

NOMBRE DEL TRABAJO:

Relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una universidad privada de Huancayo, 2024.

ASESOR:

- Mg. Gregorio Eudocio robles Vargas

AUTORES:

- Bendezú Huincho Roger

RESUMEN DEL SOFTWARE DE DETECCIÓN DE SIMILITUDES

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS FINAL DE BENDEZU HUINCHO RO
GER.docx**

RECuento DE PALABRAS

8055 Words

RECuento DE CARACTERES

43347 Characters

RECuento DE PÁGINAS

44 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

446.9KB

FECHA DE ENTREGA

Aug 31, 2024 8:36 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 31, 2024 8:37 AM GMT-5

● **11% de similitud general**

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

- 11% Base de datos de Internet
- • 0% Base de datos de publicaciones

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA**

TESIS

**“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y BRUXISMO EN
ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE HUANCAYO, 2024”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
CIRUJANO DENTISTA**

AUTOR:

Bach. Bendezú Huincho, Roger

ASESOR:

Mg. Robles Vargas, Gregorio

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Pública Y Preventiva En Estomatología

HUANCAYO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

A mi esposa que siempre estuvo a mi lado en los momentos difíciles apoyándome y dándome aliento para salir adelante.

AGRADECIMIENTO

Deseo manifestar mi agradecimiento a mi asesor el doctor Gregorio Robles Vargas por su asesoría, apoyo y paciencia en la realización de la presente tesis.

A cada uno de mis maestros desde el primer hasta el último ciclo por compartir sus conocimientos con ahínco y vocación.

A la Universidad Roosevelt por darme la oportunidad de lograr mi sueño de ser cirujano dentista.

PÁGINA DEL JURADO

PRESIDENTE:

Mg. Cd. Protopio Pomalaya, David Elias

SECRETARIO:

Mg. Cd. Cueva Buendia, Luis Alberto

VOCAL:

Mg. Robles Vargas, Gregorio Eudocio

SUPLENTE:

Mg. Cd. De La Peña Peralta, Mayck Erick

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, ROGER BENDEZÚ HUINCHO con DNI N° 44346608, con la tesis titulada **RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y BRUXISMO EN ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2024.**

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) Se respeta las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la presencia de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que dichas acciones se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.



ROGER BENDEZÚ HUINCHO
DNI N° 44346608

ÍNDICE

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	12
2.1 Tipo y diseño de investigación	12
2.2 Operacionalización de Variables	13
2.3 Población, muestra y muestreo	14
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	15
2.5 Procedimiento de recolección de datos	15
2.6 Método de análisis de datos	16
2.7 Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	22
V. CONCLUSIONES	24
VI. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS	27
ANEXOS	

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024. El tipo de investigación fue cualitativo, no experimental. La muestra estuvo conformada por 231 alumnos de estomatología de una universidad privada de Huancayo, considerando los criterios de inclusión y exclusión. Como instrumento se utilizó un cuestionario donde se estimó la calidad de sueño basado en el índice de Pittsburg y la presencia, o no, de bruxismo mediante un cuestionario de evaluación de bruxismo, el cual fue validado por Juicio de Expertos, en número de tres. Resultados, se encontró que el 32,47% (75) del género masculino y 67,53% (156) del género femenino. En el total de la muestra estudiada, se observó que el 29.45% tienen una buena calidad de sueño y no presentan bruxismo seguido del 25.62% que tienen una regular calidad de sueño y tampoco presentan bruxismo. Se concluye que la mayoría presentan una buena calidad de sueño y de ellos, la mayoría no presentan bruxismo.

Palabras Clave: Bruxismo del sueño, vigilia, trastorno del sueño, odontología, medicina oral.

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the relationship between sleep quality and bruxism in dentistry students at a Private University in Huancayo, 2024. The type of research was qualitative and non-experimental. The sample consisted of 231 dentistry students at a Private University in Huancayo, considering the inclusion and exclusion criteria. A questionnaire was used as the instrument to assess sleep quality based on the Pittsburgh Sleep Quality Index and the presence or absence of bruxism through a bruxism evaluation questionnaire, which was validated by Expert Judgment, in number of three. Results showed that 32.47% (75) of the participants were male and 67.53% (156) were female. In the total sample studied, 29.45% were found to have good sleep quality and did not exhibit bruxism, followed by 25.62% who had average sleep quality and also did not exhibit bruxism. It is concluded that the majority have good sleep quality and among them, most do not exhibit bruxism.

Keywords: Sleep bruxism, wakefulness, sleep disorder, dentistry, oral medicine.



LIC. SANDY MAYRA HUAYNATE LÓPEZ
Docente Traductor Inglés
CENTRO DE IDIOMAS

I. INTRODUCCIÓN

El bruxismo, un trastorno que implica rechinar y apretar los dientes de manera involuntaria, ha ganado importancia en odontología y salud en general. Puede manifestarse tanto de día como durante el sueño, siendo un desafío importante para los profesionales de la salud dental y aquellos especializados en trastornos del sueño.(1–4)

En un entorno social exigente y estresante, es crucial entender el impacto del bruxismo en la calidad de vida, especialmente entre grupos vulnerables como los estudiantes universitarios. Investigaciones anteriores han mostrado una alta incidencia de bruxismo en este grupo..(5–10)

Los estudiantes de odontología experimentan múltiples responsabilidades, lo que puede desencadenar trastornos del sueño. Las posibles repercusiones del bruxismo abarcan desde dolores de cabeza al despertar hasta molestias temporomandibulares, desgaste dental, fracturas y problemas en restauraciones e implantes, entre otros.(11)

Entre los antecedentes nacionales tenemos que, De Los Santos M.(12) en el 2023, realizó un estudio para determinar la relación entre la calidad del sueño y el bruxismo en estudiantes de odontología de una universidad privada de Perú, utilizando una muestra de 231 estudiantes de estomatología de la Universidad Científica del Sur. Los resultados indicaron que los porcentajes de afectación fueron del 29.9% para el Bruxismo de Vigilia (BV), 22.5% para el Bruxismo de Sueño (BS), y 22.9% presentaron una calidad de sueño mala o muy mala. Se observó una mayor prevalencia de BV en varones en comparación con mujeres ($P < 0,01$). Los ciclos superiores estuvieron relacionados con BV (VI al IX) y BS (VIII al X) ($P < 0,05$). Heredia, Y. y Col.(13) realizaron una investigación para analizar la asociación entre el bruxismo y los trastornos del sueño en trabajadores de la zona industrial de VES en 2021. Participaron 134 trabajadores de dos empresas, a quienes se les administraron dos cuestionarios diferentes: el Cuestionario de Bruxismo Autoinformado (CBA) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los resultados mostraron que más del 50% de los trabajadores presentaban bruxismo.

Entre los antecedentes internacionales tenemos que, Bazán C. y Cols.(14) en el año 2023 realizaron un estudio con el objetivo de investigar la relación entre la presencia de bruxismo de vigilia (BV) o bruxismo del sueño (BS) con la calidad del sueño y el estrés en estudiantes de 3º y 5º año de Odontología, analizando también si existían diferencias significativas según género y curso en 125 alumnos. Los resultados mostraron una alta prevalencia de trastornos

del sueño en los estudiantes (70,6% en hombres y 62,6% en mujeres) y una baja prevalencia de BV y BS (8% y 8,8%, respectivamente). Se concluyó que una mala calidad del sueño y altos niveles de estrés pueden afectar negativamente la concentración y el rendimiento académico, además de contribuir al inicio y desarrollo de hábitos parafuncionales. por otro lado, Köstner S. y Cols.(15), en el 2020 realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el bruxismo del sueño (BS) y ciertos trastornos del sueño en preescolares. Se evaluaron 100 niños de 3 a 6 años en la Clínica Odontológica de la Universidad Mayor de Santiago, Chile, utilizando una evaluación clínica y una anamnesis proporcionada por los padres o tutores para identificar la presencia de BS. El estudio mostró una prevalencia de BS del 47%, sin diferencias de género. En conclusión, se encontró una relación entre los trastornos del sueño y el BS.

El bruxismo, una condición marcada por el apretamiento o rechinar involuntario de los dientes, fue conceptualizado por un consenso internacional en 2018 como una actividad de contacto diente a diente, combinada con la actividad de los músculos masticatorios. Esta condición puede afectar tanto a adultos como a niños, teniendo impactos más allá de la salud bucal. Se clasifica según su causa médica (primario o idiopático, y secundario o iatrogénico), forma de rechinar (céntrico por apretamiento y excéntrico por frotamiento), momento de inicio o asociación con el ritmo circadiano (bruxismo de vigilia (BV) y bruxismo del sueño (BS)), y grado de afectación (Tipo I, hábito incipiente y reversible; Tipo II, hábito establecido que desaparece, pero con lesión dental; y Tipo III, hábito fuerte y bien establecido con lesiones evidentes). La causa exacta del bruxismo aún no está completamente definida, aunque se reconoce la influencia directa del sistema nervioso. Además, diversos factores están relacionados indirectamente, como problemas de sueño, factores biológicos (ambientales y genéticos que desequilibran neurotransmisores como la dopamina y serotonina), factores psicosociales (ansiedad, depresión, estrés y estrategias de afrontamiento desadaptativas), y estilo de vida (consumo de alcohol, tabaco y cafeína).(8,15–20)

La calidad del sueño es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo y la mente, impactando la salud física, mental y emocional. Para medir este aspecto, se emplean varios instrumentos como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), que evalúa múltiples aspectos del sueño; la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), que mide la somnolencia diurna; la polisomnografía (PSG), un estudio exhaustivo en laboratorio; y la actigrafía, que registra patrones de movimiento durante el sueño y la vigilia. Otros métodos incluyen diarios

de sueño, el Índice de Gravedad del Insomnio (ISI), el Cuestionario de Berlín para detectar apnea del sueño, y la Escala de Somnolencia de Stanford (SSS), evaluando la somnolencia en momentos específicos del día. La Escala de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) es un cuestionario detallado para adultos, abarcando hábitos de sueño, duración del sueño, problemas para dormir, uso de medicación y su impacto en la vida diaria.(5,15,21–23)

Como problema general se plantea: ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024? y como específicos: 1. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo?, 2. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios?, 3. ¿Cuál es la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género? y 4. ¿Cuál es la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios?

La justificación de la investigación radica en la importancia de comprender y abordar el bruxismo y la calidad del sueño en el contexto específico de los estudiantes universitarios. Esta investigación no solo contribuirá al conocimiento científico en el campo de la odontología y la salud mental, sino que también tendrá implicaciones prácticas al proporcionar información relevante para el diseño de estrategias preventivas y terapéuticas dirigidas a mejorar la salud bucal y el bienestar psicológico de esta población. Además, al realizarse en una universidad privada de Huancayo, la investigación puede generar datos específicos y aplicables a nivel local, beneficiando tanto a la comunidad académica como a los profesionales de la salud.

De acuerdo con lo expuesto se plantea como objetivo general determinar la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, y como específicos: 1. Establecer la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo, 2. Conocer la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios, 3. Determinar la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género y 4. Conocer la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El tipo de la investigación fue cualitativo, ya que se exploraron significados, contextos y experiencias desde perspectivas subjetivas, utilizando datos descriptivos y narrativos en lugar de mediciones numéricas. Se centra en comprender la complejidad y el contexto de los fenómenos estudiados.(24,25)

En cuanto al diseño, se utilizó un enfoque no experimental de corte transversal. Esto significa que se observaron situaciones ya existentes sin provocar ninguna situación específica durante la investigación. Las variables independientes ocurrieron naturalmente y no se manipularon, ya que no hubo control directo ni influencia sobre ellas. Los datos se recolectaron en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en ese momento específico. (24,25)

2.2 Operacionalización de variables.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO	ESCALA DE MEDICION	VALORES
Calidad de sueño	La calidad del sueño implica tener un descanso reparador durante la noche, lo que se traduce en un óptimo desempeño durante el día y, en última instancia, contribuye a una vida de calidad.	Calidad subjetiva de sueño	Valoración de la calidad de sueño	Cualitativa	Nominal	Sumatoria total: <5 puntos = Buena calidad de sueño >5 puntos = Mala calidad de sueño
		Latencia	Tiempo en tardar en dormirse			
		Duración	Tiempo de horas de sueño durante el último mes			
		Eficiencia	Horario de acostarse y levantarse			
		Perturbaciones del sueño	Problemas para dormir			
		Uso de medicación para dormir	Uso de medicación para dormir			
		Disfunción diurna	Somnolencia al realizar actividades cotidianas			
Bruxismo	Hábito parafuncional que se caracteriza por aplicar una fuerza excesiva al entrar en contacto las piezas dentales.	Bruxismo de vigilia	Cuestionario de evaluación de bruxismo	Cualitativa	Nominal	Presenta No presenta
		Bruxismo de sueño				Presenta No presenta
Género	Caracteres sexuales que distinguen a un hombre de una mujer	-----	Datos generales	Cualitativa	Nominal	Masculino Femenino
Ciclo de estudios	Periodo de estudio del estudiante universitario	-----	Datos generales	Cualitativa	Ordinal	1ro, 2do, 3ero, 4to, 5to 6to, 7mo, 8vo, 9no, 10mo

2.3 Población, muestra y muestreo

Población

231 estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

Muestra

231 estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

Muestreo

El muestreo fue probabilístico por conveniencia y se seleccionaron a los 231 estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de odontología que tengan 18 años en adelante
- Estudiantes de odontología que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes de odontología de ambos sexos.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de odontología que tengan alguna enfermedad sistémica.
- Estudiantes de odontología que no estén de acuerdo en participar del estudio.
- Estudiantes que presenten un diagnóstico de trastorno temporomandibular.
- Estudiantes con tratamiento ortodóntico.

2.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se utilizó la técnica de encuesta para la evaluación, utilizando como instrumento de medición un cuestionario estructurado por 19 preguntas. Cada elemento se calificó en un rango de 0 a 3, y al sumar los 7 componentes se obtuvo una puntuación total del PSQI que varía de 0 a 21 puntos. Un puntaje de 0 indica buena calidad de sueño, de 1 a 7 regular calidad de sueño, de 8 al 14 mala calidad de sueño, y de 14 a 21 muy mala calidad de sueño, donde puntajes más altos indican peor calidad de sueño.

Para evaluar el bruxismo se empleó el Cuestionario de Evaluación de Bruxismo, el cual consta de preguntas específicas para evaluar el bruxismo autoinformado. Se consideró bruxismo de vigilia si la respuesta a la pregunta 1 es positiva, y bruxismo nocturno si hay respuestas positivas a la pregunta 1 y/o 2, y al menos una respuesta positiva a un síntoma de la pregunta 3.

2.5 Procedimiento de recolección de datos

El proyecto de investigación fue presentado en la Oficina de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, para su evaluación y posterior aceptación.

Posteriormente, se llevó a cabo una capacitación previa, con el objetivo de que pudiera interpretar las respuestas de acuerdo con los cuestionarios evaluados.

Se invitó a los estudiantes de odontología a una charla a través de la plataforma Zoom, donde se les informó sobre los detalles de la investigación, el proceso de llenado, el tiempo requerido, entre otros aspectos. Posteriormente, se les envió el enlace correspondiente por correo electrónico para que participaran de manera voluntaria, dejando en claro los propósitos académicos del estudio.

La ejecución del estudio se llevó a cabo a través de la plataforma Google Forms, donde se utilizó la opción de validación de respuestas para asegurar respuestas específicas. El formulario se dividió en tres secciones: la primera incluyó el consentimiento informado,

donde los participantes evaluaron su participación en el estudio y recibieron información detallada sobre la investigación. La segunda sección abarcó datos generales como sexo, edad y antecedentes. Finalmente, la tercera sección contenía los cuestionarios propios del estudio, con un tiempo máximo de 30 minutos para su completitud.

Para medir la calidad del sueño, se empleó el Índice de Pittsburgh, que consta de 7 componentes, incluyendo la calidad subjetiva del sueño, la latencia, la duración, la eficiencia, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación para dormir y la disfunción diurna.

2.6 Método de análisis de datos

Se empleó el método descriptivo en el análisis estadístico para detallar tendencias, distribuciones y prevalencias de morbilidad, utilizando frecuencias absolutas, frecuencias relativas, medidas de dispersión y de tendencia central, así como razones y proporciones. La información fue procesada en una computadora portátil Acer, utilizando el software Microsoft Excel versión 2020, y el análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS versión 25.(26)

2.7 Aspectos éticos

Se empleará el método descriptivo en el análisis estadístico para detallar tendencias, distribuciones y prevalencias de morbilidad, utilizando frecuencias absolutas, frecuencias relativas, medidas de dispersión y de tendencia central, así como razones y proporciones. La información será procesada en una computadora portátil Acer, utilizando el software Microsoft Excel versión 2020, y el análisis estadístico se llevará a cabo con el programa SPSS versión 25.(26)

III. RESULTADOS

TABLA N° 01

Relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024.

CALIDAD DE SUEÑO	BRUXISMO					
	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
BUENA	36	15.70	68	29.45	105	45.45
REGULAR	10	4.13	59	25.62	69	29.75
MALA	11	4.96	2	0.83	13	5.79
MUY MALA	33	14.05	12	4.96	44	19.01
TOTAL	90	38.84	141	60.86	231	100

Del total de la muestra que corresponde al 100% (231), del 45.45% (105) que tenían una buena calidad de sueño, el 15.70% (36) si presentaban bruxismo y el 29.45% (68) no; del 29.75% (69) que tenían una regular calidad de sueño, el 4.13% (10) si presentaban bruxismo y el 25.62% (59) no; del 5.79% (13) que tenían una mala calidad de sueño, el 4.96% (11) si presentaban bruxismo y el 0.83% (2) no; del 19.01% (44) que tenían una mala calidad de sueño, el 14.05% (33) si presentaban bruxismo y el 4.96% (12) no.

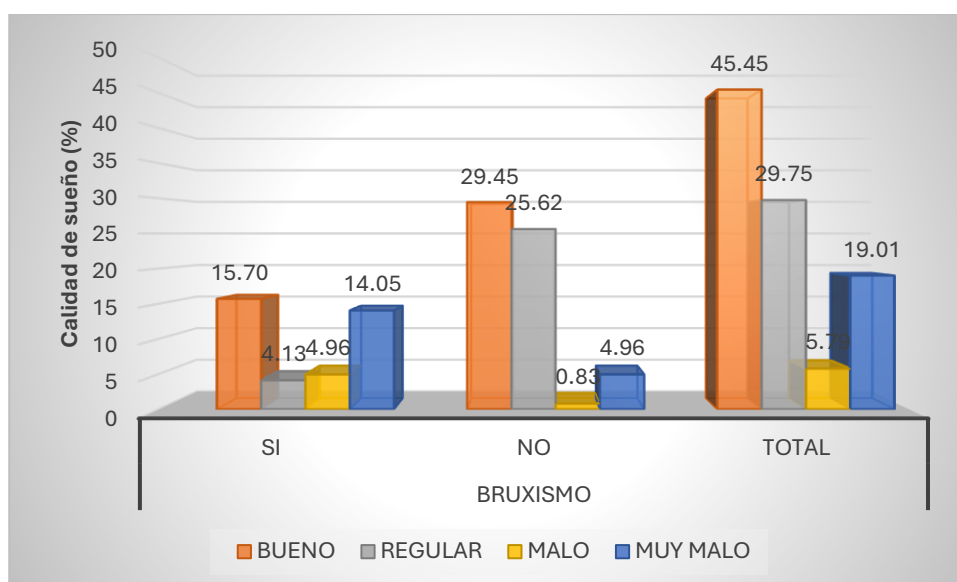


GRÁFICO N° 01

Relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024.

TABLA N° 02

Calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo.

CALIDAD DE SUEÑO	SEXO					
	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
BUENA	38	16.53	67	28.93	105	45.45
REGULAR	19	8.26	50	21.49	69	29.75
MALA	8	3.31	4	1.65	11	4.96
MUY MALA	33	4.13	13	15.70	46	19.83
TOTAL	98	32.23	133	67.77	231	100

Del total de la muestra que corresponde al 100% (231), el 32.23% (98) que pertenecen al género masculino, el 16.53% (38) tenían una buena calidad de sueño, el 8.26% (19) tenían una regular calidad de sueño, el 3.31% (8) tenían una mala calidad de sueño y el 4.13% (33) tenían una muy mala calidad de sueño; del 67.77% (133) que pertenecen al género femenino, el 28.93% (67) tenían una buena calidad de sueño, el 21.49% (50) tenían una regular calidad de sueño, el 1.65% (4) tenían una mala calidad de sueño y el 15.70% (13) tenían una muy mala calidad de sueño.

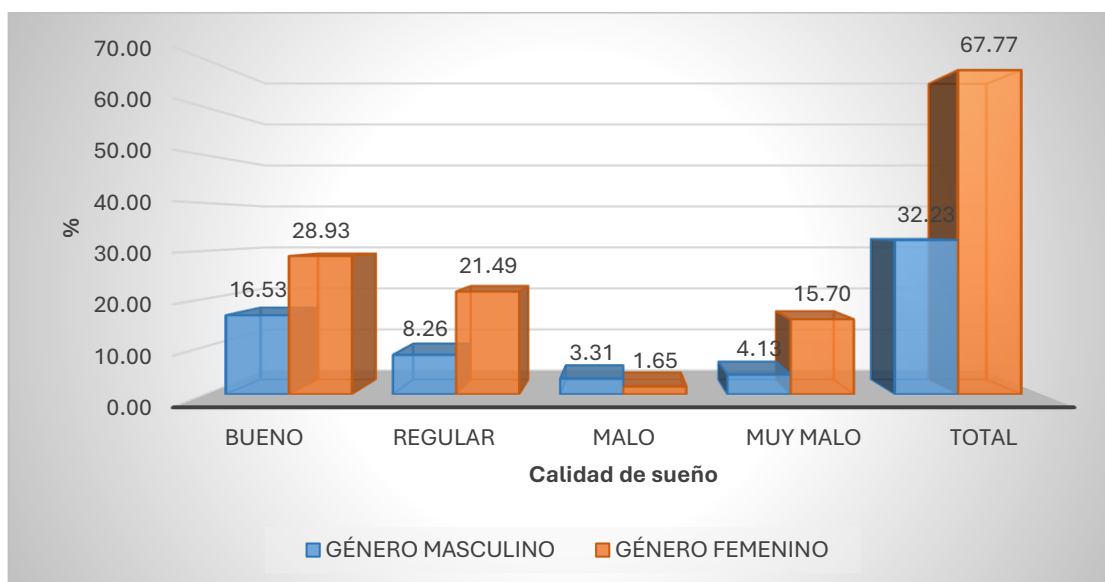


GRÁFICO N° 02

Calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo.

TABLA N° 03
Calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de
Huancayo, 2024, según ciclo de estudios.

CICLO DE ESTUDIOS	CALIDAD DE SUEÑO									
	BUENA		REGULAR		MALA		MUY MALA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	0.83	2	0.83
2	4	1.65	2	0.83	0	0.00	0	0.00	6	2.48
3	11	4.96	2	0.83	2	0.83	6	2.48	21	9.09
4	13	5.79	17	7.44	0	0.00	2	0.83	32	14.05
5	10	4.13	11	4.96	0	0.00	4	1.65	25	10.74
6	23	9.92	8	3.31	6	2.48	6	2.48	42	18.18
7	21	9.09	17	7.44	0	0.00	8	3.31	46	19.83
8	6	2.48	4	1.65	2	0.83	4	1.65	15	6.61
9	11	4.96	0	0.00	2	0.83	6	2.48	19	8.26
10	6	2.48	6	2.48	0	0.00	11	4.96	23	9.92
TOTAL	105	45.45	67	28.93	11	4.96	48	20.66	231	100.00

Del total de la muestra que corresponde al 100% (231), de los que tenían una buena calidad de sueño, el 9.92% (23) pertenecían al ciclo de estudios 6; por otro lado, en el ciclo de estudios 1, el 0% (0) tenían una buena calidad de sueño. De los que tenían una regular calidad de sueño, el 7.44% (17) pertenecían a los ciclos de estudios 4 y 7; por otro lado, en los ciclos de estudios 1 y 9, el 0% (0) tenían una regular calidad de sueño. De los que tenían una mala calidad de sueño, el 2.48% (6) pertenecían al ciclo de estudios 6; por otro lado, en los ciclos de estudios 1, 2, 4, 5 y 9, el 0% (0) tenían una mala calidad de sueño. De los que tenían una muy mala calidad de sueño, el 2.48% (6) pertenecían a los ciclos de estudios 3, 6 y 9; por otro lado, en el ciclo de estudios 2 el 0% (0) tenían una muy mala calidad de sueño.

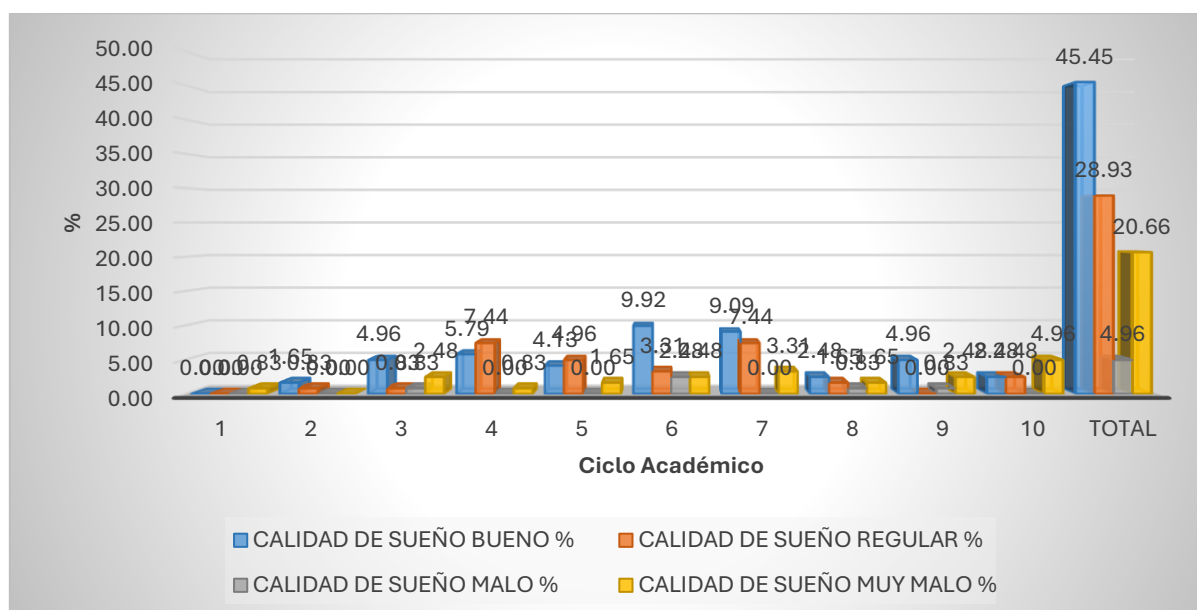


GRÁFICO N° 03
Calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de
Huancayo, 2024, según ciclo de estudios.

TABLA N° 04

Presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género.

CALIDAD DE SUEÑO	GÉNERO					
	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
B.V.	27	11.57	42	18.18	69	29.75
B.S.	19	8.26	32	14.05	52	22.31
NO	29	12.40	82	35.54	111	47.94
TOTAL	74	32.23	157	67.77	231	100

Del total de la muestra que corresponde al 100% (231), de los que pertenecen al género masculino, el 11.57% (27) presentaban bruxismo de vigilia (B.V.), el 8.26% (19) presentaban bruxismo de sueño (B.S.) y el 12.40% (29) no presentaban ningún tipo de bruxismo (NO). De los que pertenecen al género femenino, el 18.18% (42) presentaban bruxismo de vigilia (B.V.), el 14.05% (32) presentaban bruxismo de sueño (B.S.) y el 35.54% (82) no presentaban ningún tipo de bruxismo (NO).

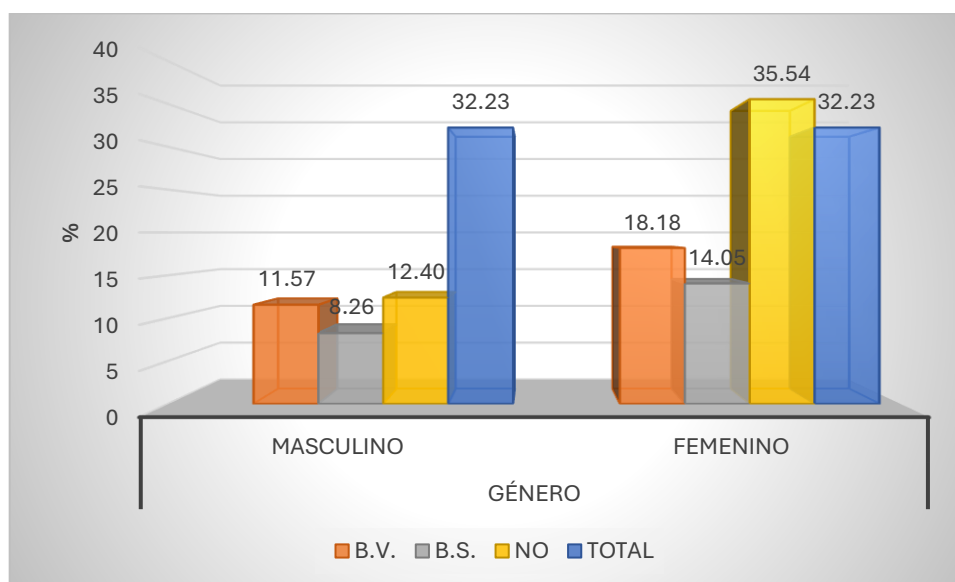


GRÁFICO N° 04

Presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género.

TABLA N° 05

Presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios.

CICLO DE ESTUDIOS	TIPO DE BRUXISMO							
	B.V.		B.S.		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1	2	0.83	0	0.00	0	0.00	2	0.83
2	0	0.00	4	1.65	2	0.83	6	2.48
3	10	4.13	8	3.31	8	3.31	25	10.74
4	6	2.48	4	1.65	27	11.57	36	15.70
5	4	1.65	11	4.96	23	9.92	38	16.53
6	10	4.13	8	3.31	32	14.05	50	21.49
7	13	5.79	31	13.22	31	13.22	74	32.23
8	13	5.79	10	4.13	2	0.83	25	10.74
9	8	3.31	10	4.13	8	3.31	25	10.74
10	4	1.65	8	3.31	11	4.96	23	9.92
TOTAL	69	29.75	92	39.67	143	61.98	304	131.40

Del total de la muestra que corresponde al 100% (231), de los que tenían bruxismo de vigilia (B.V.), el 5.79% (13) pertenecían a los ciclos de estudios 7 y 8; por otro lado, en el ciclo de estudios 2, el 0% (0) tenían bruxismo de vigilia. De los que tenían bruxismo de sueño (B.N.), el 13.22% (31) pertenecían al ciclo de estudios 7; por otro lado, en el ciclo de estudios 1, el 0% (0) tenían bruxismo nocturno. De los que no tenían bruxismo (NO), el 14.05% (32) pertenecían al ciclo de estudios 6; por otro lado, en el ciclo de estudios 1, el 0% (0) no tenían bruxismo.

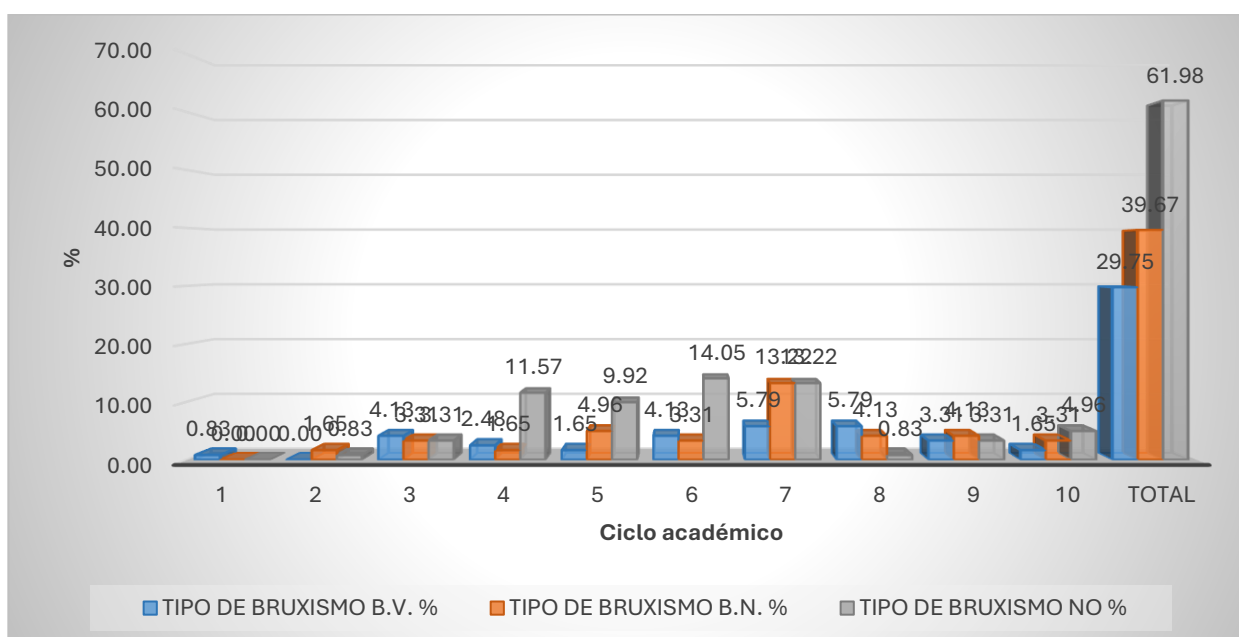


GRÁFICO N° 05

Presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios.

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como propósito estimar la relación entre la calidad de sueño y el bruxismo en estudiantes de estomatología de una universidad privada de Huancayo. La muestra fue de 231 estudiantes con una mayoría del género femenino (67.77%) frente al masculino (32.23%)

Los resultados muestran que el 45.45% de los estudiantes con buena calidad de sueño presentaban bruxismo, mientras que este porcentaje disminuía en aquellos con regular (4.13%) y mala calidad de sueño (14.05%). Esto sugiere una tendencia donde una menor calidad de sueño podría estar asociada con una mayor prevalencia de bruxismo, apoyando la idea de que los trastornos del sueño pueden influir en la aparición de hábitos parafuncionales como el bruxismo.

Comparando con los resultados de De Los Santos (2023) (12), quien encontró que el 29.9% de los estudiantes presentaban bruxismo de vigilia y 22.5% bruxismo de sueño, se observa una prevalencia considerablemente más alta de bruxismo en su estudio en comparación con los porcentajes específicos encontrados en el presente estudio. Esto sugiere variaciones en la prevalencia del bruxismo entre diferentes poblaciones estudiantiles, lo cual podría estar influenciado por factores culturales, geográficos o incluso metodológicos.

En cuanto a la calidad del sueño según el sexo y el ciclo de estudios. Se encontró que un porcentaje mayor de mujeres (28.93%) tenía buena calidad de sueño en comparación con hombres (16.53%). Este hallazgo coincide con Heredia y Col. (13), quienes también observaron diferencias en la calidad del sueño según el sexo en su estudio. Además, en la presente investigación se observó que ciertos ciclos de estudios presentaban diferentes niveles de calidad del sueño, lo cual es coherente con la investigación de Bazán y Cols. (14), quienes asociaron ciclos académicos específicos con una mayor prevalencia de trastornos del sueño entre estudiantes de odontología.

En el presente estudio, se observó que un porcentaje considerable de hombres (11.57%) presentaba bruxismo de vigilia en comparación con mujeres (18.18%), mientras que el bruxismo de sueño mostró una prevalencia similar entre ambos sexos. Esto contrasta con los

hallazgos de Bazán y Cols. (14), quienes encontraron una baja prevalencia de bruxismo en general entre estudiantes de odontología, pero con diferencias significativas según género y ciclo académico.

Los resultados de la presente investigación contribuyen a la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y el bruxismo en estudiantes de odontología, destacando diferencias significativas según sexo y ciclo de estudios. Sin embargo, es crucial considerar que los resultados pueden variar entre estudios debido a diferencias metodológicas y poblacionales. La investigación proporciona una visión detallada de la prevalencia y las asociaciones del bruxismo y la calidad del sueño en estudiantes de odontología en Huancayo, mientras que la comparación con estudios anteriores resalta la importancia de explorar estas relaciones en contextos diversos y con muestras más amplias y diversificadas.

V. CONCLUSIONES

- En cuanto a la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, se concluye que aquellos con una buena calidad de sueño presentan una menor incidencia de bruxismo, tanto de vigilia como nocturno, mientras que los estudiantes con una calidad de sueño regular, mala o muy mala presentan una mayor prevalencia de bruxismo.
- Con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo, se concluye que las estudiantes femeninas presentan una mayor prevalencia de calidad de sueño regular y muy mala en comparación con sus contrapartes masculinas.
- En referencia a la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios, se concluye que los estudiantes en ciclos más avanzados (ciclo 6 y 7) presentan mejor calidad de sueño en comparación con los estudiantes en ciclos iniciales, como el ciclo 1, donde ningún estudiante reportó tener una buena o regular calidad de sueño.
- Con respecto a la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género, se concluye que la prevalencia de bruxismo varía según el género, con las estudiantes femeninas mostrando una mayor incidencia tanto de bruxismo de vigilia como de bruxismo nocturno en comparación con los estudiantes masculinos.
- En cuanto a la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios, se concluye que la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno también muestra variaciones según el ciclo de estudios donde los estudiantes en ciclos avanzados.

VI. RECOMENDACIONES

- En cuanto a la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, se recomienda implementar programas de bienestar que integren técnicas de higiene del sueño y manejo del estrés para todos los estudiantes para mejorar la salud general de los estudiantes y su rendimiento académico, ya que un mejor sueño contribuye a una mayor capacidad de concentración y disminución del estrés.
- Con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo, se recomienda desarrollar programas de apoyo psicológico y técnicas de relajación dirigidos especialmente a las estudiantes femeninas, para reducir la incidencia de problemas de sueño en las mujeres y promover un entorno educativo más equilibrado y saludable.
- En referencia a la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios, se recomienda proporcionar talleres de gestión del tiempo y técnicas de estudio efectivas a los estudiantes de ciclos iniciales, para mejorar su capacidad de manejo de la carga académica, reduciendo el estrés y mejorando la calidad del sueño, lo que impactará positivamente en su desempeño académico.
- Con respecto a la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género, se recomienda realizar campañas de concienciación y sesiones educativas sobre el bruxismo y su manejo, enfocadas en las estudiantes femeninas, para reducir la incidencia de bruxismo y sus efectos negativos en la salud dental y general de las estudiantes.
- En cuanto a la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios, se recomienda implementar programas de reducción de estrés y técnicas de relajación progresiva, especialmente dirigidos a estudiantes en ciclos avanzados, para reducir la incidencia de bruxismo en estos estudiantes, mejorando su calidad de vida y su capacidad de manejo del estrés a medida que avanzan en su carrera.

Se recomienda Realizar más estudios sobre la relación entre la calidad del sueño y el bruxismo en estudiantes de estomatología, considerando variables adicionales como factores

psicosociales, hábitos de vida y condiciones médicas subyacentes, para desarrollar intervenciones más efectivas y específicas que aborden no solo los síntomas, sino también las causas subyacentes del bruxismo y los problemas de sueño en los estudiantes. Esto contribuirá a mejorar su salud general, su bienestar psicológico y su rendimiento académico, proporcionando un entorno de aprendizaje más saludable y productivo. Además, estudios más amplios pueden ayudar a formular políticas de salud universitarias que beneficien a toda la comunidad estudiantil.

REFERENCIAS

1. Su N, Liu Y, Yang X, Shen J, Wang H. Asociación de maloclusión, bruxismo autoinformado y preferencia de lado de masticación con la calidad de vida relacionada con la salud bucal en pacientes con osteoartritis de la articulación temporomandibular. *Revista Internacional de Odontología* [Internet]. 2018 Abr;68(2):97–104. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0020653920319171>
2. Shokry SM, El Wakeel EE, Al-Maflehi N, RasRas Z, Fataftah N, Abdul Kareem E. Asociación entre el bruxismo autoinformado y los patrones de sueño entre estudiantes de odontología en Arabia Saudita: un estudio transversal. *Revista Internacional de Odontología* [Internet]. 2016;2016(1):1–9. Disponible en: <http://www.hindawi.com/journals/ijd/2016/4327081/>
3. Stuginski-Barbosa J, Porporatti AL, Costa YM, Svensson P, Conti PCR. Concordancia de los criterios de la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño con la polisomnografía para el diagnóstico del bruxismo del sueño: un estudio preliminar. *Revista de Odontología Protésica* [Internet]. 2017 Ene;117(1):61–6. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S002239131630097X>
4. Shetty S, Pitti V, Babu C, Kumar G, Deepthi B. Bruxismo: una revisión de la literatura. *Revista de la Sociedad India de Prosthodontia* [Internet]. 2010;10(3):141–8.
5. Firmani M, Reyes M, Becerra N, Flores G, Weitzman M, Espinosa P. Bruxismo del sueño en niños y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría* [Internet]. 2015 Sep;86(5):373–9. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0370410615000388>
6. Alvarez-Gastañaga VA, Baldeón-López MC, Malpartida-Carrillo CD, Mg, Esp V. Bruxismo en niños y adolescentes: una revisión de la literatura. *Odovtos - Revista Internacional de Ciencias Dentales* [Internet]. 2019 Feb 13;22(2):97–104. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/ijds.v0i0.36185>
7. Huañec-Paucar C, Ayma-León V, Caballero-García S. Asociación entre el bruxismo autoinformado y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Oral* [Internet]. 2021 Ago 30;10(4):1–11. Disponible en: <http://www.joralres.com/index.php/JOralRes/article/view/joralres.2021.048/956>

8. Cavallo P, Carpinelli L, Savarese G. Estrés percibido y bruxismo en estudiantes universitarios. *Notas de Investigación de BMC* [Internet]. 2016 Dic 21;9(1):514. Disponible en: <http://bmcrenotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-016-2311-0>
9. Phuong NTT, Ngoc VTN, Linh LM, Duc NM, Tra NT, Anh LQ. Bruxismo, factores relacionados y calidad de vida relacionada con la salud bucal entre estudiantes de medicina vietnamitas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública* [Internet]. 2020 Oct 12;17(20):7408. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/20/7408>
10. Yıldırım B, Kırarslan Karagoz O, Tekeli Simsek A, Koca C, Cicek MF. Asociaciones entre bruxismo autoinformado, calidad del sueño y estado psicológico entre estudiantes de odontología en Turquía. *CRANIO®* [Internet]. 2021 Abr 1;4(1):1–6. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08869634.2021.1909458>
11. Kuang B, Li D, Lobbezoo F, de Vries R, Hilgevoord A, de Vries N, et al. Asociaciones entre bruxismo del sueño y otros trastornos relacionados con el sueño en adultos: una revisión sistemática. *Medicina del Sueño*. 2022 Ene;89:31–47.
12. De Los Santos M. Relación entre el bruxismo y la calidad de sueño en estudiantes de Odontología de una Universidad Privada de Perú [Tesis]. [Lima]: Universidad Científica del Sur; 2023.
13. Heredia Carrizales YJ, Moscoso Pastor CAW. Relación entre el bruxismo y trastorno del sueño en trabajadores de la zona industrial de VES - Lima, 2021 [Título profesional - Tesis]. [Piura]: Universidad César Vallejo; 2021.
14. Bazán Puig C, Tomàs Aliberas J, Figueras Álvarez Ó, Felipe Spada N. Incidencia de trastornos del sueño, estrés y posible presencia de bruxismo entre estudiantes de odontología. *Universitas Odontologica*. 2023 Dic 21;42.
15. Köstner Uribe S, Brunet Echavarría J, Tapia Vargas A. Trastornos de sueño asociados al bruxismo de sueño en niños entre 3 y 6 años atendidos en la Clínica Odontológica de la Universidad Mayor de Santiago, Chile. *Avances en Odontoestomatología* [Internet]. 2019 Abr;35(2):83–91. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-12852019000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es

16. Smardz J, Martynowicz H, Wojakowska A, Michalek-Zrabkowska M, Mazur G, Wieckiewicz M. Correlación entre bruxismo del sueño, estrés y depresión: un estudio polisomnográfico. *Medicina Clínica* [Internet]. 2019 Ago 29;8(9):1344. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/8/9/1344>
17. Toyama N, Ekuni D, Taniguchi-Tabata A, Yoneda T, Kataoka K, Yokoi A, et al. Asociaciones entre bruxismo del sueño, calidad del sueño y exposición al humo de segunda mano en adultos jóvenes japoneses: un estudio transversal. *Medicina del Sueño* [Internet]. 2020 Abr;68(1):57–62. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1389945719303120>
18. Lobbezoo F, Ahlberg J, Raphael KG, Wetselaar P, Glaros AG, Kato T, et al. Consenso internacional sobre la evaluación del bruxismo: informe de un trabajo en progreso. *Revista de Rehabilitación Oral* [Internet]. 2018 Nov;45(11):837–44. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joor.12663>
19. Poluha RL, CanalesS GD la T, Bonjardim LR, Cont PCR. Comportamientos orales, bruxismo, maloclusión y clics dolorosos de la articulación temporomandibular: ¿existe alguna asociación? *Investigación Oral Brasileña* [Internet]. 2021;35(1):90–4. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-83242021000100270&tlng=en
20. Buges T. *Dentisalut*. 2016 [citado 2021 Nov 3]. Tipos de Bruxismo. Disponible en: <https://www.dentisalut.com/bruxismo-tipos/>
21. Oyarzo JF, Valdés C, Bravo R. Etiología, diagnóstico y manejo del bruxismo de sueño. *Revista Médica Clínica Las Condes* [Internet]. 2021 Sep;32(5):603–10. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0716864021000882>
22. Solis Y, Robles Y, Aguero Y. Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *A de Sal Ment*. 2015;31(2).
23. Fernández G, Delgado R, Castellanos J. Alteraciones del sueño y bruxismo. *Rev ADM* [Internet]. 2018;75(4):187–95. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81746>
24. Supo J. Niveles y tipos de investigación: Seminarios de investigación. Perú: Bioestadístico; 2015.
25. Hernández R, Fernández C, Baptista M. *Metodología de la investigación*. 6ta ed. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014.

26. Frías D. Técnica estadística y diseño de investigación. Valencia: Palmero ediciones; 2011.
27. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2016 [citado el 3 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Variables	Metodología	Población y Muestra
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo? 2. ¿Cuál es la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios? 3. ¿Cuál es la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género? 4. ¿Cuál es la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios? 	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024 según el sexo. 2. Conocer la calidad de sueño en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios. 3. Determinar la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según género. 4. Conocer la presencia de bruxismo de vigilia y nocturno en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024, según ciclo de estudios. 	<p>Bruxismo</p> <p>Calidad de sueño</p>	<p>El tipo de la investigación futura será cuantitativo, ya que se empleará la recolección de datos para probar hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico. Se buscará establecer patrones de comportamiento y probar teorías de manera intencional, precisando la información al medir con precisión las variables del estudio y enfocarse en aspectos específicos.(24,25)</p> <p>En cuanto al diseño, se utilizará un enfoque no experimental de corte transversal. Esto significa que se observarán situaciones ya existentes sin provocar ninguna situación específica durante la investigación. Las variables independientes ocurrirán naturalmente y no se manipularán, ya que no habrá control directo ni influencia sobre ellas. Los datos se recolectarán en un solo momento, en un tiempo único, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en ese momento específico. (24,25)</p>	<p>Población</p> <p>231 estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.</p> <p>Muestra</p> <p>231 estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.</p>

Anexo 2

Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO INFORMACIÓN GENERAL

Estimado estudiante:

Mi nombre es ROGER BENDEZÚ HUINCHO, bachiller de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt. Es grato dirigirse a Ud., a fin de informarle que estoy realizando una investigación con respecto a la "RELACIÓN ENTRE EL BRUXISMO Y CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS DEL HOSPITAL CAYETANO HEREDIA, 2024"; con el objetivo de realizar un diagnóstico de la calidad de sueño y su relación con el bruxismo en estudiantes de nuestra carrera, le solicitamos su colaboración en este estudio. Por favor, responda de manera veraz y concisa el siguiente cuestionario que consta de dos partes: la primera se enfoca en recopilar datos sociodemográficos, mientras que la segunda aborda preguntas relacionadas con la calidad de sueño y bruxismo.

Para participar en este estudio, es importante tener en cuenta ciertos criterios de selección. Se requiere que los participantes no presenten enfermedades sistémicas, tratamientos de ortodoncia o trastornos temporomandibulares, ya que estas condiciones podrían sesgar los resultados del estudio.

Le agradecemos su colaboración y le pedimos que considere las siguientes indicaciones al responder el cuestionario: Lea detenidamente cada pregunta y elija las respuestas que considere apropiadas. Es fundamental responder todas las preguntas y evitar dejar casillas en blanco. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y se garantiza la protección de sus datos y su anonimato en el estudio.

Datos sociodemográficos

1. Sexo Masculino Femenino
2. Ciclo de estudio: _____
3. ¿Qué edad tiene? _____
4. Presenta tratamiento ortodóntico: Si No
5. Presenta disfunción temporomandibular: Si No

I. Bruxismo

Este cuestionario incluye preguntas, Para responder elija la alternativa SI/NO para cada pregunta, Debe responder todas las preguntas.

Bruxismo de vigilia:

1. ¿Alguna vez ha sido consciente de apretar o frotar los dientes durante la vigilia en los últimos 6 meses?
Si No

Bruxismo de sueño:

2. ¿Es usted consciente, o cualquier persona le ha escuchado rechinar sus dientes con frecuencia durante el sueño?
Si No
3. ¿Es usted consciente que su dentición se ha desgastado más de lo que debería ser normalmente?
Si No
4. ¿Es usted consciente de cualquiera de los siguientes síntomas al despertar?
 - ¿Sensación de fatiga, opresión o dolor de la mandíbula al despertar? Si No
 - ¿Sensación de que los dientes están apretados o dolor de su boca al despertar? Si No
 - ¿Dolor de sus músculos temporales al despertar? Si No
 - ¿Dificultad en la apertura bucal al despertar? Si No
 - ¿Sensación de tensión en la Articulación Temporomandibular al despertar y sentir que usted tiene que reubicar la mandíbula para liberarla? Si No
 - ¿Escucha o siente un "clic" en su Articulación Temporomandibular al despertar que desaparece durante el día? Si No

II. Evaluación de la calidad de sueño:

Instrucciones:

Las siguientes preguntas solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes, En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes, Por favor, conteste a todas las preguntas.

1,- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2,- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

Menos de 15 min

Entre 16-30 min

Entre 31-60 min

Más de 60 min

3,- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4,- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5,-Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío:

- Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado calor:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

j) Otras razones, Por favor descríbalas:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena

Bastante Buena

Bastante mala

Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9) Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún Problema

Solo un leve problema

Un problema

Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

Solo

Con alguien en la habitación

En la misma habitación, pero en otra cama

En la misma cama

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3:
Consentimiento informado



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA
Consentimiento Informado

1. Información

El presente trabajo de investigación “relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024.”, es conducida por estudiantes de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Franklin Roosevelt, con la finalidad de determinar la relación entre la calidad de sueño y bruxismo en estudiantes de Estomatología de una Universidad Privada de Huancayo, 2024. Los resultados nos permitirán conocer la situación actual de su calidad de sueño y presencia de bruxismo.

Esta autorización no es de carácter obligatorio por lo que puede abandonar el estudio cuando lo considere conveniente. La información solo será empleada con fines de investigación y se mantendrán en estricta confidencialidad de sus datos. En caso de dudas comunicarse con el bachiller ROGER BENDEZÚ HUINCHO al número 943556993.

Agradecemos su colaboración.

2. Consentimiento

Acepto participar del estudio por lo que doy mi consentimiento voluntario, Asimismo, todas mis preguntas fueron respondidas y resueltas por los investigadores.

3. Participante:

Código: Fecha:/...../..... Firma:

Investigador:

Nombres y apellidos:

DNI: Fecha:/...../..... Firma:

Testigo: DNI:..... firma.....

Anexo 3:

Validación del instrumento



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
(Juicio de Expertos)

UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO

FRANKLIN ROOSEVELT

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE

ESTOMATOLOGÍA

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
FICHA DE OBSERVACIÓN AD-HOC DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y BRUXISMO EN
ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
HUANCAYO, 2024”

Presentado por: Bach. ROGER BENDEZÚ HUINCHO.

El jurado para validar el instrumento por Juicio de Expertos, después de su revisión correspondiente, el veredicto es el siguiente:

- Aprobado
 Observado

Si el resultado fuera OBSERVADO, escriba el (los) motivo(s):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fecha : 18/06/2024

Validado por : Mg. Gregorio Robles Vargas.

Grado Académico: Maestro en educación con mención en docencia universitaria e investigación pedagógica. Docente investigador.

Firma : _____

COP : 12628



**UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO
FRANKLIN ROOSEVELT
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE
ESTOMATOLOGÍA**

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
FICHA DE OBSERVACIÓN AD-HOC DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y BRUXISMO EN
ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
HUANCAYO, 2024”**

Presentado por: Bach. ROGER BENDEZÚ HUINCHO.

El jurado para validar el instrumento por Juicio de Expertos, después de su revisión correspondiente, el veredicto es el siguiente:

Aprobado
 Observado

Si el resultado fuera OBSERVADO, escriba el (los) motivo(s):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fecha : 19/06/2024

Validado por : C.D. Harold Antonio Crosby Reategui.

Grado Académico: Doctor en Salud Pública. Docente Investigador.

Firma : 

COP : 27643



UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO
FRANKLIN ROOSEVELT
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE
ESTOMATOLOGÍA

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
FICHA DE OBSERVACIÓN AD-HOC DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y BRUXISMO EN ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2024”

Presentado por: Bach. ROGER BENDEZÚ HUINCHO.

El jurado para validar el instrumento por Juicio de Expertos, después de su revisión correspondiente, el veredicto es el siguiente:

Aprobado

Observado

Si el resultado fuera OBSERVADO, escriba el (los) motivo(s):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Fecha :19/06/2024

Validado por : Mg. GERALDINE JUNET HINOSTROZA CONCHUCOS

Grado Académico: Maestro en educación con mención en docencia universitaria e investigación pedagógica.

Firma :  _____

COP : 32464

