



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



INFORME DE TESIS.

“ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA DIABETES
MELLITUS TIPO 2, DE ADULTOS MAYORES, PUEBLO
JOVEN AMPLIACIÓN LUJAN 2024”,

PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA

Autor:

Bach. Peña Llamo Ana Cecilia

Asesora.

Dra. Cleotilde Diaz Gomez.

Orcid: 0000-0002-3860-151x

Línea de investigación

Salud Humana.

Pimentel - Perú

2024.

DEDICATORIA.

Mi tesis la dedico a Dios, mi madre y hermanas, quienes han sido la guía y el camino para poder llegar a este punto de mi carrera. Que con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento siempre son mi apoyo incondicional aun cuando todo se complicaba en el camino. Gracias por su amor y paciencia que han sido clave para mi éxito

AGRADECIMIENTO.

Agradezco de todo corazón a Dios por permitirme llegar a esta etapa en mi vida y darme cuenta que en enfermería es una carrera especial e importante. También agradezco a mi familia y a la escuela profesional de enfermería por formar parte de mi preparación profesional, por brindarme conocimientos científicos, morales para el buen desempeño de la carrera profesional de enfermería.

INDICE.

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
I. INTRODUCCION.....	7
II. DESARROLLO.....	10
Base Teórica.....	15
III. METODOLOGIA.....	18
3.1. Tipo de investigación.....	18
3.2. Diseño de Investigación.....	18
3.3. Variables, operacionalización.....	19
3.4. Variables de Estudio.....	20
3.5. Población, muestra y muestreo.....	21
3.6. Técnica e instrumento de recolección de datos.....	21
3.7. Procedimiento de recolección de datos e información.....	21
3.8. Técnica de procedimiento y análisis de datos.....	21
IV. RESULTADOS.....	23
DISCUSION.....	27
V. CONCLUSIONES.....	31
VI. RECOMENDACIONES.....	32
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	33

RESUMEN.

El presente informe titulado de investigación “Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, pueblo joven ampliación Lujan 2024”, tuvo como finalidad en determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024”, de enfoque cuantitativo, descriptivo y de diseño no experimental, conformada por 60 adultos mayores, obtuvo como resultados que que, el 71.7% de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2, respondieron lo siguiente, en la medida que exista un regular estilos de vida, entonces existirá un regular tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, Por otro lado el 48% de los pacientes regularmente frecuentan tener actividad física, así mismo el 60% de los pacientes adultos mayores cumplen regularmente con sus hábitos nutricionales, así como el 52% de ellos tienen hábitos tóxicos y finalmente el 58% de ellos manejan regularmente sus estados emocionales, además el 68% de los pacientes y solo el 17% de ellos es alto, solo el 15% de ellos presentan nivel bajo de diabetes tipo 2, se concluye que, los estilos de vida si influyen significativamente en la aparición de complicaciones de salud en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2.

Palabras claves: Diabetes, Hábitos, Nutricionales.

ABSTRACT.

The present research report entitled “Lifestyles and their influence on type 2 diabetes mellitus, of older adults, young people, Lujan 2024 extension”, had the purpose of determining lifestyles and their influence on type 2 diabetes mellitus, of older adults, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024”, with a quantitative, descriptive approach and non-experimental design, made up of 60 older adults, obtained the results that 71.7% of older adults with type 2 diabetes mellitus answered the following , to the extent that there is a regular lifestyle, then there will be a regular treatment of type 2 diabetes mellitus. On the other hand, 48% of patients regularly engage in physical activity, likewise 60% of older adult patients comply regularly with their nutritional habits, just as 52% of them have toxic habits and finally 58% of them regularly manage their emotional states, in addition 68% of the patients and only 17% of them are high, only 15 % of them have a low level of type 2 diabetes, it is concluded that lifestyles do significantly influence the appearance of health complications in older adults with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes, Habits, Nutritional.

I. INTRODUCCION

La diabetes es una condición que extiende más allá del desequilibrio de los niveles de azúcar en la sangre. Aquellos que la sufren necesitan atención médica constante. Según la Organización Panamericana de la Salud, en las últimas tres décadas, la diabetes tipo 2 ha experimentado un aumento en su prevalencia en países de todos los niveles económicos. A nivel mundial, aproximadamente 422 millones de personas tienen diabetes. Por otro lado, en las Américas alrededor de 62 millones de personas padecen Diabetes Mellitus tipo 2. Desde 1980, la cantidad de casos de diabetes en la Región se ha triplicado, y se proyecta que alcanzará los 109 millones para el año 2040, según el Diabetes Atlas en su novena edición. La mayoría de los afectados residen en naciones con ingresos bajos y medianos. Además, se estima que cada año se atribuyen directamente a la diabetes unas 244,084 muertes en las Américas, y 1.5 millones en todo el mundo. La tasa de prevalencia ha experimentado un crecimiento más acelerado en naciones con ingresos bajos y medianos en comparación con aquellas de ingresos altos. (1)

De acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) del 2019, el Perú registro 3.9 casos de DM por cada 100 peruanos mayores de 15 años, a diferencia del año anterior que se registró un 0.3% menos en el mismo grupo de población, informo el MINSA. (2). En el Perú indicó que las personas en riesgo de desarrollar diabetes son aquellas con sobrepeso, con antecedentes familiares de la enfermedad, mayores de 45 años y con una vida sedentaria (actividad física menor de tres veces a la semana), entre otros factores, además explicó que existen tres tipos de diabetes, por otro parte la diabetes tipo I se caracteriza porque quienes la padecen no producen insulina, y suele diagnosticarse en niños, adolescentes y adultos jóvenes, de igual manera, señaló que la diabetes tipo 2 se caracteriza por la resistencia a la insulina, ya que el organismo de estos pacientes no la utiliza adecuadamente. Esta forma de diabetes es común en personas con obesidad o sobrepeso, y aunque generalmente aparece en personas mayores de 45 años, cada vez es más frecuente en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Finalmente, la diabetes gestacional se desarrolla durante el embarazo. Por esta razón, los médicos solicitan un examen entre las semanas 24 y 28 de gestación para descartar su presencia (3)

En nuestro país en el año 2022 se registró 31,302 con diabetes una cifra que supera los 25,807 casos registrados en 2019. Del total de personas con esta enfermedad, el 97.5% padece diabetes tipo 2, la cual está relacionada con estilos de vida poco saludables. Un estudio reciente publicado en Nature Medicine reveló que el incremento de pacientes a nivel mundial está asociado a una mala alimentación, caracterizada por el consumo excesivo de arroz, trigo refinado y carnes rojas. En Perú, los avances legales para apoyar a las personas con esta enfermedad han sido lamentablemente lentos, Según César Munayco, director del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades de Perú (CDC), el Estado peruano debe atender a estos pacientes, que junto con los de otras enfermedades no transmisibles representan casi el 60% de la demanda en el sistema de salud. El especialista resalta la importancia de empezar a abordar estas enfermedades (4)

El Centro Nacional de Epidemiología Prevención y Control de Enfermedades (CDC Perú) del MINSA, en el año 2022 reportó 19,842 casos de diabetes, siendo el 96.5% de ellos clasificados como DM tipo 2 y el 1.4% DM tipo I. En cuanto a la DM tipo 2, esta se presenta como un trastorno metabólico multisistémico, asimismo la presencia de ciertos factores que alteran la secreción de insulina, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar complicaciones a nivel macro y micro vascular. (5). Sin embargo, en la DM tipo 2, el estilo de vida viene a ser un determinante de salud muy importante en estos pacientes, este estilo de vida viene a ser la práctica de hábitos y conductas que modulan la vida del paciente. El origen de las enfermedades se relaciona también con la alimentación, actividad física y sedentarismo, es por eso que un estilo de vida inadecuado se convierte en un factor de riesgo para el incremento y desarrollo de ciertas enfermedades crónicas como el caso de la DM. (6) .

El porcentaje de personas con diabetes afiliadas al Sistema Integral de Salud (SIS) en la región Lambayeque ha aumentado del 2.8% al 4%, según afirmó Carmen Bellodas Villanueva, Coordinadora Regional de prevención y control de Daños no transmisibles de la Gerencia Regional de Salud Lambayeque. Este porcentaje equivale a 21,749 personas con diabetes en la región, cifra que incrementa entre 3,000 y 4,000 personas al año. Estas cifras incluyen tanto los nuevos casos como aquellos que están en tratamiento desde hace algunos años en los diversos hospitales y centros de salud de la Gerencia Regional de Salud Lambayeque, por lo tanto, la diabetes es una consecuencia de los estilos de vida actuales, caracterizados por

dificultades para mantener una alimentación saludable baja en grasa, sal, harinas y frituras.

Asimismo, es crucial aumentar la actividad física y realizar chequeos preventivos anuales en los servicios de salud y las complicaciones de la diabetes pueden incluir ceguera por retinopatía, amputaciones de extremidades, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal, que puede llevar a la dependencia de hemodiálisis y poder exhortamos a las personas a acudir a los establecimientos de salud para recibir orientación y realizarse chequeos preventivos a tiempo es por ello que cualquier persona a partir de los 5 años puede ir al centro de salud más cercano a su domicilio para solicitar una evaluación clínica y de laboratorio y recibirán gratuitamente un paquete integral que ayudará a identificar riesgos de desarrollar enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes (7).

En el pueblo Joven Ampliación Lujan, se registra una cierta cantidad de adultos mayores con estilos de vida no adecuadas y la gran parte con diagnóstico de diabetes mellitus, me motivo realizar este presente proyecto ya que cuando realice mis practicas comunitarias realice el seguimiento a todos estos pacientes y me pude percatar que tenía un gran problema en cuanto a los estilos de vida que cada uno llevan y su entorno familiar y realmente necesitan una atención inmediata con la asistencia de equipos de salud a sus domicilios y que se debe de dar prioridad y evitar las complicaciones como es la retinopatía, pie diabético, hipoglicemia, y todo este grupo de enfermedades de daños no trasmisibles se da por que se asocia a la alimentación inadecuada y los estilos de vida sedentaria que existe y agregados a otros factores, este estudio tendrá una finalidad de identificar los estilos de vida saludable y cuales es su influencia con la diabetes tipo II en la población adulta mayor y prevenir así como disminuir el alto índice de la enfermedad, generalmente es por la falta de conocimiento, los cuidados en casa y estilos de vida saludable derivando a las complicaciones a corto y largo plazo y todo esto genera gastos económicos en la familia y afectan la calidad de vida.

Ante toda esta problemática se plantea la siguiente interrogante. ¿De qué manera los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024?, el estudio se justifica en. En lo teórica o de esta investigación se basa en un marco multidimensional que integra teorías del estilo de vida saludable, las creencias en salud, la autodeterminación, el envejecimiento saludable y el

desarrollo humano ecológico. Estas teorías proporcionan una comprensión integral de cómo diversos factores individuales, sociales y ambientales influyen en los estilos de vida y su impacto en la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores del Pueblo Joven Ampliación Lujan. Esta base teórica es crucial para diseñar estrategias de intervención efectiva y contextualmente adecuada para mejorar la salud y calidad de vida de esta población.

En lo social. Se basa en la influencia de los estilos de vida en la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores del Pueblo Joven Ampliación Luján es un tema de vital importancia social. Abordar este problema a través de la promoción de hábitos saludables no solo mejorará la salud de los individuos, sino que también tendrá un impacto positivo en la comunidad en general. La implementación de programas y políticas adecuadas puede transformar la calidad de vida de los adultos mayores, reduciendo la carga de la diabetes y creando un futuro más saludable para todos los habitantes de esta comunidad. Práctica de este estudio reside en la necesidad urgente de abordar la DM2 en los adultos mayores de Pueblo Joven Ampliación Lujan mediante intervenciones basadas en evidencias.

La identificación de factores de riesgo modificables y la creación de programas específicos no solo mejorarán la salud de esta población, sino que también optimizarán el uso de recursos y contribuirán al desarrollo de políticas públicas efectivas. Este enfoque holístico y adaptado a las características locales es esencial para lograr un impacto positivo y sostenible en la comunidad, ante lo mencionado me planteo el objetivo general Determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024” primer objetivo específico fue, Identificar los estilos de vida de los pacientes adultos mayores, pertenecientes al Pueblo Joven Ampliación Lujan durante el año 2024, segundo objetivos específicos fue Identificar el nivel de diabetes mellitus tipo 2 en los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024, tercero fue Identificar los estilos de vida que se relacionan a los hábitos nutricionales de los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024 y por último fue conocer los patrones saludables de un paciente diabético que debe de ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.

II. DESARROLLO.

A nivel mundial tenemos a Guamán E, Cedeño V, e tal (2023) Ecuador en su estudio de “Estilo de vida y su influencia en el control glucémico de pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en un hospital público de Ecuador” con la finalidad de valorar el estilo de vida y su influencia en el control glucémico de pacientes con DM tipo 2 del Hospital Dr. Rafael Rodríguez Zambrano de Manta-Ecuador. Estudio de tipo descriptivo y de corte transversal conformada por una muestra de 46 usuarios. Llego a los resultados que el 54,3%, tenían hábitos de vida poco saludables, mientras que el 41,3% mantenían un estilo de vida desfavorable, y solo el 4,3% seguía un estilo de vida favorable. Respecto a los niveles de glucosa en sangre, se encontró que el 89,13% de los pacientes presentaban valores superiores a los recomendados, que oscilaban entre 70 y 305 mg/dL. Sin embargo, la mitad de los pacientes con hábitos de vida poco saludables mostraron niveles de glucosa en sangre por encima de las recomendaciones, este hallazgo no demostró significancia estadística. Llego a concluir que la mayoría de los pacientes estudiados llevaban un estilo de vida inadecuado, lo que se reflejaba en niveles elevados de glucosa en sangre, aumentando así su riesgo de enfrentar complicaciones asociadas con la enfermedad. (8).

Garro chamba, P. Jiménez, M. (2023) Ecuador Loja en su estudio de “Estilos de vida en pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus”, con la finalidad de analizar el estilo de vida de los pacientes con Diabetes mellitus de tipo II, de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte trasversal conformada por una muestra de 50 pacientes, obtuvo como resultados que se ha establecido que el grupo de estudio está compuesto por hombres mayores de 65 años. Su nivel educativo es primario, y la mayoría de ellos están jubilados y se dedican a tareas domésticas. Además, el 62 % de los participantes lleva un estilo de vida muy saludable, el 36 % tiene un estilo de vida saludable y el 2 % mantiene un estilo de vida poco saludable (9).

Rodríguez, Z. (2022) México en su estudio de “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en relación con su control glucémico en la UMF # 51 de China Nuevo león” con la finalidad de identificar el estudio de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en relación con su glucemia en la UMF 51 China N.L, de enfoque descriptiva trasversal, prospectivo, conformada finita de 300 participantes, obtuvo como resultados que el 58% de participantes de estilo de vida malo con relación el cuidado de

diabetes, y la mitad que se olvida de tomar los medicamentos para la diabetes por otro lado casi nunca seguían las instrucciones que les indicaba el médico para los cuidados de diabetes llego a concluir que la mayoría de los pacientes encuestados presentaron prácticas de estilos de vida no saludables donde no ayuda a prevenir complicaciones con relación a su patologías, y compromete el bienestar durante su vida y aumenta la presencia de complicaciones (10)

A nivel nacional tenemos a Vela R, Medina R, e tal (2022) Lima en su estudio “Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú” con la finalidad de presenciar las características relacionadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los andes peruanos, de estudio de tipo observacional, descriptivo con pacientes del centro de salud conformada por una muestra de 74 pacientes llego al análisis de los 74 pacientes evaluados reveló que la edad promedio fue de 75,4 años, con un 52% del grupo siendo mujeres. La media del Índice de Masa Corporal (IMC) fue de 24,8 Kg/m², mientras que la circunferencia abdominal promedio fue de 86,8 cm. Además, se observó que el 32,7% presentaba una agudeza visual de 70 en el ojo derecho y el 36,4% de 50 en el ojo izquierdo. En cuanto a los niveles bioquímicos, la mediana de glucosa en sangre fue de 97 mg/dL, la de hemoglobina de 15,4 g/dL y la de ácido úrico de 7 mg/dL. Los niveles medios de triglicéridos y colesterol fueron de 182,2 mg/dL y 189,9 mg/dL, respectivamente, por otro lado, se observó que un 5,4% de los hombres tenían un antígeno prostático específico (PSA) reactivo. Además, se encontró que el 4% de los pacientes tenían diabetes, el 21,6% hipertensión arterial y el 22,2% anemia. Por último, se evidenció que el 70,3% de los pacientes consumía alcohol, el 6,8% tenía hábitos tabáquicos y el 89,2% consumía bebidas gaseosas. En conclusión, se identificó la presencia de algunos indicadores de un estilo de vida poco saludable, como el consumo de alcohol y bebidas gaseosas, así como indicadores de condiciones asociadas a un estilo de vida poco saludable, como un IMC promedio cercano al sobrepeso y niveles elevados de triglicéridos y colesterol. (10)

Velazco M, Mallma A, (2021) Lima en su estudio “Estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima” con el objetivo de determinar el estilo de vida que llevan los adultos mayores con DM tipo 2 en un conjunto habitacional en Lima. Estudio con enfoque de tipo cuantitativo y con diseño

metodológico correlacional transversa conformada por una muestra de 82 participantes. Se descubrió que las participantes de sexo femenino representaban el 57,3% y los de sexo masculino el 42,7% del total de participantes, la edad de los participantes osciló entre los 64 y los 86 años, con una edad promedio de 73,5 años, en cuanto al estilo de vida de los adultos mayores, se observó que predominaba el estilo de vida poco saludable en un 75%, seguido del no saludable en un 20,7% y el saludable en un 3,7%. Al analizar las diferentes dimensiones del estilo de vida, se encontró que en nutrición predominaba el estilo de vida poco saludable en un 58,5%, en actividad física el estilo de vida saludable en un 40,2%, en consumo de tabaco el estilo de vida no saludable en un 78%, en consumo de alcohol el estilo de vida no saludable en un 72%, en información sobre diabetes el estilo de vida no saludable en un 46,3%, en emociones el estilo de vida no saludable en un 62,2% y, finalmente, en adherencia terapéutica el estilo de vida saludable en un 65%. En conclusión, en lo que respecta al estilo de vida de los adultos mayores, predominó el estilo de vida poco saludable, seguido del no saludable y, en menor medida, el saludable. (11)

Tacza, L. y Ortiz, L. (2021) Huancayo – Chupaca en su estudio de investigación de estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, con la finalidad determinar los estilos de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, de enfoque cuantitativo de tipo básico, descriptivo de corte trasversal correlacional de diseño no experimental conformada por una muestra de 51 pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo II, obtuvo como resultados que indican que en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, el 62,7% de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 practican hábitos de vida saludables, lo que contribuye al control de esta enfermedad degenerativa. Por otro lado, el 37,3% de los pacientes no mantienen estilos de vida saludables, concluye que la Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que causa daños sistémicos, y adoptar estilos de vida saludables puede prevenir futuras complicaciones (11)

Asenjo A, (2020) Chota en su estudio “Relación entre estilo de vida y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2 de Chota, Perú” con el objetivo de determinar la relación del estilo de vida y el control metabólico en pacientes con DM tipo 2 del Centro Médico Es Salud. Estudio de tipo observacional, transversal conformada por una muestra de 102 pacientes, se obtuvo como resultados que el estudio reveló que la mayoría de los pacientes mostraban un estilo de vida desfavorable, con un 45,1% presentando este tipo

de estilo de vida, además se observaron altos porcentajes de sobrepeso 43,1%, perímetro abdominal elevado 53,9%, hiperglucemia 62,7%, colesterol LDL elevado 79,4%, colesterol HDL disminuido 59,8%, triglicéridos elevados 61,8% y mal control metabólico de la enfermedad 61,8%. Se concluyó que existe una relación directa y altamente significativa entre el estilo de vida y el control metabólico de los pacientes, siendo el estilo de vida desfavorable asociado con un mal control metabólico de la enfermedad ($p = 0,000$). (9)

A nivel local tenemos a Sánchez N, (2023) Ferreñafe en su estudio “Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus Tipo II del Hospital Referencial de Ferreñafe” con la finalidad de determinar los estilos de vida en adultos mayores con DM tipo 2 del Hospital Referencial Ferreñafe, de estudio de tipo cuantitativo con diseño no experimental y transversal, conformada por una muestra de 50 pacientes que asisten al programa del adulto mayor. Obtuvo como resultados revelaron que los adultos mayores muestran principalmente hábitos nutricionales poco saludables, con un alto porcentaje del 82%, mientras que solo un 18% adopta estilos de vida saludables, es así que esta discrepancia sugiere que el mantenimiento de estilos de vida saludables está entre los porcentajes más bajos. Esto subraya la importancia de mantener hábitos de vida adecuados, ya que contribuyen al control de enfermedades degenerativas como esta. (12).

Sánchez. N, (2022) Ferreñafe en su estudio “Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II del hospital referencial de Ferreñafe” determinar los estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, de tipo cuantitativa con diseño no experimental y trasversal conformada por una muestra de 50 pacientes que asistieron al programa adulto mayor, obtuvo como resultados que el 82% de los adultos mayores presenta hábitos nutricionales no saludables, mientras que solo el 18% sigue estilos de vida saludables. Llego a la conclusión, que la prevalencia de estilos de vida saludables es extremadamente baja, lo cual es crucial de abordar, ya que mantener un estilo de vida adecuado ayuda significativamente a controlar esta enfermedad degenerativa (16)

Campos L, Gil B, (2021) Chiclayo en su estudio “Estilos de vida de las personas que padecen Diabetes tipo 2 que se atienden en un centro de salud. Chiclayo, 2021” con la finalidad de comprender y analizar los estilos de vida de las personas con DM tipo 2 que se atienden en el centro de salud Cruz de la Esperanza, con estudio de tipo cualitativo con

enfoque en estudios de casos, conformado por una muestra de 10 mujeres entre 45 y 70 años. Al analizar los resultados finales, se observa que las personas diagnosticadas con diabetes previamente mostraban una inclinación hacia el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y carbohidratos, además de mantener un estilo de vida sedentario. Sin embargo, tras recibir el diagnóstico, adoptan hábitos más saludables, como una dieta baja en glucosa y la práctica regular de actividad física como parte de su tratamiento. Además, abandonan comportamientos nocivos y encuentran en la fe una guía para llevar una vida más ordenada. Se enfocan también en cultivar relaciones afectivas positivas, participan en actividades recreativas y dan importancia al cuidado de su piel. (13)

Base Teórica

Según la Organización Mundial de la Salud del estilo de vida: en 1986 definió el estilo de vida como "una forma de vida general basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de comportamiento influenciados por factores socioculturales y características personales". (14) por otro lado, Gutiérrez (2000) define estilo de vida como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos...". (15). Por otra parte, los estilos de vida que elegimos tienen un impacto significativo en nuestra salud, tanto física como mental. Adoptar un estilo de vida saludable tiene efectos positivos en nuestra salud, que incluyen hábitos como hacer ejercicio regularmente, tener una alimentación equilibrada y nutritiva, disfrutar del tiempo libre, participar en actividades sociales, mantener una autoestima saludable, entre otros. Por otro lado, un estilo de vida poco saludable puede ser la causa de diversas enfermedades, como la obesidad o el estrés. Este tipo de estilo de vida incluye hábitos como el consumo de sustancias tóxicas como alcohol o drogas, fumar, llevar una vida sedentaria, vivir con prisas constantes, estar expuesto a contaminantes, entre otros. (14)

Estilo de vida saludable, comprende todos los hábitos y conductas que buscan el bienestar físico, mental y social en el individuo. Un estilo de vida saludable es de gran importancia ponerlo en práctica, este promueve la salud y ayuda a prevenir distintas enfermedades. Este estilo de vida consta de consumir una dieta equilibrada, la práctica de una buena higiene personal, mantener una calidad de sueño óptimo, ejercicio físico, evitar el

consumo de alcohol y sustancias nocivas (tabaco y drogas). La salud mental es importante priorizar también, ya que los trastornos mentales conllevan al consumo de sustancias y a la presencia de conductas de riesgo para la salud. (16). Estilo de vida no saludable, comprende todo lo contrario al anterior, aquí encontramos hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), tabaquismo, el sedentarismo, salud mental deplorable, altos niveles de estrés y la presencia de ambientes no saludables en viviendas y trabajos. (14)

Estilo de vida en pacientes diabéticos ya que una vez que una persona recibe el diagnóstico definitivo de diabetes mellitus, es necesario realizar un cambio significativo en sus hábitos de vida para controlar la enfermedad. El paciente debe adoptar hábitos y conductas saludables con el objetivo de poder garantizar un control de la enfermedad y futuras complicaciones. La modificación del estilo de vida comprende la alimentación, ejercicios físicos, hábitos saludables y un plan terapéutico. (6) En cuanto al ejercicio físico lo recomendable es el aeróbico, de preferencia que sea de baja intensidad y de larga duración, la frecuencia recomendada es de 30 – 60 min por un mínimo de 5 veces a la semana. La cual el enfoque nutricional se basa en la “Terapia medico nutricional” (TMN), término que ha sido otorgado por diferentes sociedades internacionales encargadas del manejo de diabetes. Este plan busca intervenir el control glucémico, aparición y progresión de la DM.

Los componentes que conforman el TMN son el control de peso, actividad física, ingesta calórica, consistencia diaria de carbohidratos, contenido nutricional y horario de comida. El plan de alimentación debe individualizarse de acuerdo a los requerimientos del paciente para cumplir las necesidades de proteínas, grasas y carbohidratos, todo esto buscando la disminución de peso. Según la American Diabetes Association, una pérdida de peso del 3 al 5% es lo necesario para obtener un beneficio clínico(6). Por otro lado, el abandono de sustancias nocivas y el consumo de alcohol es un hecho, el hábito de fumar aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedades cerebrales, coronarias y vasculares periféricas. La salud mental en ocasiones es omitida, pero este también tiene importancia ya que influye mucho en el estilo de vida que llevara nuestro paciente. La psicóloga Azita Ojani nos dice que los pacientes con presencia de algún problema o enfermedad mental, suelen tener una salud física deplorable.

Estos pacientes en su mayoría describen dietas inadecuadas, inactividad física, hábito tabáquico, diabetes, obesidad, entre otros problemas de salud. Debido a esto es importante que estos pacientes reciban ayuda psicológica y el apoyo incondicional de sus familias para enfrentar de la mejor manera la enfermedad (17). Es por ello que el adulto mayor diabético de acuerdo a la Asociación Americana de Diabetes (ADA), se recomienda una nutrición óptima y la ingesta de proteínas, la práctica de ejercicio regular incluida la actividad aeróbica y entrenamiento de resistencia. Esto se debe implementar en aquellos adultos mayores que puedan realizarlas de manera segura dichas actividades. Para adultos mayores con DM tipo 2 con sobrepeso y obesidad, es necesario intervenir en el estilo de vida enfocada en cambios de la dieta y actividad física con una pérdida modesta del 5-7% del peso. Para la realización de los ejercicios de debe tener en cuenta, la movilidad, funcionamiento físico y el control de factores de riesgo cardio metabólicos. (18)

Diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad en donde los niveles de glucosa en la sangre esta elevado, esto se debe a una deficiencia en la secreción de insulina de las células beta o puede ser el caso de que el cuerpo no lo use bien, desarrollando así la resistencia a la insulina. (19) por otra parte, los factores de riesgo, entre los factores de riesgo tenemos la edad avanzada, sobrepeso, obesidad, antecedentes familiares, dieta inadecuada, dislipidemia, sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco y diabetes gestacional. (19) es así que los síntomas que presenta una persona diabética son el aumento de sed, aumento de hambre, fatiga, visión borrosa, entumecimiento en pies y manos y pérdida de peso considerable. (19), llegando un diagnóstico con la Prueba de hemoglobina glucosada, esta indicara el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos 2-3 meses. Si el paciente presenta un nivel de 6.5% o más en dos pruebas separadas indica que tienen diabetes. El nivel normal de hemoglobina glucosada en una persona se debe encontrar por o bajo de 5.7%. (20)

Por otro lado, el examen aleatorio de glucosa en la sangre, para este examen, se tomará una muestra de sangre en una hora al azar. Si el nivel de glucosa es 200 mg/dl, nos indica que el paciente presenta diabetes. (20) el examen de glucosa en ayunas, es el mismo procedimiento que el anterior pero esta vez la muestra será tomada después de una noche de ayuno. Si el nivel de glucosa resulta menor que 100 mg/dl es normal, entre 100 y 125 mg/dl se considera pre diabetes. En cambio, si el resultado muestra una glucosa de 126 mg/dl o más en diferentes tomas, indica que el paciente presenta diabetes. (20)

Prueba de tolerancia a la glucosa se necesita que el paciente ayune durante la noche, luego se suministra un líquido azucarado para posteriormente tomar el nivel de glucosa. Si el nivel se encuentra en un valor de 200 mg/dl o más, indica que tienen diabetes. De lo contrario si muestra un nivel de 140 – 199 mg/dl indica que tiene prediabetes. El valor normal para esta prueba es menor a 140 mg/dl. (20) en cuanto al tratamiento para la diabetes consiste en una alimentación saludable, actividad física y la intervención de ciertos medicamentos. En el caso de DM tipo 1, implica el uso de una bomba de insulina, revisión frecuente del nivel de glucosa y el conteo de hidratos de carbono. Por otra parte, en la DM tipo 2, implica un control en el nivel de la glucosa sanguínea y el uso de medicamentos orales, insulina o ambos. (20).

La investigación se sustenta que se basa en la premisa de que la promoción de la salud es más efectiva cuando se enfoca en incrementar el bienestar de las personas, en lugar de simplemente prevenir enfermedades, sin embargo, el modelo de promoción de la salud de Pender incorpora estos factores en un esquema que explica cómo interactúan para influir en el comportamiento de salud. Según este modelo, los individuos son agentes activos en la gestión de su salud y pueden ser motivados a tomar decisiones saludables a través de intervenciones educativas y de apoyo, aunque considera influencias interpersonales y situacionales, la teoría sigue centrándose en la responsabilidad individual, lo que puede ser insuficiente para abordar determinantes sociales de la salud. Por lo tanto, la salud puede definirse como un estado dinámico y positivo, más que simplemente la ausencia de enfermedad. La promoción de la salud busca elevar el nivel de bienestar de las personas, reconociendo la naturaleza multidimensional de los individuos y su interacción con el entorno en la búsqueda de dicho bienestar (24)

III. METODOLOGIA.

3.1. Tipo de investigación.

En el presente informe de investigación es cuantitativo por que busco solucionar los problemas encontrados en la investigación planteados anteriormente, así mismo es descriptivo porque describe los hechos en un solo momento además se obtuvo información que ayudo en la investigación sobre los estilos de vida de los adultos mayores que padecen de diabetes mellitus.

3.2. Diseño de Investigación.

El informe es no experimental porque la recopilación de datos es mediante la numeración numérica además no se manipularon las variables de estudio, seguido se procesó en Excel para el ingreso de datos y luego formular las tablas y gráficos y su verificación se ara la utilidad de programa SPSS versión 25.

E \longrightarrow A

Donde:

E = Estilos de vida.

A = Influencia en la diabetes mellitus tipo 2 en los adultos mayores.

3.3. Variables, Operacionalización.

Variable: Estilos de vida.

Definición Conceptual: Las personas adoptan diversas conductas y actitudes para mantener sus mentes y cuerpos en un estado razonablemente saludable.

Definición Operacional: La modificación del estilo de vida comprende la alimentación, ejercicios físicos, hábitos saludables y un plan terapéutico.

3.4. Variables de Estudio.

Variab les	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Índice	Escala de medición	Instrumento
Estilos de vida	Las personas adoptan diversas conductas y actitudes para mantener sus mentes y cuerpos en un estado razonablemente saludable.	La modificación del estilo de vida comprende la alimentación, ejercicios físicos, hábitos saludables y un plan terapéutico.	Actividad Física	Frecuencia	1. Una vez al día 2. Dos veces al día 3. Tres veces al día 4. Ocasionalmente	Nominal	E n c u e s t a . C u e s t i o n a r i o .
			Hábitos Nutricionales.	Frecuencia que consumen vegetales. Frecuencia que consumen alimentos, azúcares.			
			Hábitos Tóxicos.	Ingiere bebidas alcohólicas u otras sustancias. Frecuencia de fumar			
			Estado emocional	Tiene conocimiento de la enfermedad.			
			Adherencia al tratamiento	Comprende las indicaciones medicas			

3.5. Población, muestra y muestreo.

En la población está conformada por 60 adultos mayores del Pueblo Joven de la Ampliación Lujan con diabetes milletus tipo II, tomando los criterios de inclusión y exclusión por otro lado tomando en cuenta que los pacientes estén lucidos en el momento de aplicación del instrumento

La muestra está conformada por la totalidad por ser una muestra pequeña.

En el muestreo: Es pequeña por los resultados y no tiene la necesidad de estimar el tamaño de la muestra y se seleccionó a toda la población.

Criterios de Inclusión:

Pacientes desean de participar del estudio.

Pacientes de ambos sexos.

Pacientes que se comunican bien.

Criterios de Exclusión

Pacientes que no desearon participar del estudio.

Pacientes que tienen limitaciones físicas.

3.6. Técnica e instrumento de recolección de datos.

Se utilizo la entrevista y su instrumento se aplicó el cuestionario que es validado por jurado de expertos de los estilos de vida, así como la influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan el instrumento fue validado por 3 jurados de expertos.

3.7. Procedimiento de recolección de datos e información.

La información se recolecto los datos empezando con el permiso del presidente de la asociación de adultos mayores del pueblo Joven Ampliación Lujan, con la finalidad de recabar la información a si mismo se les hace firmar el consentimiento informado de cada uno de los adultos mayores que voluntariamente respetando su privacidad y orientándoles que es netamente para su investigación.

3.8. Técnica de procedimiento y análisis de datos.

En cuanto a la técnica obtenida se procesó los datos mediante el programa SPSS para poder elaborar tablas y gráficos para su interpretación y análisis de resultados para ser

presentados y tener una apreciación clara de los resultados obtenidos a través de la información recolectada.

Consideraciones Éticas.

El principio de justicia: En el contexto de la diabetes mellitus tipo 2 y los estilos de vida se centra en garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades para prevenir y manejar la enfermedad.

El principio de beneficencia: en cuanto al manejo de la diabetes mellitus implica un enfoque integral y personalizado para promover estilos de vida saludables. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida de los pacientes, sino que también previene complicaciones graves, asegurando un manejo eficaz y ético de la enfermedad.

El principio de no maleficencia: este principio de los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus implica un enfoque integral que va más allá de simplemente evitar daño en donde se requiere una educación continua, un monitoreo adecuado, y un apoyo integral para garantizar que las intervenciones no solo sean seguras, sino también efectivas y sostenibles a largo plazo, además no solo mejora la calidad de vida de los pacientes, sino que también previene complicaciones graves que podrían surgir de un manejo inadecuado de la enfermedad.

Al aplicar el principio de respeto en los estilos de vida saludable, se promueve una relación de confianza entre el paciente y los profesionales de la salud, lo que puede conducir a mejores resultados en el manejo de la diabetes y una mayor adherencia a los cambios en el estilo de vida.

IV. RESULTADOS

4.1. En relación al objetivo general:

Determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024

Hipótesis general:

H1: Los estilos de vida influyen significativamente en la aparición de complicaciones de salud en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2.

$$H1 < 0.05 \text{ (Se acepta)}$$

$$H0 > 0.05 \text{ (Se acepta)}$$

Tabla 1. Estilos de vida y su influencia con la diabetes mellitus tipo 2

		Diabetes Tipo II			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Estilos de vida	Bajo	N	10	0	0	10
		%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	Medio	N	2	33	11	46
		%	4.3%	71.7%	23.9%	100.0%
	Alto	N	0	0	4	4
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	N	12	33	15	60	
	%	20.0%	55.0%	25.0%	100.0%	

Nota: Datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2

Regresión logística ordinal

Modelo	-2 log de la verosimilitud	Chi-cuadrado	gl	Sig.	R ² Nagelkerke
Sólo intersección	19.21				
Final	9.32	18.85	4	,0001	0.81

Función de vínculo: Logit.

Nota: Resultados del procesamiento e base de datos en

De la tabla 1, se puede apreciar que, cerca del 71.7% de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2, respondieron lo siguiente, en la medida que exista un regular estilos de vida, entonces existirá un regular tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, También se observa que, el nivel de significancia de la regresión logística ordinal es menor al 5% (Sig. < 0.05) el cual demuestra que, los estilos de vida influye en la diabetes mellitus tipo 2 de manera muy significativa (aceptándose la hipótesis general), con un valor de Nagelkerke 0.81, el cual quiere decir que, los estilos de vida influye de manera directa en el 81% del tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2.

Por lo tanto, se concluye que, los estilos de vida si influyen significativamente en la aparición de complicaciones de salud en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2.

4.2. En relación al primer objetivo específico:

Identificar los estilos de vida de los pacientes adultos mayores, pertenecientes al Pueblo Joven Ampliación Lujan durante el año 2024.

Tabla 2. Estilos de vida y de los pacientes adultos mayores

Nivel	Actividad Física		Hábitos nutricionales		Hábitos tóxicos		Estado emocional	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Bajo	12	20%	9	15%	15	25%	13	22%
Medio	29	48%	36	60%	31	52%	35	58%
Alto	19	32%	15	25%	14	23%	12	20%
Total	60	100%	60	100%	60	100%	60	100%

Nota: Datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2

En la tabla y figura 2, se observa que los estilos de vida relacionados a pacientes con diabetes mellitus tipo 2 son la actividad física, los hábitos nutricionales, hábitos tóxicos y el estado emocional, el cual se refleja que cerca del 48% de los pacientes regularmente frecuentar tener actividad física, el 60% de los pacientes adultos mayores cumplen regularmente con sus hábitos nutricionales, así como el 52% de ellos tienen hábitos tóxicos y finalmente el 58% de ellos manejan regularmente sus estados emocionales.

4.3. En relación al segundo objetivo específico:

Identificar el nivel de diabetes mellitus tipo 2 en los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.

Tabla 3. Nivel de diabetes mellitus tipo 2, en los pacientes adultos mayores

Nivel	Diabetes mellitus tipo 2	
	Fi	%
Bajo	9	15%
Medio	41	68%
Alto	10	17%
Total	60	100%

Nota: Datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2

De la tabla 3 se observa que, el nivel de diabetes mellitus tipo 2 que existen en los pacientes es regular representado por el 68% de los pacientes y solo el 17% de ellos es alto, solo el 15% de ellos presentan nivel bajo de diabetes del mencionado tipo.

En relación al tercer objetivo específico:

Identificar los estilos de vida que se relacionan a los hábitos nutricionales de los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.

Tabla 4. *Estilos de vida en los pacientes adultos mayores*

		Actividad Física	Hábitos tóxicos	Estado emocional
Hábitos nutricionales	X2 (Ji cuadrado)	8.45	6.45	15.42
	P	0.000	0.061	0.001

Nota: Datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2

De la tabla 4 se observa que, los estilos de vida que relacionan a los hábitos nutricionales son la actividad física en los pacientes y el estado emocional con un valor significativo de 0.000 y 0.001 ($p < 0.05$) respectivamente

4.4. En relación al cuarto objetivo específico:

Conocer los patrones saludables de un paciente diabético que debe de ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.

Tabla 5. *Patrones saludables en los pacientes adultos mayores*

	Consumo de vegetales	Alimentos ricos en azúcares	Actividad física
X ² (Ji cuadrado)	3.61	8.12	3.22
P	0.001	0.073	0.0025

Nota: Datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2

De la tabla 5 se observa que, los patrones saludables son el consumo de vegetales con valor significativo de 0.001 y la actividad física en 0.025 de valor significativo que debe ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores pueblo joven ampliación lujan 2024.

DISCUSION.

En el objetivo general determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024 en la tabla 1, se puede apreciar que, el 71.7% de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2, respondieron lo siguiente, en la medida que exista un regular estilos de vida, entonces existirá un regular tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, También se observa que, el nivel de significancia de la regresión logística ordinal es menor al 5% (Sig. < 0.05) el cual demuestra que, los estilos de vida influye en la diabetes mellitus tipo 2 de manera muy significativa (aceptándose la hipótesis general), con un valor de Nagelkerke 0.81, el cual quiere decir que, los estilos de vida influye de manera directa en el 81% del tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, se asemejan con los estudios de Guamán E, Cedeño V, e tal (2023) Ecuador en su estudio de “Estilo de vida y su influencia en el control glucémico de pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en un hospital público de Ecuador” con la finalidad de valorar el estilo de vida y su influencia en el control glucémico de pacientes con DM tipo 2 del Hospital Dr. Rafael Rodríguez Zambrano de Manta-Ecuador. Estudio de tipo descriptivo y de corte transversal conformada por una muestra de 46 usuarios. Llego a los resultados que el 54,3%, tenían hábitos de vida poco saludables, mientras que el 41,3% mantenían un estilo de vida desfavorable, y solo el 4,3% seguía un estilo de vida favorable. Respecto a los niveles de glucosa en sangre, se encontró que el 89,13% de los pacientes presentaban valores superiores a los recomendados, que oscilaban entre 70 y 305 mg/dL. Sin embargo, la mitad de los pacientes con hábitos de vida poco saludables mostraron niveles de glucosa en sangre por encima de las recomendaciones, este hallazgo no demostró significancia estadística. Llego a concluir que la mayoría de los pacientes estudiados llevaban un estilo de vida inadecuado, lo que se reflejaba en niveles elevados de glucosa en sangre, aumentando así su riesgo de enfrentar complicaciones asociadas con la enfermedad. (8).

Por otro lado, en el primer objetivo específico de identificar los estilos de vida de los pacientes adultos mayores, pertenecientes al Pueblo Joven Ampliación Lujan durante el año 2024, se observa que los estilos de vida relacionados a pacientes con diabetes mellitus tipo 2 son la actividad física, los hábitos nutricionales, hábitos tóxicos y el estado emocional, el cual se refleja que el 48% de los pacientes regularmente frecuentar tener

actividad física, el 60% de los pacientes adultos mayores cumplen regularmente con sus hábitos nutricionales, así como el 52% de ellos tienen hábitos tóxicos y finalmente el 58% de ellos manejan regularmente sus estados emocionales, datos similares encontramos en Velazco M, Mallma A, (2021) Lima en su estudio “Estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima” con el objetivo de determinar el estilo de vida que llevan los adultos mayores con DM tipo 2 en un conjunto habitacional en Lima. Estudio con enfoque de tipo cuantitativo y con diseño metodológico correlacional transversa conformada por una muestra de 82 participantes. Se descubrió que las participantes de sexo femenino representaban el 57,3% y los de sexo masculino el 42,7% del total de participantes, la edad de los participantes osciló entre los 64 y los 86 años, con una edad promedio de 73,5 años, en cuanto al estilo de vida de los adultos mayores, se observó que predominaba el estilo de vida poco saludable en un 75%, seguido del no saludable en un 20,7% y el saludable en un 3,7%. Al analizar las diferentes dimensiones del estilo de vida, se encontró que en nutrición predominaba el estilo de vida poco saludable en un 58,5%, en actividad física el estilo de vida saludable en un 40,2%, en consumo de tabaco el estilo de vida no saludable en un 78%, en consumo de alcohol el estilo de vida no saludable en un 72%, en información sobre diabetes el estilo de vida no saludable en un 46,3%, en emociones el estilo de vida no saludable en un 62,2% y, finalmente, en adherencia terapéutica el estilo de vida saludable en un 65%. En conclusión, en lo que respecta al estilo de vida de los adultos mayores, predominó el estilo de vida poco saludable, seguido del no saludable y, en menor medida, el saludable. (11)

En el segundo objetivo específico de identificar el nivel de diabetes mellitus tipo 2 en los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024, se observa que, el nivel de diabetes mellitus tipo 2 que existen en los pacientes es regular representado por el 68% de los pacientes y solo el 17% de ellos es alto, solo el 15% de ellos presentan nivel bajo de diabetes del mencionado tipo, datos que se relacionan con la investigación de Sánchez N, (2023) Ferreñafe en su estudio “Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus Tipo II del Hospital Referencial de Ferreñafe” con la finalidad de determinar los estilos de vida en adultos mayores con DM tipo 2 del Hospital Referencial Ferreñafe, de estudio de tipo cuantitativo con diseño no experimental y transversal, conformada por una muestra de 50 pacientes que asisten al programa del adulto mayor. Obtuvo como resultados revelaron que los adultos mayores muestran principalmente hábitos

nutricionales poco saludables, con un alto porcentaje del 82%, mientras que solo un 18% adopta estilos de vida saludables, es así que esta discrepancia sugiere que el mantenimiento de estilos de vida saludables está entre los porcentajes más bajos. Esto subraya la importancia de mantener hábitos de vida adecuados, ya que contribuyen al control de enfermedades degenerativas como esta. (12).

En el tercer objetivo específico: Identificar los estilos de vida que se relacionan a los hábitos nutricionales de los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024. se observa que, los estilos de vida que relacionan a los hábitos nutricionales son la actividad física en los pacientes y el estado emocional con un valor significativo de 0.000 y 0.001 ($p < 0.05$) respectivamente, datos similares se relacionan con el estudio de Sánchez. N, (2022) Ferreñafe en su estudio “Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II del hospital referencial de Ferreñafe” determinar los estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, de tipo cuantitativa con diseño no experimental y transversal conformada por una muestra de 50 pacientes que asistieron al programa adulto mayor, obtuvo como resultados que el 82% de los adultos mayores presenta hábitos nutricionales no saludables, mientras que solo el 18% sigue estilos de vida saludables. Llego a la conclusión, que la prevalencia de estilos de vida saludables es extremadamente baja, lo cual es crucial de abordar, ya que mantener un estilo de vida adecuado ayuda significativamente a controlar esta enfermedad degenerativa (16)

Cuarto objetivo específico: Conocer los patrones saludables de un paciente diabético que debe de ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024. sé que, los patrones saludables son el consumo de vegetales con valor significativo de 0.001 y la actividad física en 0.025 de valor significativo que debe ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores pueblo joven ampliación lujan 2024, datos que se asemejan con los estudios de Campos L, Gil B, (2021) Chiclayo en su estudio “Estilos de vida de las personas que padecen Diabetes tipo 2 que se atienden en un centro de salud. Chiclayo, 2021” con la finalidad de comprender y analizar los estilos de vida de las personas con DM tipo 2 que se atienden en el centro de salud Cruz de la Esperanza, con estudio de tipo cualitativo con enfoque en estudios de casos, conformado por una muestra de 10 mujeres entre 45 y 70 años. Al analizar los resultados finales, se observa que las personas diagnosticadas con diabetes previamente mostraban una inclinación hacia el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y carbohidratos,

además de mantener un estilo de vida sedentario. Sin embargo, tras recibir el diagnóstico, adoptan hábitos más saludables, como una dieta baja en glucosa y la práctica regular de actividad física como parte de su tratamiento. Además, abandonan comportamientos nocivos y encuentran en la fe una guía para llevar una vida más ordenada. Se enfocan también en cultivar relaciones afectivas positivas, participan en actividades recreativas y dan importancia al cuidado de su piel. (13)

V. CONCLUSIONES.

El 71.7% de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2, respondieron lo siguiente, en la medida que exista un regular estilo de vida, entonces existirá un regular tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2.

Por otro lado, el 48% de los pacientes regularmente frecuentan tener actividad física, así mismo el 60% de los pacientes adultos mayores cumplen regularmente con sus hábitos nutricionales.

A demás el 52% de ellos tienen hábitos tóxicos y finalmente el 58% de ellos manejan regularmente sus estados emocionales, además el 68% de los pacientes y solo el 17% de ellos es alto, solo el 15% de ellos presentan nivel bajo de diabetes tipo 2.

Los estilos de vida que relacionan a los hábitos nutricionales son la actividad física en los pacientes y el estado emocional con un valor significativo de 0.000 y 0.001 ($p < 0.05$) respectivamente.

VI. RECOMENDACIONES.

A Gerente Regional de Salud Lambayeque que gestione presupuesto y tener para contratar mas recurso humano y enviar a los establecimientos de salud para atender a la población adulta mayor y brindar la atención integral de salud y así evitar complicaciones futuras.

A la gerente del establecimiento de salud a priorizar la atención de salud en el Pueblo Joven Ampliación Lujan y proveer un equipo de profesionales para que asistan y atiendan a dicha población adulta mayor del asentamiento humano.

Por otro lado, al servicio de enfermería a realizar coordinaciones para poder llevar charlas educativas sobre los estilos de vida saludable a toda la población del asentamiento humano.

A la Universidad Particular de Chiclayo a realizar más estudio de investigación sobre estos temas tan importantes y así mejorar los estilos de vida saludable a esta población adulta mayor.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. [Online]; s.f. Acceso 19 de 05de 2024. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes#:~:text=M%C3%A1s%20del%2095%25%20de%20las,a%20menudo%20son%20menos%20marcados>.
2. MINSA. Plataforma del Estado de Perú. [Online]; 2020. Acceso 19 de 05de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/314367-minsa-cuatro-de-cada-cien-peruanos-mayores-de-15-anos-padecen-diabetes-en-el-peru>.
3. CDC. Perú: El 96,5% de la población diagnosticada con diabetes tiene diabetes tipo 2. [Online]; 2021. Acceso 20 de Mayde 2024. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-el-965-de-la-poblacion-diagnosticada-con-diabetes-tiene-diabetes-tipo-2/>.
4. Según César Munayco, director del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades de Perú (CDC), el Estado peruano debe atender a estos pacientes, que junto con los de otras enfermedades no transmisibles representan casi el 60% de 1. [Online] Acceso 15 de Marde 2024. Disponible en: <https://ojo-publico.com/4401/habitos-poco-saludables-disparan-numero-casos-diabetes-peru>.
5. Miravet-Jiménez S PUMAFMELFGMLBPCA. Manejo de la diabetes mellitus tipo 2 en adolescentes y adultos jóvenes en atención primaria. Medicina de Familia. SEMERGEN. 2020; 46(6).
6. Blanco NEG CCGF. Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. Revista Médica Sinergia. 2021; 6(2).
7. Lambayeque RRdS. Geresa impulsa actividades para prevenir y detectar tempranamente la diabetes en Lambayeque. [Online]; 2023. Acceso 13 de Mayde 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regionlambayeque-geresa/noticias/865369-geresa-impulsa-actividades-para-prevenir-y-detectar-tempranamente-la-diabetes-en-lambayeque>.

8. Guamán E CVVDCM. Estilo de vida y su influencia en el control glucémico de pacientes diabéticos tipo 2 atendidos en un hospital público de Ecuador. *Anatomía Digital*. 2023; 6(3.1).
9. Mayo Clinic. Diabetes. [Online]; 2024. Acceso 22 de 05de 2024. Disponible en: [https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451#:~:text=Examen%20aleatorio%20de%20glucosa%20en,\)o%20m%C3%A1s%2C%20sugiere%20diabetes](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/diagnosis-treatment/drc-20371451#:~:text=Examen%20aleatorio%20de%20glucosa%20en,)o%20m%C3%A1s%2C%20sugiere%20diabetes).
10. Rodríguez Z. “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. [Tesis para obtener el grado de especialista en Medicina Familiar]. Universidad Nacional Autónoma de México.
11. José M. Vela Ruiz KMRAMCDTLASVDMQL. Características coligadas al estilo de vida en pacientes adultos mayores en un Centro de Salud de los Andes en el Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2021; 22(1).
12. Carmen Rosa Pérez de Velazco Maravi YMMA. Estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima. *Ágora, Revista de Investigación Científica*. 2021; 8(2).
13. Tacza LyOL(H–Cesedidedvepcdmt2aeCdSPSM. Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería]. Universidad Continental.
14. Asenjo-Alarcón JA. Relación entre estilo de vida y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2 de Chota, Perú. *Revista Medica Herediana*. 2020; 31(2).
15. Yudith SNL. Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus Tipo II del Hospital Referencial de Ferreñafe – 2022. PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA. Ferreñafe:, Lambayque.
16. Sánchez. N (Fese. “Estilos de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II del hospital referencial de Ferreñafe”. [TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA]. Universidad SAñor de Sipan.

17. Campos Lucano Diana Elizabeth GBRK. Estilos de vida de las personas que padecen Diabetes tipo 2 que se atienden en un centro de salud. Chiclayo, 2021. Para obtener el título profesional de licenciada en enfermería. Chiclayo: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque.
18. Gerencia Asistencial de Atención Primaria, Madrid. Gerencia Asistencial de Atención Primaria, Madrid. [Online]; s.f. Acceso 21 de 05de 2024. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>.
19. Universidad de Murcia. Universidad de Murcia. [Online]; s.f. Acceso 21 de 05de 2024. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html.
20. Gaceta CCH - UNAM. UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVO. [Online]; s.f. Acceso 21 de 05de 2024. Disponible en: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>.
21. Astaraki AO. Estilo de vida saludable y su relación con la mente. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. 2022; 12(1).
22. Sociedad Española de Medicina y Seguridad del Trabajo. Éstandares de atención en diabetes guía 2023 para la atención primaria, Asociación Americana de Diabetes. [Online]; 2023. Acceso 22 de 05de 2024. Disponible en: https://semst.org/wp-content/uploads/2023/04/guia-diabetes2023_.pdf.
23. Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. Diabetes tipo 2. [Online]; s.f. Acceso 22 de 05de 2024. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es/diabetes-tipo-2#:~:text=La%20diabetes%20tipo%20%2C%20el,los%20alimentos%20que%20se%20consumen>.
24. Lifeder. Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. [Online] Acceso 21 de Abrde 2024. Disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>.
25. Garrochamba PJM(ELesed. "Estilos de vida en pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus. Resource type. 2024; Vol: 5(N° 1).



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Anexo 1

Yo,DNI:..... A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: “Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024”. Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos y teniendo la confianza plena de que por la información que se vierte en el instrumento será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

En señal de conformidad asiento mi firma.

Chiclayo, 25 de Abril del 2024

Nombres y Apellidos

DNI:



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Cuestionario:

“Estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024”

PRESENTACIÓN

Estimada Sra. Este cuestionario es parte de una investigación, donde el objetivo es Determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024” la información que nos proporcione no será usada para otros fines que no sea nuestro objetivo en nuestro trabajo de investigación, es una encuesta anónima.

INSTRUCCIONES.

1. Sexo: Femenino.....() Masculino..... ().
2. Edad: Mas de 60 años.....().
3. ¿Tiene algún familiar que padece de diabetes?
Madre.
Padre.
Abuelo (a)
No tiene.
4. ¿Se realiza Usted control Glicémico?
Si.
No.
5. ¿Qué tratamiento recibe para la diabetes?
Hipoglucemiantes orales.
Insulina.
Dieta Saludable.

6. ¿Ha recibido información sobre la diabetes mellitus y el desarrollo de complicaciones de salud?
- Si.
- No.
7. ¿Con que frecuencia consume vegetales?
- 1 vez al día.
- 2 veces al día.
- 3 veces al día.
- Nunca.
8. ¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en azúcares?
- 1 vez al día.
- 2 veces al día.
- 3 veces al día.
- Nunca.
9. ¿Con que frecuencia realiza actividad física?
- Una vez por semana.
- Dos a tres veces por semana.
- Ocasionalmente.
- Nunca.
10. ¿Con que frecuencia ingiere bebidas alcohólicas u otras sustancias?
- Una vez por semana.
- Dos a tres veces por semana.
- Ocasionalmente.
- Nunca.
11. ¿Con que frecuencia fuma?
- Una vez por semana.
- Cuatro veces por semana.
- Ocasionalmente.
- Nunca.
12. ¿Padece de problemas de la vista?
- Si.
- No.
13. ¿Padece de enfermedad renal?
- Si.

No.

14. ¿Padece frecuentemente de elevados niveles de glicemia (azucres)?.

Si.

No

15. ¿Ha padecido de úlceras en los pies?

Si.

No.

VALIDEZ DE CONTENIDO

Chiclayo, 21 de junio del 2024

Me dirijo a ustedes respetuosamente, con la finalidad de solicitar su amable colaboración como experta(o), para la validez del contenido a un instrumento de recolección de datos de tipo: cuestionario. El mismo será utilizado en el trabajo especial de grado titulado: **“ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA DIABETES MELLITUS TIPO 2, DE ADULTOS MAYORES, PUEBLO JOVEN AMPLIACIÓN LUJAN 2024”**.

OBJETIVO GENERAL:

Determinar los estilos de vida y su influencia en la diabetes mellitus tipo 2, de adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir las complicaciones del inadecuado estilos de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 de los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.
- Identificar los estilos de vida que se relacionan a los hábitos nutricionales de los adultos mayores, Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.
- Conocer los patrones saludables de un paciente diabético que debe de ceñirse en su calidad de vida de los adultos mayores Pueblo Joven Ampliación Lujan 2024.

De igual forma, agradeceré sus aportes en cuanto la evaluación del presente instrumento, motivado a que el mismo ayudara significativamente a garantizar la calidad del levantamiento de informe adecuada para este trabajo de investigación.

Agradecida de antemano su valiosa colaboración.



Claribel Morales Sánchez
Licenciada en Enfermería
C.E.P. 68885

Nombre y Apellidos Del Validador



Vera Santa Cruz
LICENCIADA EN ENFERMERÍA
C. E. P.: 72785

Nombre Y Apellidos Del Validador



L. Fiorela Setquiba Quispe
Lic. en Enfermería
FIRMA 094983

Nombre y Apellidos Del Validador

Anexo N° XXXX : Base de datos

Observ.	P1	P2	P3	P4	D1	P5	P6	P7	P8	D2	P9	P10	P11	D3	ESTILOS DE VIDA	P12	P13	P14	P15	DIABETES
1	2		4	2	8	3	4	2	4	13	4	3	2	9	22	4	2	4	2	12
2	2		2	1	5	2	2	4	3	11	3	1	3	7	18	1	2	2	3	8
3	2		2	2	6	3	3	4	4	14	4	4	2	10	24	4	4	1	1	10
4	2		4	3	9	3	3	4	3	13	4	1	3	8	21	2	1	2	1	6
5	1		4	4	9	2	2	2	3	9	3	1	1	5	14	4	1	2	1	8
6	1		4	3	8	4	4	3	1	12	2	2	2	6	18	3	1	4	1	9
7	1		2	1	4	4	2	2	1	9	4	3	4	11	20	4	3	2	4	13
8	1		3	3	7	1	2	3	2	8	1	1	3	5	13	3	2	2	1	8
9	1		3	1	5	2	2	2	3	9	1	4	2	7	16	1	2	3	3	9
10	1		4	4	9	4	2	2	4	12	1	4	1	6	18	3	1	2	4	10
11	1		2	2	5	3	2	1	3	9	1	1	4	6	15	2	3	4	2	11
12	2		2	2	6	4	3	3	1	11	2	2	4	8	19	3	2	1	2	8
13	1		2	4	7	3	3	1	4	11	3	1	4	8	19	1	3	1	1	6
14	2		2	2	6	4	2	4	2	12	1	1	2	4	16	2	1	1	3	7
15	2		2	2	6	2	1	4	3	10	4	2	4	10	20	3	2	3	4	12
16	1		1	3	5	1	3	3	1	8	3	4	3	10	18	3	1	1	4	9
17	1		3	1	5	1	3	4	4	12	2	4	1	7	19	2	1	1	3	7
18	1		2	4	7	1	3	4	3	11	3	3	1	7	18	3	2	2	1	8
19	1		3	2	6	3	4	2	3	12	2	2	1	5	17	3	3	4	4	14
20	1		3	4	8	3	2	2	2	9	1	1	1	3	12	3	1	3	4	11
21	2		2	1	5	3	3	1	2	9	2	1	4	7	16	2	4	4	2	12
22	1		3	3	7	3	2	4	4	13	4	1	2	7	20	4	4	1	4	13
23	1		1	1	3	1	4	4	1	10	4	3	3	10	20	2	3	3	4	12
24	2		2	1	5	1	2	2	3	8	2	4	3	9	17	3	1	4	3	11
25	2		2	2	6	4	3	2	1	10	4	4	1	9	19	1	4	2	2	9

26	1		2	2	5	3	1	4	2	10	3	4	1	8	18	2	2	3	1	8
27	1		4	4	9	3	1	2	3	9	2	2	2	6	15	3	1	3	2	9
28	1		4	4	9	1	1	4	2	8	2	1	3	6	14	3	3	2	4	12
29	1		1	1	3	1	1	4	4	10	1	3	2	6	16	2	1	4	3	10
30	1		2	4	7	2	2	2	3	9	1	3	4	8	17	2	2	2	1	7
31	2		2	4	8	3	3	1	2	9	4	4	1	9	18	1	3	3	4	11
32	1		3	4	8	3	1	4	3	11	1	1	1	3	14	3	3	1	2	9
33	2		4	1	7	2	3	3	1	9	3	1	1	5	14	3	1	3	1	8
34	2		1	1	4	3	2	1	4	10	3	1	2	6	16	4	3	4	3	14
35	1		3	3	7	4	3	1	4	12	1	1	2	4	16	4	1	2	1	8
36	1		2	4	7	4	4	4	2	14	4	2	3	9	23	3	1	3	2	9
37	1		3	3	7	1	4	1	4	10	1	4	4	9	19	1	2	1	2	6
38	2		3	2	7	1	3	1	3	8	1	1	1	3	11	1	2	1	1	5
39	2		2	1	5	2	1	3	4	10	2	2	4	8	18	2	4	2	1	9
40	1		3	4	8	3	3	1	2	9	4	2	2	8	17	3	4	1	1	9
41	1		3	2	6	4	3	4	4	15	4	4	4	12	27	4	4	4	4	16
42	1		4	4	9	3	3	2	4	12	2	1	4	7	19	2	2	4	2	10
43	2		3	1	6	1	4	4	4	13	2	3	3	8	21	3	2	1	4	10
44	2		1	2	5	4	4	4	1	13	2	1	3	6	19	2	2	4	2	10
45	2		2	1	5	4	1	2	1	8	2	1	2	5	13	1	3	4	3	11
46	2		2	4	8	4	4	4	3	15	2	4	1	7	22	2	2	3	3	10
47	1		4	3	8	2	2	1	2	7	1	4	3	8	15	2	4	1	1	8
48	1		4	3	8	4	3	3	3	13	1	2	3	6	19	2	3	1	1	7
49	1		3	2	6	1	2	4	1	8	1	2	4	7	15	2	3	3	3	11
50	2		1	3	6	3	3	1	2	9	1	4	2	7	16	2	2	1	3	8
51	2		2	4	8	2	3	1	4	10	3	2	1	6	16	3	4	2	1	10
52	1		1	4	6	3	4	2	4	13	1	3	4	8	21	4	4	1	3	12

53	2		3	3	8	2	1	3	4	10	3	1	1	5	15	1	3	1	3	8
54	1		1	4	6	2	1	1	1	5	1	2	1	4	9	3	1	3	3	10
55	2		2	1	5	4	1	3	1	9	4	3	4	11	20	3	4	1	4	12
56	2		4	4	10	2	2	3	1	8	3	2	2	7	15	3	4	4	3	14
57	2		1	2	5	2	1	1	1	5	2	4	3	9	14	2	1	4	2	9
58	1		4	4	9	1	4	4	3	12	3	2	4	9	21	3	2	2	2	9
59	1		4	3	8	3	1	3	3	10	1	4	4	9	19	2	4	1	2	9
60	1		2	3	6	2	3	1	1	7	3	2	1	6	13	3	2	2	4	11

