron ningún efecto sobre la vitalidad de los espermatozoides, siendo el único parámetro que ha permanecido sin cambios. Además, y en caso de la melatonina, las evidencias demuestran que la adición de melatonina a una concentración de 0.25mM, fue más eficaz que la de 0,1mM. (8)

En esa línea, la investigación desarrollada por ³ Raúl Montero, Beatriz Ruiz, Laura Díaz, María José Lorenzo, Juan Luis (2020) en su artículo sobre los Beneficios teóricos de la melatonina para el tratamiento del Covid-19, demostraron los beneficios de la melatonina frente al Covid-2019, beneficios muy importantes en el tratamiento de la enfermedad. La investigación científica demuestra la importancia de la melatonina para la salud de las personas. Además, en busca de encontrar más evidencias, planean probar el uso de melatonina en niños afectados por COVID 19 a la espera de los resultados de un estudio en pacientes tratados con melatonina. (9)

Otro estudio centrado en la calidad de vida de la gente fue desarrollado por Tatiana Celeiro y Maria Galizzi (2019) en su tesis sobre ¹⁰ Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá”. La investigación estudio ⁸ a los adultos mayores de las Residencias Gerontológicas, concluyeron que esta población calificó su calidad de vida como “buena”. Esta investigación es importante ya que para medir la calidad de vida ¹² de las personas se empleo la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF.

Actualmente existen bases teóricas sobre las variables de estudio, las mismas que sustentan la presente investigación. Los estudios sobre la melatonina son importantes ya que presentan enfoques teóricos y prácticos. Al respecto, Ana maría moreno (2020) nos dice que la Melatonina es una de las hormonas que impulsan el correcto funcionamiento del cuerpo; es decir, la melatonina al ayudar a regular el problema del sueño, nos ayuda a dormir bien relajados y a descansar bien, tengamos presente que tiene múltiples beneficios como: (10)

Regula el sueño

Regular el sueño es el beneficio de la melatonina que mayor interés atrae en las investigaciones. Este y otros beneficios más como promover la relajación y mantener una calidad de sueño óptima para que podamos funcionar normalmente durante el resto del día, son muy importantes para el hombre. Además, al actuar directamente sobre nuestro descanso, la producción de melatonina también contribuye al funcionamiento normal del organismo en general.

Poderoso antioxidante

Además de influir en nuestros ciclos de sueño, la melatonina también tiene un enorme efecto antioxidante en nuestro organismo. También supera los efectos antioxidantes de muchas vitaminas, como la vitamina E o la vit. C, y regula eficazmente el nivel de oxidación del organismo 4.

Refuerza el sistema inmunológico

Como mencionamos, la melatonina, es uno de los mejores aliados de nuestro sistema inmunológico. Las defensas de nuestro organismo se benefician enormemente de la

producción de esta hormona, que les da energía para luchar de forma óptima contra cualquier ataque de microorganismos nocivos.

Contribuye a la salud del corazón

El corazón, órgano vital para la salud humana demanda regulación de la melatonina. Es en este sentido, que el consumo y la producción natural de melatonina mejora el funcionamiento del corazón permitiendo que la sangre circule correctamente y la aporte oxígeno reduciendo significativamente el riesgo de padecer un infarto.

Contra la obesidad

La melatonina juega un papel vital en la lucha contra las enfermedades crónicas, que incluso afectan el corazón. En primer lugar, esta hormona regula el peso corporal quemando eficientemente las calorías consumidas y evitando que se acumulen y regulando así la masa corporal.

Mejora el estado de ánimo

Como hormona reguladora, la melatonina también ayuda y controla mejor los cuadros de depresión, la ansiedad o el estrés, mejorando nuestro estado de ánimo. Al regular el ciclo del sueño, la melatonina actúa como un antidepresivo natural y nos ayuda a desarrollar mejores habilidades de memoria, planificación y atención.

Método de prevención ante en Alzheimer

Otro gran beneficio de la melatonina son sus potentes propiedades neuro protectoras que pueden darnos una solución al desgaste de las neuronas naturales de nuestro cuerpo a medida que envejecemos.

De esta manera, la melatonina ayuda a mantener las propiedades de las membranas sanguíneas, que son las encargadas de transportar la sangre al cerebro, y también impide que sustancias dañinas entren y estén en contacto con el cuerpo, protegiendo las capas del cerebro de la inflamación y otros daños.

Uno de los beneficios menos conocidos de la melatonina es su sorprendente efecto protector sobre la piel, actuando como filtro solar contra las quemaduras, las imperfecciones y el enrojecimiento inducidos por los rayos UV.

La melatonina también es un excelente remedio para la caída del cabello. Gracias a su capacidad antioxidante, esta hormona regula varias etapas del ciclo capilar, estimula el proceso de crecimiento del cabello y combate eficazmente los efectos de ciertos microorganismos nocivos. Es un excelente recurso para fortalecer el cuero cabelludo y prevenir la sequedad y las puntas quebradizas.

La melatonina es un protector solar que tiene propiedades antiarrugas. Su acción principal se centra en los queratinocitos y fibroblastos de la piel, protegiéndolos de las radiaciones UV. Además, hay evidencias que demuestran que la melatonina reduce la producción de radicales libres en la piel.(11)

Quemaduras solares

Cuando se usa antes de la exposición solar, se puede reducir el riesgo de quemaduras solares, y cuando se usa en una crema al 0,5%, es el concentrado más potente para eliminar el eritema o el enrojecimiento causado por las quemaduras solares (rayos UV)(12)

Manchas en la piel

La melatonina puede ser usado de forma segura y eficaz en el tratamiento de imperfecciones de la piel, su acción se centra en impedir la tirosina oxidasa, que es una enzima genera manchas o hiperpigmentaciones en la piel. (13)

6 Síntesis y regulación de la Melatonina

La melatonina es una hormona presente en todo ser vivo, se cree que, debido a sus múltiples beneficios como su poderoso efecto antioxidante, surgió para neutralizar los efectos nocivos que producen los radicales libres. Con el transcurso de los años, la melatonina sufrió constantes evoluciones adoptando múltiples funciones. La síntesis de melatonina no solo ocurre ¹¹ principalmente en la glándula pineal y la retina, sino en otros tejidos más como los cilios del iris, las glándulas lagrimales, la médula ósea, el sistema digestivo, los ovarios, el sistema inmunitario y el sistema porta hepático. Además, se demostró que la melatonina presenta un mayor nivel de concentración en los tejidos.(14)

Función de la Melatonina

La melatonina es una hormona con muchas funciones. Además de su característica antioxidante, es bien conocida es su conexión con la regulación del sistema reproductivo neuroendocrino y con el “reloj biológico”. Actualmente, hay evidencia de su repercusión en varios tratamientos como antiinflamatorio, potenciador del sistema inmunitario, así como para la reducción de la progresión tumoral, analgésico, regulador mitocondrial, entre otros.

Función antioxidante

El uso de oxígeno genera un proceso de metabolismo que afecta el funcionamiento de los organismos y, por la gran importancia que tiene para la vida de los organismos aeróbicos, el oxígeno representa un gran problema para estos organismos. Esto se debe a que el uso de

oxígeno crea productos altamente tóxicos y dañinos en el cuerpo, que generan radicales libres, especie química que suele ser muy inestable y, por lo tanto, muy reactiva debido a los electrones desapareados, muy perjudiciales para estos organismos. Los radicales libres pueden dañar las macromoléculas del cuerpo, como el ADN, los lípidos y las proteínas. (15)

6 Regulación de los ritmos biológicos y el sueño

La glándula pineal, a través de la melatonina, media las respuestas fisiológicas a los ritmos anuales y circadianos. Su principal producto de secreción ⁶ actúa como punto de encuentro entre los sistemas nervioso y endocrino y el entorno lumínico. El proceso de secreción de la melatonina sigue un proceso de cambios o alteraciones físicas y psicológicas que son controladas por el “reloj biológico” ubicado en el cerebro. Una de estas razones, motivaron que la melatonina sea usada en el ser humano para ser tratada contra el desfase horario después de un transatlántico.(16)

Como resultado de estos hallazgos, la melatonina se ha clasificado como un biocronógrafo debido a sus efectos sobre la circulación sanguínea y los ritmos circadianos (Arendt J 2006). La secreción es un factor que ayuda a la melatonina a regular el sueño en las personas. Existen numerosas investigaciones que demuestran que la administración del exógeno de melatonina es un inductor bitemporal de la somnolencia y la somnolencia temprana. (Zawilska JB 2009). (19)

Conexiones Neuronales de la Pineal

Como versa un pequeño refrán “Todo entra por los ojos” y, cabría añadir: autorregula la secreción cíclica de melatonina (MLT). Este proceso de regulación en la secreción de la melatonina está inervado simpáticamente, pero todo comienza con los fotorreceptores de la

retina. Durante la exposición a la luz, las fibras nerviosas hipotalámicas transmiten la estimulación de los fotorreceptores al núcleo supraquiasmático del hipotálamo.(5)

El núcleo supraquiasmático del hipotálamo presenta conexiones en la columna gris mediolateral de la médula espinal. A partir de esta, las neuronas preganglionares siguen a los ganglios cervicales superiores, que dan origen a las neuronas del cerebro que inervan la glándula pineal. Estas neuronas del cerebro, denominadas “posganglionares” se denominan “nervios canarios” y son de “naturaleza simpática”. (20)

Durante el período oscuro, el núcleo supraquiasmático envía transmisores a la glándula pineal a través de las vías anteriores, provocando la síntesis y secreción de MLT. La estimulación de los receptores beta en la glándula pineal provoca el incremento de cAMP. Quién, luego estimula las N-acetiltransferasas, que posteriormente aumentan la síntesis de MLT. El núcleo supraquiasmático se considera el marcapasos del ritmo circadiano en los mamíferos (9,10); es decir, en un estado estable, el núcleo es responsable de sincronizar, con el ciclo de luz, los ritmos del cuerpo humano. (5)

La melatonina y el sueño

En las horas de sueño, consiguen un punto máximo en la noche, los niveles plasmáticos de la MLT, para luego disminuir en la mañana y mantener un nivel mínimo durante todo el día. Esta tendencia, con relación a la secreción sugiere que el MLT puede desempeñar una gran responsabilidad con el sueño. El incremento en la secreción de la MLT una o dos horas antes ir a acostarse podría generar un sueño mucho más reconfortarle. (21)

Aunque MLT podría desempeñar un papel importante en el sueño, en realidad este proceso es mucho más complejo que involucra muchas otras más sustancias, hábitos y factores

ambientales. Existen varios estudios que le arrojan diversidad de beneficios en el tratamiento del insomnio y la hipnosis. Los estudios de clínicos en los que los voluntarios fueron expuestos a largos períodos de luz (aproximadamente 16 horas) que simulaban entornos con tiempos coros de luz (aproximadamente 10 horas) respaldaron esta hipótesis. (21)

La melatonina y la función sexual

Aunque el papel de MLT parece ser muy importante en especies con comportamiento estacional, esto es menos claro en humanos (22). En una especie de hámster sirio, la pinealectomía resultó en el incremento de la actividad reproductiva que se controló con vacunaciones de melatonina. Los estudios de Cavallo señalaron que los niveles de MLT eran similares en niños de ambos sexos y disminuían con la edad (23). La investigación presentó los valores ² de secreción de MLT, pero no se proporcionaron datos sobre su secreción media de 24 horas. También, la cantidad de secreción de MLT en el grupo de estudio prepuberal temprano fue la misma que la del grupo prepuberal normal. En otro estudio de niños normales, no hubo diferencia entre los niveles medios de melatonina en plasma de 24 horas en los adolescentes I, III y V de la pubertad.

Calidad de Vida

La Organización Mundial de la Salud (1994) la define la percepción que tiene una persona de su situación con relación a su entorno cultural y un sistema de valores en el que habita. Claramente, este es un concepto multidimensional, si consideramos los objetivos y las preocupaciones, así como las normas que configuran el entorno de la persona; es decir, este concepto involucra aspectos internos y externos. Las redes de apoyo social que tienen los adultos mayores son formales cuando están vinculadas a instituciones, mientras que las redes

de apoyo social informales están conformadas por familiares, parientes, vecinos y amigos.(24)

8 Factores de Calidad de vida

Entre los factores que configuran la calidad de vida, existen una diversidad de factores que pueden ser empleadas en función del tipo de investigación que se realiza. La investigación presenta las siguientes: (25)

- **Contexto ambiental.** Guerra, inestabilidad política, condiciones extremas La economía o trabajo determina en gran medida la calidad de vida de una persona o consecuencias de un grupo de personas en función de su contexto histórico sobre él.
- **Entorno social.** El grado de integración social, el apoyo familiar, la presencia de instituciones protectoras o la marginación social también son variables que se tienen en cuenta a la hora de considerar la calidad de vida. De hecho, los individuos de una misma región pueden tener diferente calidad de vida dependiendo de su entorno social.
- **Condiciones vitales.** Riqueza y pobreza, oportunidades reales, en definitiva, las condiciones en las que los individuos entran al mundo y prosperan, afectan directamente sus oportunidades y calidad de vida en general.
- **Satisfacción Personal.** A un nivel muy personal, la forma única en que un individuo decide y maneja todas las situaciones anteriores también es un factor importante en la calidad de vida de un individuo.
- **Cultura y sociedad.** Tampoco pueden ignorarse las condiciones culturales impuestas a individuos o grupos por otros en la sociedad o por ellos mismos.

Indicadores de calidad de vida (25)

- **1 Condiciones materiales:** Riqueza, acceso al ahorro, tipo de vivienda, etc.
- **Trabajo:** Franja laboral (formal, informal, ilegal), salario, condiciones de empleo, etc.
- **Salud:** Acceso a servicio médico, a medicinas, condiciones de higiene diaria, etc.
- **Educación:** Nivel académico formal alcanzado, acceso a la educación a todo nivel, etc.
- **Ocio y relaciones sociales:** Acceso al entretenimiento, cantidad de tiempo libre, nivel de integración a la sociedad, lazos afectivos, etc.
- **Seguridad física y personal:** De cara a las condiciones de vida, trabajo, etc.
- **Derechos básicos:** Protección (o desamparo) de parte de las instituciones del Estado, etc.
- **Entorno y medio ambiente:** Condiciones geográficas de vida, entorno inmediato de desarrollo vital, etc.

Vida saludable

Se refiere a los hábitos que configuran una rutina cotidiana para el ser humano, el término es empleado en referencia a procesos que buscan mejorar la salud, mitigar los problemas de salud relacionados con una mala calidad de vida. Al referirnos a una vida saludable, hablamos de una estabilidad física y mental. (26)

Entre las practicas que configuran una vida saludable está el tipo de alimentación, la práctica de ejercicios, reducción y eliminación de bebidas y alimentos perjudiciales para la salud. (26)

Como mantener un estilo de vida saludable

Según la Clínica Internacional, nos dice algunas recomendaciones: (27)

- Consume comida saludable
- Mantente activo: pueden realizar caminatas cortas, montar en bicicletas, o hacer otra actividad física.
- Niveles altos de sobrepeso generan problemas de salud que pueden ser evitados con el control equilibrado de nuestro peso.
- Nuestro cuerpo necesita recuperar la energía perdida, esto obliga que nuestro cuerpo requiera periodos importantes de descanso.
- Reducir y eliminar el consumo de alcohol y drogas que generan el deterioro de la salud.
- Realizar viajes de distracción que permitan reducir las consecuencias de nuestro día a día.

II. METODOLOGÍA

II.1. Enfoque y diseño de investigación

La investigación obedece al método científico, según Tamayo (2012) esta metodología responde a procedimientos, hipótesis e instrumentos de investigación; con los procedimientos se busca configurar la problemática de investigación, con la hipótesis se plantea una previsión que será contrastada conforme se desarrolle la investigación,

mientras que los instrumentos servirán para obtener información más objetiva y real de la población estudiada.

La investigación desarrolla un diseño no experimental ya que la información obtenida será analizada e interpretada. Según Hernández (2001), este diseño no manipula la información obtenida para el estudio de las variables de investigación; es decir, la información no podrá ser manipulada intencionalmente. (29)

La investigación será desarrollada dentro de un tiempo determinado, lo que la hace transversal, la plataforma de investigación Questionpro (2022), refiere que una investigación desarrollada dentro de un periodo de tiempo que involucra la recolección de información y su posterior análisis, también es conocida como un estudio de corte transversal. (30)

II.2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	INDICADORES
CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONIN PARA LA SALUD	Son características vinculadas al comportamiento personal, farmacológico y actitudes de la población al consumir la melatonina para la salud.	Nivel de conocimiento de los beneficios y propiedades del consumo para la Melatonina para la salud.	Conocimiento sobre los beneficios y propiedades de la Melatonina	Cualitativo	Ordinal	Bueno (17-23)
						Regular (10-16)
						Deficiente (1-9)

II.3. Población, muestra y muestreo

El grupo de población que considera conveniente la presente investigación está enfocada en las personas que acuden al establecimiento durante todo el mes de junio.

Criterios de inclusión:

- Toda persona adulta legal
- La admisión voluntaria de estas personas para su participación en la investigación.
- Además, estas personas tuvieron que firmar un consentimiento, siendo previamente informados.

Criterios de exclusión

- Toda persona menor de edad
- Toda persona que manifestó su deseo de no participar en la investigación.
- Además, toda persona con alguna discapacidad que le permita actuar independientemente.

II.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

La investigación aplica el cuestionario como instrumento de evaluación, la misma que está integrada con preguntas sencillas que facilitan la comprensión del participante. Este cuestionario servirá para obtener información más objetiva sobre la problemática de estudio, tiene carácter anónimo, información que fue transmitida a cada participante previamente.

Del mismo modo, la técnica de investigación empleada será la encuesta, integrada por 18 preguntas directamente relacionadas con la problemática de investigación. El instrumento de

investigación será evaluado por expertos de la materia, que garantizarán la confiabilidad de del instrumento.

II.5. Procedimiento

El procedimiento de recojo de información, iniciará con la solicitud dirigida a la Botica Inkafarma, esta solicitud tendrá que ser remitida con la presentación de los investigadores que realizan el estudio, así como el propósito de la misma. Una vez que se obtenga el permiso correspondiente, se dará inicio al recojo de información, los voluntarios que participen en el proceso serán informados previamente.

II.6. Método de análisis de datos

El procesamiento de los datos y su posterior análisis, se desarrollará empleando un procedimiento estadístico que nos facilitará un análisis más objetivo de la problemática estudiada. El análisis será un descriptivo con la finalidad de facilitar la comprensión de la información obtenida.

II.7. Aspectos éticos

Serán consideradas prácticas éticas como la autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia, que garanticen el uso correcto de la información

III. RESULTADOS

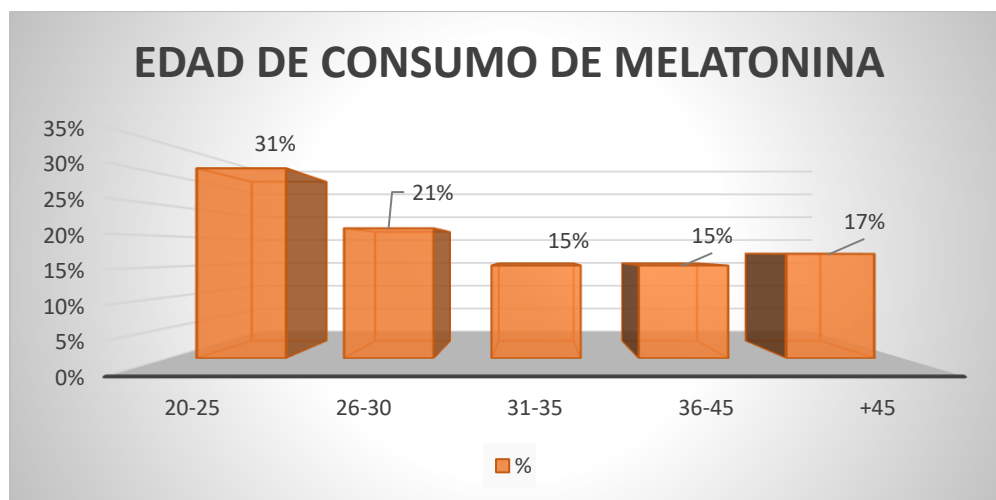
III.1. ASPECTOS GENERALES

TABLA 1
EDAD DE CONSUMO MELATONINA

EDAD	FRECUENCIA	%
20-25	51	31.10%
26-30	35	21.30%
31-35	25	15.20%
36-45	25	15.20%
+45	28	17.10%
TOTAL	164	1.00

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 1
EDAD CONSUMIÓ MELATONINA



Fuente: Propia de investigadores

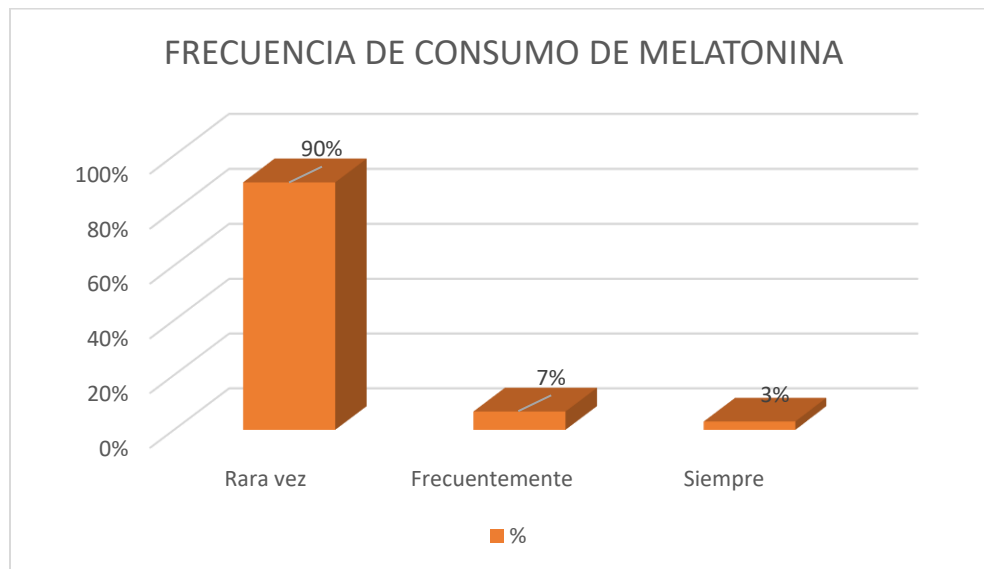
INTERPRETACIÓN: ⁹ Se observa en la tabla 1 y figura 1 que el 31% consumió la melatonina a la edad de 20 -25 y el 21% de 26 - 30, de 15% de 31-35, 15% de 36 a 35, 17% de 45 a más.

TABLA 2
CONSUMO MELATONINA

CONSUMO DE MELATONINA	FRECUENCIA	%
Rara vez	148	90.24%
Frecuentemente	11	6.71%
Siempre	5	3.05%
Total	164	1

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 2
CONSUMO MELATONINA



Fuente: Propia de investigadores

9 INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 2 y figura 2 que el 90% consumió la melatonina rara vez, 7% frecuentemente y 3% siempre.

TABLA 3

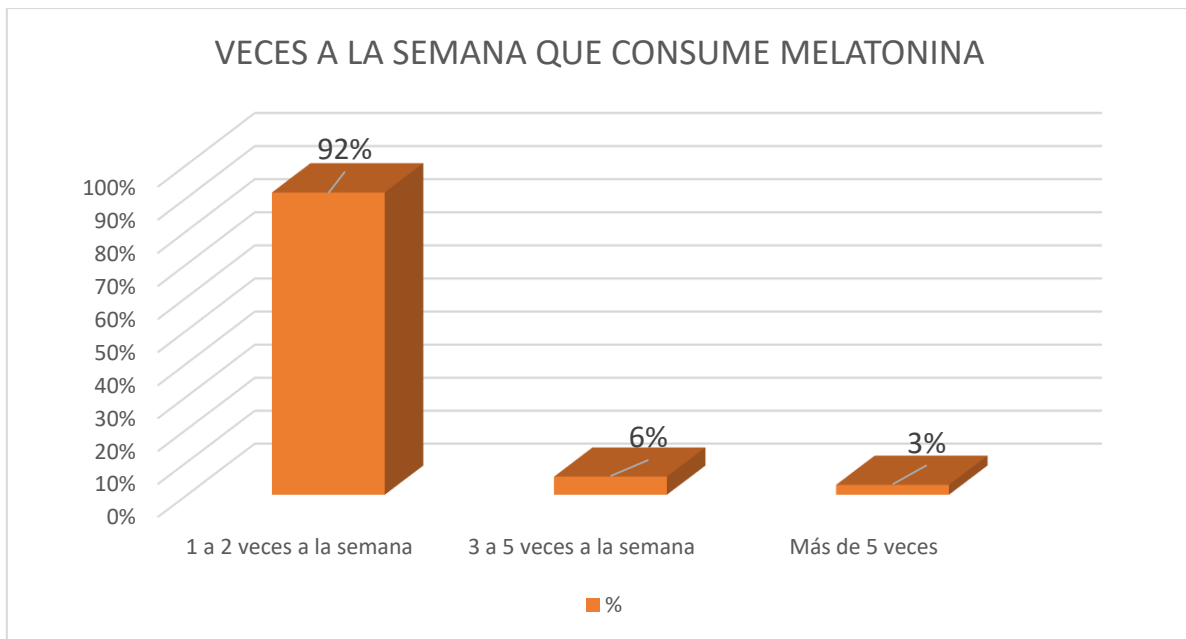
VECES A LA SEMANA CONSUME MELATONINA

CONSUMO MELATONINA A LA SEMALAN	FRECUENCIA	%
1 a 2 veces a la semana	150	91.50%
3 a 5 veces a la semana	9	5.50%
Mas de 5 veces	5	3.00%
Total	164	100%

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 3

VECES A LA SEMANA CONSUME MELATONINA



Fuente: Propia de investigadores

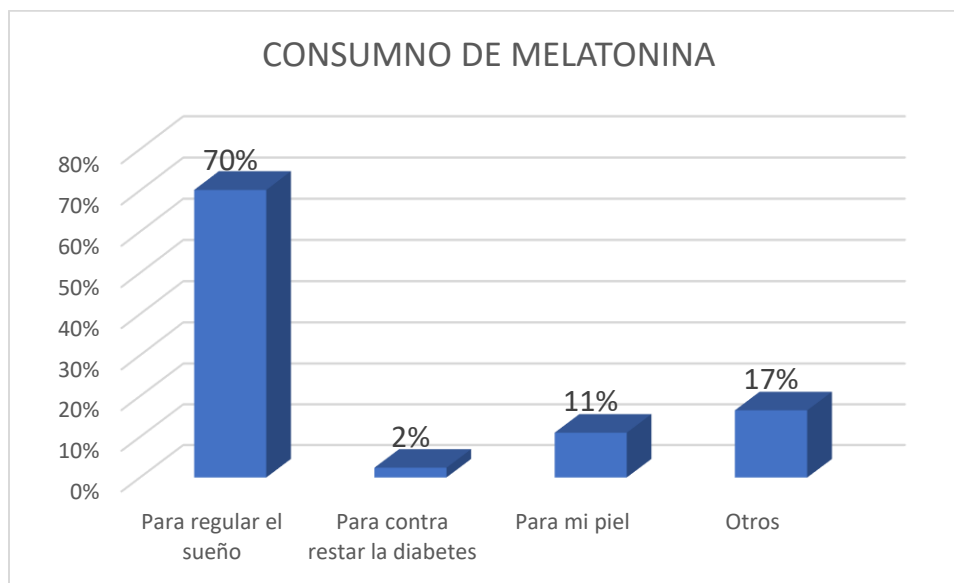
INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 3 y figura 3 que el 92% consume a la semana 1 a 2 veces a la semana y 6% de 3 a 5 veces a la semana y el 3% más de 5 veces. siempre.

TABLA 4
FACTORES DE CONSUME MELATONINA

CONSUME MELATONINA	FRECUENCIA	%
Para regular el sueño	115	70%
Para contra restar la diabetes	4	2%
Para mi piel	18	11%
Otros	27	17%
TOTAL	164	100%

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 4
FACTORES DE CONSUME MELATONINA



Fuente: Propia de investigadores

INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 4 y figura 4 que el 70% el factor de consumo es para regular el sueño y 2% para contra restar la diabetes, 11% para mi piel y 17% otros factores.

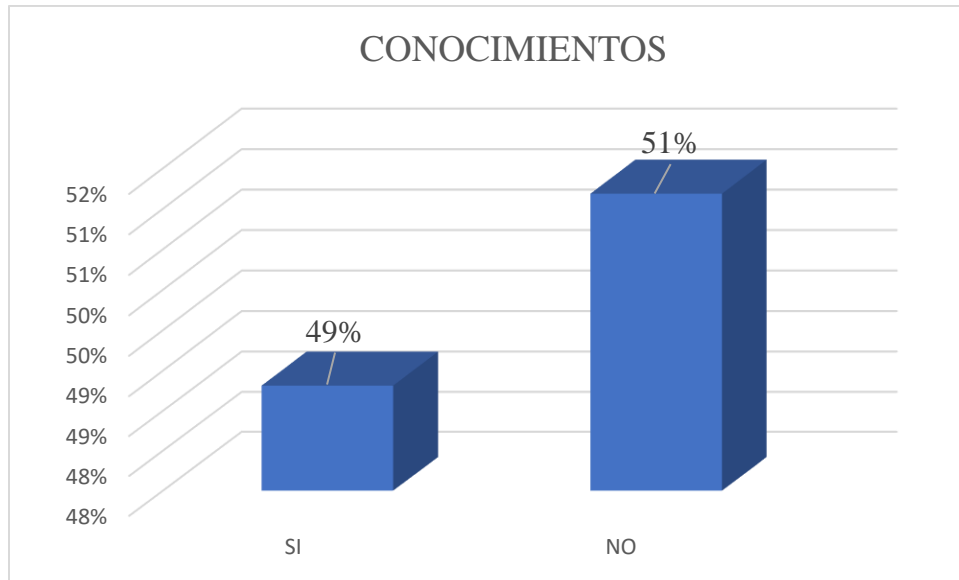
TABLA 5**CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS DEL CONSUMO DE MELATONINA
PARA LA SALUD**

	SI	%	NO	%
1. Consumió Melatonina en los últimos 6 meses	59	4%	105	7%
2. Considera que la Melatonina ayuda a regular el sueño.	149	10%	15	1%
3. Sabía usted que la utilizan la Melatonina en el tratamiento para el COVID-19	28	2%	136	9%
4. Sabía usted que la Melatonina es un poderoso antioxidante	65	5%	99	7%
5. Sabía usted que la Melatonina refuerza el sistema inmunológico.	61	4%	103	7%
6. Sabe usted que la Melatonina contribuye a la salud del corazón.	53	4%	111	7%
7. Sabe usted que la Melatonina lucha contra el sobrepeso.	42	3%	122	8%
8. Sabe usted que la Melatonina ayuda a mejorar el estado de ánimo.	100	7%	64	4%
9. Sabía usted que la melatonina es un método de prevención ante el Alzheimer.	46	3%	118	8%
10. Sabía usted que la Melatonina ayuda a proteger la piel.	73	5%	91	6%
11. Sabía usted que la Melatonina ayuda anti edad y antiarrugas.	67	5%	97	6%
12. Sabía usted que la Melatonina regulariza los ritmos biológicos y el sueño.	120	8%	44	3%

13. ¿Sabe usted que la Melatonina ayuda en el tratamiento de disminuir manchas en la piel?	54	4%	110	7%
14. ¿Sabe usted que la Melatonina disminuye el riesgo de quemadura solar?	44	3%	120	8%
15. Sabía usted que descansar bien le ayuda a tener una mejor vida saludable.	129	9%	35	2%
16. Sabe usted que si lleva una buena alimentación ayuda a tener una mejor vida saludable.	128	9%	36	2%
17. Sabía usted que tener un horario adecuado para dormir ayuda a mejor en su salud.	133	9%	31	2%
18. Sabía usted que la melatonina tiene ciertas vitaminas que ayudan a tener una mejor vida.	90	6%	74	5%
TOTAL	1441	100%	1511	100%

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 5
CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD



Fuente: Propia de investigadores

INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 5 y figura 5 que el 49% si tiene conocimiento de los beneficios de la melatonina y 51% no tiene conocimiento.

TABLA 6
CONOCIMIENTO SOBRE PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONIN PARA LA SALUD

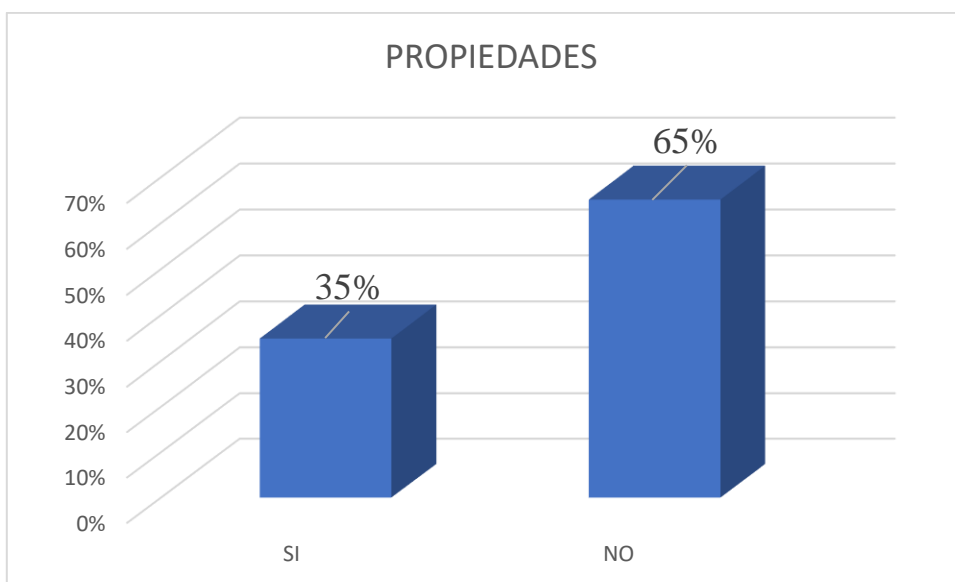
	SI	%	NO	%
1. Sabía usted que la melatonina contiene efecto protector antioxidante	70	24%	94	164
2. Sabía usted que la melatonina también se utiliza como analgésico.	49	17%	115	164
3. Sabía usted que la melatonina recibe información de la retina acerca de los ciclos diarios de luz y oscuridad.	60	21%	104	164
4. Sabía usted que la melatonina con también se utiliza como antiinflamatorio.	43	15%	121	164

5. Sabía usted que la melatonina contiene una acción inmunomodulador.	64	22%	100	164
TOTAL	286	100%	534	

Fuente: Propia de investigadores

FIGURA 6

CONOCIMIENTO SOBRE PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD



Fuente: Propia de investigadores

INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 6 y figura 6 que el 35% si tiene conocimiento de las propiedades de la melatonina y 65% no tiene conocimiento.

TABLA 7

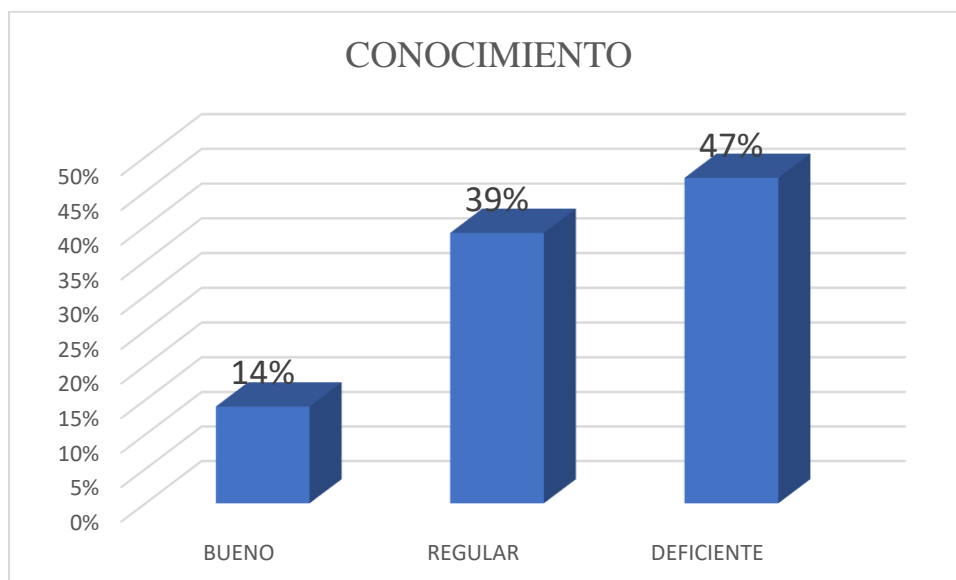
CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD

NIVEL	F	%
BUENO	23	14%
REGULAR	64	39%
DEFICIENTE	77	47%
TOTAL	164	100%

FIGURA 70

TABLA 7

CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD



INTERPRETACIÓN: Se observa en la tabla 7 y figura 7 que el nivel de conocimiento de beneficios y propiedades es bueno 14%, 39% regular y 47% deficiente podemos concluir que el nivel es deficiente.

IV. DISCUSIÓN

Se observa en la tabla 4 y figura 4 que el 70% el factor de consumo es para regular el sueño y 2% para contra restar la diabetes, 11% para mi piel y 17% otros factores. Resultados que se asemejan porque es beneficioso y no tiene ninguna contradicción a adición con Fatima Douas(2022) en su investigación titula: ANÁLISIS DEL EFECTO PROTECTOR QUE EJERCE LA ADICIÓN DE MELATONINA Y GLUTATION EN LA CRIOSUPERVIVENCIA DE LOS ESPERMATOZOIDES MEDIANTE ESTUDIOS IN VITRO, el estudio concluyó que neutralizan los efectos que se producen sobre la motilidad, viabilidad, integridad de la membrana plasmática, formación de especies ROS y el ADN (fragmentación). Por otro lado, los resultados no mostraron ningún efecto sobre la vitalidad de los espermatozoides, siendo el único parámetro que ha permanecido sin cambios. Además, y en caso de la melatonina, los resultados también mostraron que la adición de melatonina a una concentración de 0.25mM fue más eficaz que la de 0,1mM.

Se observa en la tabla 5 y figura 5 que el 49% si tiene conocimiento de los beneficios de la melatonina y 51% no tiene conocimiento resultados que son semejantes por los beneficios de la melatonina con Raúl Montero, Beatriz Ruiz, Laura Díaz, María José Lorenzo, Juan Luis (2020) en su artículo que lleva por título: Beneficio teórico de la melatonina en el tratamiento de la COVID-19. La investigación concluyo que esto confirmaba el papel beneficioso de la melatonina en el tratamiento de esta enfermedad. Hasta la fecha, no ha habido grandes estudios, aleatorizado y doble ciego sobre el uso de esta molécula en humanos, siendo la mayoría de los estudios se han realizado in vitro o en animales. Estamos considerando el posible uso de melatonina en niños afectados por COVID 19 a la espera de los resultados de un estudio en pacientes tratados con melatonina

V. CONCLUSIÓN

- Se determinó el nivel de conocimientos sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor calidad de vida en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022, se evidencia en la tabla 7 y figura 7 que el nivel de conocimiento de beneficios y propiedades es bueno 14%, 39% regular y 47 % deficiente. Entonces concluimos que el nivel es deficiente.
- Identificamos que los conocimientos sobre beneficios de la melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022, se evidencia, en la tabla 5 y figura 5 que el 49%, si tiene conocimiento de los beneficios de la melatonina y 51% no tiene conocimiento.
- Se identificó los conocimientos sobre las Propiedades en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022, se evidencia, en la tabla 6 y figura 6 que el 35% si tiene conocimiento de las propiedades de la melatonina y 65% no tiene conocimiento.
- Determinar el porcentaje de frecuencia de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022, se evidencia en la tabla 2 y figura 2 que el 90% consumió la melatonina rara vez, 7% frecuentemente y 3% siempre.
- Determinar el factor más frecuente de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022, se evidencia en la tabla 4 y figura 4 que el 70% el factor de consumo es para regular el sueño y 2% para contra restar la diabetes, 11% para mi piel y 17% otros factores.

VI. RECOMENDACIÓN

- A los profesionales Químicos Farmacéuticos brindar asesoría farmacéutica sobre las ventajas y propiedades de la melatonina.
- A los profesionales de la salud, promover los beneficios y propiedades de la melatonina.
- A los estudiantes de ciencias de la salud seguir realizando investigaciones sobre propiedades y beneficios de la melatonina.

REFERENCIAS

- 1 BAPTIST HEALTH. MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ESTRÉS 2022 -
. CÓMO PREVENIRLO. [ONLINE]; 2022. ACCESO 10 DE AGOSTO DE 2022.
DISPONIBLE EN: [HTTPS://WWW.BAPTIST-HEALTH.COM/MES-DE-
CONCIENTIZACION-SOBRE-EL-ESTRES-2022-COMO-PREVENIRLO/](https://www.baptist-health.com/mes-de-concientizacion-sobre-el-estres-2022-como-prevenirlo/).
- 2 MedlinePlus. El estres. [Online]; 2020. Acceso 10 de agosto de 2022. Disponible en:
[https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%
20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&text=Tener%20problemas%20con
%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos.](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm#:~:text=Causas%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20adolescentes&text=Tener%20problemas%20con%20amigos%2C%20acoso,pensamientos%20negativos%20sobre%20ellos%20mismos.)
3. Reiter R. The melatonin hythm: both a clock and a calendar. Experientia.
4. Hu W DC, Ma Z. Utilizing melatonin to combat bacterial infections and septic injury.
British.; British.
5. Gonzáles Arguello R. La melatonina - una revision de su farmacologia. Costa Rica:
Universidad de Costa Rica.
6. El Missiry MA, El -Missiry ZMA, Othman AI. Melatonin is a potential adjuvant to
improve clinical outcomes in individuals with obesity and diabetes with coexistence of
Covid-19. Colombia: Eur J Pharma, Colombia.
7. García RRR, Bermejo SC. Calidad de vida y afrontamiento al estrés en efectivos
policiales durante la pandemia COVID-19-Huancayo 2021. tesis. Huancayo:
Universidad Continental, Faculta de Humanidades.

8. Grimaldo M, Bossio MAR. Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. Tesis. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas - UPC.
9. Godinez Alanoca R, Malca Ugarelli C, Reategui Tello D. PLAN DE MARKETING PARA EL LANZAMIENTO AL MERCADO DE GOMITAS CON MELATONINA EN LIMA MODERNA. Tesis. Lima: Universidad Científica del Sur, Administración.
10. Mohtar FSD. Análisis del efecto protector que ejerce la adición de melatonina y glutatión en la criosupervivencia de los espermatozoides mediante estudios in vitro. Tesis. España: Universidad de Jaén, Facultad de ciencias experimentales.
11. Montero Yerbotes R, Ruiz Saez B, Diaz Rueda L, Lorenzo Montero J, Perez Navarro JL. Beneficio teórico de la melatonina en el tratamiento de la COVID-19. Artículo. Córdoba: Hospital Universitario Reina Sofía, Rev Esp Endocrinol Pediatr.
12. Moreno AM. Blog farmacia RIBERA. [Online]; 2020. Acceso 28 de julio de 2022. Disponible en: <https://farmaciaribera.es/blog/10-beneficios-de-la-melatonina-para-le-organismo/>.
13. Kleszczynski K, Fisher T. Melatonin and human skin aging: Dermatoendocrinol; 2012.
14. Banha E, Elsner P, Kistler G. Upresion of UV-induced erythema by topical treatment with melatonin (N-acetyl-5-methoxytryptamine): A dose response study. Arch Dermatol Res; 1996.
15. Juhasz M, Levin M. The role of systemic treatments for skin lightening..
16. Pérez EA. Descripción y análisis de los niveles de melatonina en la evolución de la sepsis neonatal. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

17. Reiter R, Melchiorri D, Sewerynek E, Po Poeggele B, Barlow-Walden L, Chuang J, et al. A review of the evidence supporting melatonin's role as an antioxidant. *Pineal Res.; Pineal Res.*
18. Arendt J. Melatonin and Human rhythms.» *Chronobiology International.*
19. Zawilska J, Skene D, Arendt J. Physiology and pharmacology of melatonin in relation to biological rhythms: *Pharmacol Rep*; 2009.
20. Ganong W. *Fisiología Médica.* , Mexico.
21. Zhdanova Irina WRLHVJDAMCMJ, DonaId S. Sleep inducing effects of low doses of melatonin ingested in the evening..
22. Ehrenkranz J, Tamarkin L, Comite F, Johnsonbaugh R, Bybee D, Loriaux L, et al.. Daily rhythm of plasma melatonin in normal and precocious puberty. *Endocrinol.*
23. Cavallo A. The pineal gland in human beings: relevance to pediatrics..
24. Mejía BEBd, Merchán MEP. CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA..
25. Concepto. Calidad de vida. [Online]; 2020. Acceso 8 de agosto de 2022. Disponible en: <https://concepto.de/calidad-de-vida/>.
26. Orsi A. DeSignificados. [Online]; 2019. Acceso 9 de agosto de 2022. Disponible en: <https://designificados.com/vida-saludable/>.
27. Clínica Internacional. Cmo mantener un estilo de vida Saludable. [Online]; 2017. Acceso 9 de agosto de 2022. Disponible en: <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/mantener-estilo-vida-saludable/>.
28. Tamayo M. *El proceso de investigación científica México*: Limusa; 2012.

29. Hernandez , Baptista Fy. Metodología de la Investigación Mexico: Editorial Mc Graw Hil; 2001.
30. Questionpro. Metodologia. [Online]; 2022. Acceso 11 de agosto de 2022. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/#:~:text=El%20estudio%20transversal%20se%20define,transversal%20y%20estudio%20de%20prevalencia.>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Variable	Población	Diseño	Metodología
<p>¿Cuál será el nivel conocimiento sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022?</p> <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál son los conocimientos sobre beneficios de la melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022? • ¿Cuál son los conocimientos sobre la salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022? • ¿Cuál será el nivel de porcentaje de frecuencia de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022? • ¿Cuál será factor más frecuente de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022? 	<p>Determinar el nivel de conocimientos sobre beneficios y propiedades del consumo de melatonina para llevar una mejor calidad de vida en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conocimientos sobre beneficios de la melatonina para llevar una buena salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022. • Identificar los conocimientos sobre las Propiedades en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022. • Determinar el porcentaje de frecuencia de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022. • Determinar el factor más frecuente de consumo de melatonina para llevar una mejor salud en el establecimiento Botica Inkafarma, Trujillo 2022. 	<p>CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD</p>	<p>Clientes del establecimiento d Botica Inkafarma, Trujillo 2022</p>	<p>Tipo Transversal descriptivo</p>	<p>Método de la investigación: Científico</p> <p>Diseño de la investigación: No experimental</p> <p>Tipo de investigación: Descriptivo, Transversal</p> <p>Muestra: Clientes de la botica del mes de junio 2022 que consumen melatonina</p> <p>Técnicas de recopilación de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrumento Cuestionario anónimo <p>Técnicas de procesamiento de información:</p> <p>El dato se ingresa y analiza utilizando Excel.</p>

Anexo 2.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA**

**CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE
MELATONINA PARA LA SALUD EN EL ESTABLECIMIENTO BOTICA
INKAFARMA, TRUJILLO 2022**

Estimado (a):

Nos importaría mucho conocer su opinión acerca de su experiencia sobre los beneficios de la Melatonina.

INSTRUCCIONES:

Lee detenidamente las preguntas y marcas con un aspa (x) la respuesta que usted vea por conveniente.

I.ASPECTOS GENERALES

1. A qué edad consumió Melatonina
 - 20-25
 - 26-30
 - 31-35
 - 36-45
 - + 45
2. Conque frecuencia consume Melatonina
 - Rara vez
 - Frecuentemente
 - Siempre
3. Cuantas veces a la semana consume Melatonina
 - 1 a 2 veces a la semana
 - 3 a 5 veces a la semana
 - Mas de 5 veces
4. Porque consume Melatonina
 - Para regular el sueño
 - Para contra restar la diabetes

- Para mi piel
- Otros

CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS Y PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONINA PARA LA SALUD

ITEMS	SI	NO
1. Consumió Melatonina en los últimos 6 meses		
2. Considera que la Melatonina ayuda a regular el sueño.		
3. Sabía usted que la utilizan la Melatonina en el tratamiento para el COVID-19		
4. Sabía usted que la Melatonina es un poderoso antioxidante		
5. Sabía usted que la Melatonina refuerza el sistema inmunológico.		
6. Sabe usted que la Melatonina contribuye a la salud del corazón.		
7. Sabe usted que la Melatonina lucha contra el sobrepeso.		
8. Sabe usted que la Melatonina ayuda a mejorar el estado de ánimo.		
9. Sabía usted que la melatonina es un método de prevención ante el Alzheimer.		
10. Sabía usted que la Melatonina ayuda a proteger la piel.		
11. Sabía usted que la Melatonina ayuda anti edad y antiarrugas.		
12. Sabía usted que la Melatonina regulariza los ritmos biológicos y el sueño.		
13. ¿Sabe usted que la Melatonina ayuda en el tratamiento de disminuir manchas en la piel?		
14. ¿Sabe usted que la Melatonina disminuye el riesgo de quemadura solar?		
15. Sabía usted que descansar bien le ayuda a tener una mejor vida saludable.		
16. Sabe usted que si lleva una buena alimentación ayuda a tener una mejor vida saludable.		
17. Sabía usted que tener un horario adecuado para dormir ayuda a mejor en su salud.		

18. Sabía usted que la melatonina tiene ciertas vitaminas que ayudan a tener una mejor vida.		
--	--	--

CONOCIMIENTO SOBRE PROPIEDADES DEL CONSUMO DE MELATONIN PARA LA SALUD

ITEMS	SI	NO
1. Sabía usted que la melatonina contiene efecto protector antioxidante		
2. Sabía usted que la melatonina también se utiliza como analgésico.		
3. Sabía usted que la melatonina recibe información de la retina acerca de los ciclos diarios de luz y oscuridad.		
4. Sabía usted que la melatonina con también se utiliza como antiinflamatorio.		
5. Sabía usted que la melatonina contiene una acción inmunomodulador.		

Anexo 3. FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA APRECIACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

A continuación, sírvase identificar el criterio y marque con un aspa en la casilla que usted considere conveniente, además puede hacernos llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones. Investigación titulada: **“CONOCIMIENTO SOBRE BENEFICIOS DEL CONSUMO DE MELATONIN PARA LLEVAR UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN EL ESTABLECIMIENTO BOTICA INKAFARMA, TRUJILLO -TRUJILLO 2022”**

Criterios	Apreciación		Observación
	SI	NO	
1. El instrumento responde al planteamiento del problema.			
2. El instrumento responde a los objetivos de la investigación.			
3. El instrumento responde a la Operacionalización de variables.			
4. Los Ítems responden a los objetivos del estudio.			
5. La estructura que presenta el instrumento es secuencial.			
6. Los ítems están redactados en forma clara y precisa.			
7. El número de ítems es adecuado.			
8. Los ítems del instrumento son válidos.			
9. ¿se debe de incrementar el número de ítems.			
10. Se debe de eliminar algún ítem.			

Sugerencias para mejorar el instrumento:

.....
.....

Apellidos y Nombres:

Grado Académico y Profesión:

Firma: Fecha:













● 9% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

FUENTES PRINCIPALES

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

1	concepto.de Internet	3%
2	binasss.sa.cr Internet	1%
3	endocrinologiapediatrica.org Internet	1%
4	repositorio.cientifica.edu.pe Internet	<1%
5	renati.sunedu.gob.pe Internet	<1%
6	hdl.handle.net Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.unesum.edu.ec Internet	<1%
9	coursehero.com Internet	<1%

10	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
11	ikua.iiap.gob.pe Internet	<1%
12	repositorio.uca.edu.ar Internet	<1%
13	repositorio.uladech.edu.pe Internet	<1%
14	researchgate.net Internet	<1%
15	repositorio.unal.edu.co Internet	<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

FUENTES EXCLUIDAS

repositorio.uroosevelt.edu.pe

Internet

4%

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO“FRANKLIN ROOSEVELT”RESOLUCIÓN DE...

www.coursehero.com

2022PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE QUÍMICOFARMACÉUTICOAUT...

www.scribd.com

en primer lugar a Diospor brindarme salud y

www.coursehero.com

los conocimientos y las herramientas necesarias para el desarrollo

structuralia.com

JURADOSPRESIDENTE:XXXXXXXXXMIEMBRO SECRETARIA:XXXXXXXXXMIEMBRO ...

docplayer.es

De Nacionalidad peruana, identificado conDNI

1library.co

BAJO JURAMENTO:QUE TODA LA INFORMACION PRESENTADA ES AUTENTICA Y...

docplayer.es

sin mencionar de forma clara y exacta su origen o

www.coursehero.com

autor, En este sentido somos conscientes de que el hecho de no respetar los derec...

www.coursehero.com

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DECLARACION JURADA SIMPLE Yo

docplayer.es

BAJO JURAMENTO: QUE TODA LA INFORMACION PRESENTADA ES AUTENTICA Y...

docplayer.es

sin mencionar de forma clara y exacta su origen o

www.coursehero.com

autor, En este sentido somos conscientes de que el hecho de no respetar los derec...

www.coursehero.com

y diseño de investigación

docplayer.es

de recolección de datos, validez y confiabilidad

docplayer.es
