

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



**TESIS**

**“ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS  
TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO  
JUNÍN, 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**Autor:**

**Bach.** Remuzgo Rojas Marciano Nilo

**Asesora:**

Dra. Vigo Terrones, Nancy.  
ORCID: 0000-0001-8052-7053

Línea de investigación  
Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Pimentel, Perú, 2024



## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **DRA. NANCY VIGO TERRONES** , asesor (a) del Programa/Escuela de ENFERMERIA ; he realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado/posgrado, según la Directiva de similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe cuyo Título es: **ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO JUNIN,2023;** presentado por el (la) estudiante

### REMUZGO ROJAS MARCIANO NILO

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 24 %, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN** de la Universidad Particular de Chiclayo.

Por lo que se concluye que, cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Pimentel, 21 de mayo del 2024

  
**Nancy Vigo Ferrones**  
MAESTRO EN GESTIÓN PÚBLICA  
ORCID: 0000-0001-8052-7053  
CEP: 88150



**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**COMISION DE GRADOS Y TITULOS**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL**

En Chiclayo, a los nueve días del mes de mayo del año dos mil veinticuatro,  
ante el Jurado constituido por:

**PRESIDENTE** : **DR. EDGAR PESANTES CARRASCO**  
**SECRETARIA** : **DRA. ROSA VILLAFRANCA VELÁSQUEZ**  
**VOCAL** : **MG. NORA TELLO AZAÑERO**

El Graduado : **REMUZGO ROJAS MARCIANO NILO**

El título de la Tesis a sustentar es: **, ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO JUNIN, 2023;**

Para optar el Título de Licenciado en **ENFERMERIA**, obteniendo el siguiente calificativo: aprobado por UNANIMIDAD

**DR. EDGAR PESANTES CARRASCO**  
Presidente

**DRA. ROSA VILLAFRANCA VELÁSQUEZ**  
Secretaría

**MG. NORA TELLO AZAÑERO**  
Vocal

## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico a Dios, gracias a él he conseguido concluir mi carrera profesional, también a mi hijos, ellos siempre estuvieron conmigo dándome su apoyo incondicional para ser una mejor persona, su amor, trabajo y esfuerzo constante; a mis padres y hermanos quienes han contribuido para el logro de mis objetivos profesionales.

Marciano Nilo.

## AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a Dios por otorgarme la vida y perseverancia para cumplir mis metas.

A la Universidad que me dio la oportunidad a desarrollarme profesionalmente.

A todos los docentes que con sus enseñanzas han compartido sus conocimientos y ejemplo en el desarrollo de mi preparación profesional.

A mi asesora Dra. Nancy Vigo Terrones por su tiempo, dedicación y apoyo con sus valiosos conocimientos y experiencias en el desarrollo este trabajo de investigación.

Marciano Nilo.

## Índice de contenidos

CARATULA.....	i
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
Índice de contenidos .....	v
Índice de Tablas.....	vi
Índice de figuras.....	viii
Índice de anexos.....	ix
RESUMEN .....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. DESARROLLO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo de Investigación .....	14
3.2. Diseño de investigación .....	14
3.3. Variable y Operacionalización de variable.....	14
3.4. Población y Muestra de Estudio: .....	17
3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:.....	17
3.6. Procedimiento de Recolección de Datos e Informaciones:.....	19
3.7. Técnicas de procedimientos y análisis de datos.....	19
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	21
V. CONCLUSIONES.....	34
VI. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS. ....	36
ANEXOS.....	41

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Personas encuestadas para determinar los estilos de vida en paciente con Diabetes Mellitus Tipo II en pacientes en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023.....	21
<b>Tabla 2.</b> Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Dimensión Hábitos Nutricionales.....	22
<b>Tabla 3.</b> Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Dimensión Actividad Física.....	24
<b>Tabla 4.</b> Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Tratamiento.....	26
<b>Tabla 5.</b> Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 – Información sobre la diabetis.....	28

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión hábitos nutricionales .....	23
Figura 2. Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión actividad física.....	25
Figura 3. Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión Tratamiento .....	27
Figura 4. Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 Dimensión Información sobre la diabetes .....	29



## Índice de anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables.....	22
Anexo B. Consentimiento informado.....	49
Anexo C. Instrumentos de recolección de datos.....	50
Anexo D. Evidencia de trabajo de campo.....	58

## RESUMEN

La necesidad de identificar los estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca de la provincia de Huancayo del departamento de Junín en el 2023, el tipo de investigación realizada es básica, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal descriptivo. La muestra estuvo conformada por 25 pacientes atendidos en la IPRES Huayllaspanca de Huancayo de los cuales: 68%(17p) son del sexo masculino; las edades 40%(n=10) fueron de 50 a 60 años, 32% (n=8) de 60 a 70 años y 28% (n=7) de 70 a 80 años de edad. El instrumento utilizado fue el cuestionario clasificado en 4 dimensiones. Los resultados evidenciaron que en la dimensión hábitos nutricionales más del 80% consume alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras, más del 80% consume bebidas azucaradas, más del 60% no tiene indicación de nutricionista, come fuera de casa y consume sal en su dieta diaria. En la dimensión actividad física, más del 75% son saludables, realiza ejercicios, se mantiene ocupado en su trabajo y en tiempo libre, recibe apoyo familiar. En la dimensión tratamiento, más del 80% cumplió con el tratamiento, controla la diabetes, se hace análisis, sigue las indicaciones médicas. En la dimensión información sobre la diabetes más del 85% disponen de información sobre la enfermedad, asisten a sesiones educativas, tiene información de control, y se informa antes de consumir medicamentos. Concluye que los estilos de vida en pacientes atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín fueron en su mayoría saludables.

Palabras clave: Estilos de vida; diabetes mellitus tipo II; enfermedad crónica no trasmisible.

## **ABSTRACT**

The need to identify lifestyles in patients with Diabetes Mellitus Type II treated at the IPRESS Huayllaspanca in the province of Huancayo in the department of Junin in 2023, the type of research conducted is basic, quantitative approach, non-experimental design, descriptive cross-sectional. The sample consisted of 25 patients attended at the IPRES Huayllaspanca of Huancayo of which: 68% (17p) were male; the ages 40% (n=10) were from 50 to 60 years old, 32% (n=8) from 60 to 70 years old and 28% (n=7) from 70 to 80 years old. The instrument used was the questionnaire classified into 4 dimensions. The results showed that in the nutritional habits dimension, more than 80% consumed healthy foods, including fruits and vegetables, more than 80% consumed sugary drinks, more than 60% had no indication from a nutritionist, ate outside the home and consumed salt in their daily diet. In the physical activity dimension, more than 75% are healthy, exercise, keep busy at work and in their free time, receive family support. In the treatment dimension, more than 80% complied with the treatment, control their diabetes, undergo tests, follow medical indications. In the dimension information about diabetes, more than 85% had information about the disease, attended educational sessions, had control information, and were informed before taking medication. The study concludes that the lifestyles of patients with diabetes

Keywords: Lifestyles; type II diabetes mellitus; chronic not transmissible disease

## I. INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus [DM] es una enfermedad crónica considerada actualmente por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) como un problema de salud pública, y se define como la alteración metabólica que se caracteriza por la hiperglucemia, la cual desencadena complicaciones micro vasculares y cardiovasculares, la cual se desarrolla de forma veloz y manifiesta asociaciones a la mortalidad y morbilidad, reduciendo la calidad de vida, impactando en la economía de los pacientes y del estado incrementando la demanda de servicios de salud ambulatorios, periodos de hospitalización prolongada, ausentismo laboral, discapacidad y mortalidad producto de las complicaciones.

Según la Organización Panamericana de la Salud, la diabetes causa 244.084 muertes (1,5 millones en todo el mundo) y afecta a 62 millones de individuos en las Américas (de los 722 millones de personas en todo el mundo). La Organización Mundial de la Salud calcula que en el mundo hay más de 180 millones de personas con diabetes y es probable que esta cifra aumente a más del doble en el 2030 (4).

Los países con mayores porcentajes de personas con diabetes son India, Brasil, China, Rusia, Estados Unidos y México, con 347 millones de personas, según Federación Internacional de Diabetes (FID), que también señala que la diabetes es la causa de las enfermedades renales, amputación y ceguera (5).

En la actualidad la diabetes mellitus tipo 2 (DM 2) es un problema a nivel mundial, que está considerada por los expertos como una pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que las personas entre los 49 a 59 años constituyen el 46% de la población con esta enfermedad; un 80% de ellos viven en países en desarrollo con bajos ingresos y recursos sanitarios limitados (7). Se estima que cada año las causas de muerte relacionadas con la DM2 ocasionan 3,8 millones de fallecimientos, lo que equivale a una muerte cada 10 segundos. Este aumento de la prevalencia puede atribuirse a múltiples factores como: cambios en los estilos de vida, caracterizados por menor actividad física, incremento de comportamientos sedentarios y hábitos dietéticos con la resultante obesidad. Las personas que la padecen, tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas visuales, enfermedades renales y amputación de los

miembros inferiores; repercutiendo en la calidad de vida relacionada con la salud de los pacientes y de su familia.

Hasta la fecha se han notificado más de 32.000 casos de diabetes en todo el estado desde que empezó la epidemia, según el Ministerio de Salud peruano; en el Perú, en el primer trimestre de 2022 se notificaron más de 9.000 casos (10). La mayoría de los casos confirmados se encuentran en riesgo alto y moderado.

La diabetes ha sido investigada en diversos centros médicos, pero no deja de ser importante por su prevalencia, hospitalizaciones y complicaciones, todo ello relacionado con los estilos de vida inadecuados, como lo demuestran diversos investigadores, como Castillo L., quien afirma que los pacientes con esta patología tienen un estilo de vida inadecuado porque consumen sustancias tóxicas, comida chatarra y azúcar (11). Asenjo J. descubrió que esto es provocado por la obesidad, el gran perímetro abdominal, la hiperglucemia y el inadecuado manejo metabólico de la enfermedad. Por ello, Ecos K. et al. Demostraron que la falta de actividad física de los pacientes y el conocimiento de la enfermedad están correlacionados.

Cuanto más perjudica, el estilo de vida, es menor la correlación entre el conocimiento de la enfermedad.

Al entrevistar algunos pacientes refieren que desconocen sobre los estilos de vida, la prevención de la diabetes y sus complicaciones, aún más que alimentos son permitidos, tienen escaso tiempo para realizar actividad física.

Ante esta realidad, se planteó como problema de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?

### **Justificación e importancia**

Se consideró las siguientes pautas:

#### **Justificación teórica:**

La presente investigación se justifica teóricamente, ya que se tomarán en cuenta las teorías, las variables que van hacer estudiadas y se iniciara las respectivas

características y según sea el caso sus definiciones, esto nos conlleva a señalar que el presente nos ayudará a visualizar el problema a definir más adelante y poder sacar conclusiones del mismo. Este estudio formará una contribución teórica al aumentar el conocimiento de los estilos de vida de los pacientes con DM2, es un estudio muy importante que debe implementarse en diferentes entornos de atención sanitaria. Asimismo, los resultados de esta investigación serán utilizados en la toma de decisiones en el Ministerio de Salud, en las Estrategias de daños no transmisibles para una educación y su respectivo tamizaje oportuno.

### **Justificación práctica:**

La investigación es justificada, ya que se tomará en cuenta los resultados del estudio, debiendo ser analizados e interpretados de acuerdo a los criterios del investigador, el estudio de estilos de vida en pacientes con diabetes tipo II, que ayuden a reducir el riesgo. Asimismo, este estudio brindará al paciente información que fortalezca los estilos de vida, lo que permitirá prevenir y reducir las complicaciones ocasionadas por el tratamiento inadecuado de la enfermedad. También, permitirá realizar las recomendaciones al gerente y personal de salud de la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, Este estudio servirá como referencia para otros estudios de investigación en las diferentes instituciones de salud.

### **Justificación metodológica**

La metodología del estudio se justifica, ya que se ha tomado en cuenta, todos los instrumentos de análisis validados de confianza y adecuados para obtener los máximos resultados posibles en la investigación con la población estudiada, los resultados serán útiles para otros estudios realizados que se planteen este tipo de problemas con relación a la enfermedad y sus alcances debidamente comprobados.

Este tipo de enfermedad es padecida casi por la mayoría de personas debido al desorden alimenticio, falta de ejercicio y otras variables que se van a considerar

en el presente estudios según la relación que me planteo para llegar a definir las conclusiones adecuadas y sirvan en el tiempo.

### **Importancia**

La investigación es importante porque los resultados adquiridos de la presente, van a servir para determinar el estilo de vida y los pacientes con diabetes, de la OPRESS de Huayllaspanca de Huancayo y no solamente en esta institución los estudios son definidos para llegar al a mayoría de estudiantes y profesionales que requieran una base para estudios posteriores.

Se estableció como objetivo general. Determinar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023. Y como objetivos específicos se estableció: Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023 en la dimensión hábitos nutricionales. Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión actividad física. Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión tratamiento. Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión información de la diabetes.

Se plantea las siguientes hipótesis:  $H_1$ : Existe estilos de vida saludables en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.  $H_0$ : No existe estilos de vida saludables en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.

## II. DESARROLLO

La información obtenida se basa en fuentes confiables de variables de investigación científica a nivel internacional, nacional y local las mismas que refuerzan los resultados del estudio.

A nivel internacional se evidencian investigaciones como Fernández S, Quimí D. (2022) investigaron “Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo 2, Guayaquil – Ecuador” fue un estudio no experimental de corte transversal, con el objetivo: Determinar estilos de vida en la población con Diabetes tipo 2, llegaron a los resultados: predomina la no saludable sobre la saludables, en primer lugar, el 72,5% consume alimentos no saludables, seguido del 66,7% que no realizan una actividad física adecuada y el 50,7% consume hábitos tóxicos. Concluyeron que la práctica de estilos de vida no saludables prevalece en la población de estudio (12).

Lara K, (2022) estudiaron “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II en tiempos de pandemia COVID- 19 Ecuador”, con metodología enfoque cuantitativo, no experimental de tipo transversal, su objetivo fue analizar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II. Tuvieron como resultados: el 50,9% mantuvieron su nutrición, el 57,9% a veces realizan ejercicios, el 47,7%, son responsables de su salud, el 44,5%, a veces conllevan al manejo del estrés, el 43,3%, mantienen un soporte interpersonal y por último el 52,2%, se actualizan con información de la patología. Concluyéndose que el estilo de vida de los pacientes diabéticos es desfavorable (13).

Mendinueta M., et al (2020) en Colombia, realizaron un estudio cuyo objetivo fue investigar los estilos de vida en trabajadores del sector informal. Estudio de corte transversal realizado en 2101 trabajadores entre 18 y 90 años, cuyos resultados fueron que los trabajadores informales necesitan ampliar sus oportunidades de empleo para tener un mejor estilo de vida, ya que sin esas oportunidades no podrán tener ingresos suficientes para lograr alcanzar sus metas y niveles de vida superior. (14).

Garrochamba (2020), en su trabajo “Estilos de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del Hospital General IESS



Machala”. El enfoque fue cuantitativo, diseño transversal. Fueron 50 participantes.

Góndola E, et al (2020) estudiaron “Estilo de vida de los pacientes diabéticos que asisten a la Clínica de Diabetes del Hospital Santo Tomás Panamá”, es un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, cuyo objetivo fue evaluar la calidad de vida de los pacientes que se atienden en la Clínica de Diabetes del Hospital Santo Tomás. El 58% de los pacientes consumen alimentos saludables, el 58% realiza actividad física, 81,7% no participa en actividades de la comunidad, llegaron a la conclusión que los pacientes presentaron inadecuada alimentación, e inactividad física (16).

A nivel nacional se tiene a Floridas R, (2022) “Estilos de vida en pacientes diabéticos del c.s bellavista nanay, Iquitos” El estudio fue cuantitativo, de diseño descriptivo y transversal; su objetivo fue determinar el estilo de vida en los pacientes diabéticos, tuvieron los resultados el 51,9% presentaron estilos de vida no saludables. Las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron: 51,9% en la dimensión hábitos nutricionales, 67,3% en la dimensión actividad física y 53,8% en la dimensión hábitos nocivos. Los pacientes diabéticos atendidos en el C.S. Bellavista Nanay, tienen un estilo de vida no saludable (17).

Corrales L. y Maron G. (2021) en Tacna, su estudio tiene como objetivo “la relación que existe entre estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2” utilizando las herramientas necesarias descriptivo y de corte trasversal. Tuvo la muestra 254 jóvenes. Como resultado de la investigación se llegó a la conclusión que existe relación significativa entre ambas variables, dicha asociación resultó negativa, es muy baja, este estudio nos sirvió para desarrollar la presente investigación. (18).

Pérez C, et al, (2021), investigaron “Estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en un conjunto habitacional en Lima”, estudio cuantitativo trasversal, el objetivo fue determinar el estilo de vida en adultos mayores con diabetes mellitus tipo II, los resultados son. El 75% fue un estilo de vida poco saludable con 75%. Según las dimensiones, en nutrición poco saludable con 58,5%, actividad física el estilo de vida saludable con 40,2%, y dimensiones no

saludables en consumo de tabaco 78%, consumo de alcohol 72%, en información sobre diabetes 46,3%, en emociones 62,2% y finalmente en adherencia terapéutica el saludable con 65%, llegaron a la conclusión que, en relación al estilo de vida en los adultos mayores, predominó el estilo de vida poco saludable, seguido de no saludable y saludable (19).

Cancino J. y Salvador K. (2021) Caraz, se determinó la relación entre los estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según test de Findrisk en el personal de oficiales del ejército Caraz 2021. Estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal y se concluyó que existe relación en las variables estudiadas y que depende de las personas y sus estilos de vida ya que deben someterse a diferentes estilos, desde su aceptación hasta como conllevar sus dietas, ejercicio y cuidados para que la enfermedad no los conlleve a una crisis con la consecuencia de la deficiencia de la salud del paciente. (20).

Calderón M. y Ginez M. (2019) en Lima, se encaminó con el objetivo de definir el estilo de vida y su relación con riesgo de desarrollar diabetes mellitus. De enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y corte transversal. Con 249 de población muestral. Se concluyó que si existe relación y que se debe mejorar los estilos de vida en concordancia con los niveles que se procura acceder a cada una de las personas que padecen esta enfermedad. (21).

A nivel local se tiene a Mamani N, (2022), en su tesis estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo - 2 en pacientes atendidos en el Clas Atuncolla I-3 Juliaca, Huancayo. Estudio con enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, tuvo como objetivo determinar la asociación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Llegó a los resultados: los pacientes tienen, bueno (59,7%), 35 pacientes con regular (27,1%), 11 pacientes con un estilo de vida malo (8,5%) el 68,2% no realizan actividad física, el 74,4% no consumen frutas y verduras, el 75,2% no toman su tratamiento, el 65,9% no realizan control de glucosa, concluye indicando que los estilos de vida están asociados al riesgo a desarrollar Diabetes mellitus (22).

Tacza A, (2021), en su tesis "Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, Chupaca, Huancayo". Estudio descriptivo de corte transversal, con el objetivo determinar

el estilo de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus, llegaron a los resultados Los estilos de vida saludables son: el consumo de fruta al día (56,4%), la realización de actividad física (31,4%). Los estilos de vida no saludables más destacados fueron, consumo de azúcar, sal, grasas o comida chatarra (41,0%), consumo de alcohol (42,9%), consumo de café y gaseosa (41,0%), concluyeron que es inadecuado los estilos de vida en todas en todas sus dimensiones (23).

## **TEORÍA DE ENFERMERÍA**

Según su teoría, el cual aborda el modelo llamado 'Promoción de la salud', en busca factores cognitivos/perceptuales. (24).

## **ESTILOS DE VIDA**

La OMS define los estilos de vida como el componente basado en las respuestas arraigadas de una persona y las pautas de comportamiento que han surgido a lo largo de sus procesos de socialización. Además, son las prácticas sociales, rituales, costumbres, usos, conductas y comportamientos de las personas y los grupos demográficos que tienen por objeto satisfacer las necesidades humanas de supervivencia y bienestar. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud (25).

Según el autor, el estilo de vida sano, implica adoptar una serie de hábitos o disposiciones cotidianas que ayudan a las personas a mantener su bienestar tanto físico como mental.

Mientras la OMS (2018) para esta organización el estilo de vida de las personas por sus acciones diarias o de hábitos y por su conducta que han desarrollados en toda su vida social. Estas costumbres se adquieren en las relaciones del entorno familiar y amical o otros medios de comunicación. Dichos comportamientos son aprendidos y puestos a prueba en las diversas situaciones, es decir son modificadas en cada momento de la vida en relación a las personas y su constante aprendizaje. (26).

Wong (2014) nos dice como los procesos sociales se involucra con las tradiciones, conductas, costumbres y actitudes de las personas como seres individuales o en conjunto como toda una población, los cuales nos conlleva a satisfacer los requerimientos con el único fin de alcanzar el bienestar, esto nos

dice que las personas tienen una meta definida en su vida lo que es el bienestar estable y duradero de cada una de las personas.

Morales Calatayud, dice que los estilos de vida, son el conjunto de actividades y actitudes de cada una de las personas y mantenerla a lo largo de su vida sin ponerla en riesgo de alguna enfermedad que puede aminorar en el tiempo su vida. (27).

### **Dimensiones de los estilos de vida**

La investigación se estudiará con las siguientes dimensiones:

En la primera dimensión hábitos nutricionales. La dieta consiste en una modificación del régimen alimenticio que permita un adecuado control del peso corporal para evitar la obesidad, la alimentación es uno de los pilares en el tratamiento de la diabetes, así como en su prevención, debe aportar los nutrientes necesarios para el organismo.

El plan de alimentación, depende de la edad, género, estado nutricional, actividad física, estados fisiológicos y patológicos, una dieta adecuada nutricional del paciente con diabetes, contribuirá a la mejoría del paciente.

Para tener una buena salud, se debe de aplicar dietas nutricionales y poder consumir en la medida que se pueda alimentos naturales que contengan calorías bajas, así tratar de tener una vida saludable. La nutrición adecuada se hace necesaria para conllevar una vida sana. La alimentación natural en pacientes con esta enfermedad es necesaria debido que las frutas y vegetales tienen poca caloría y hacen que disminuya la glucosa y por ende la mejoría del paciente.

Actividad física. Al hacer cambios en el estilo de vida de los pacientes con diabetes tipo 2, hacen que se mejoren los niveles de glucosa y uno de estos cambios es promover la actividad física, debe ser aerobio en las personas con DM, esto hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina, lo cual ayuda a manejar la diabetes, también ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reduce el riesgo de tener enfermedad cardíaca.

Considerando los muchos efectos preventivos y curativos de la actividad física, el cuidado primario de los profesionales de la salud debería basarse en la

promoción de la práctica de ejercicio físico entre personas afectadas por enfermedades crónicas, no solo de DM

Actividad física. Loayza y Muñoz (2017) es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que producen gasto de energía. Y según Veliz, (2020) el individuo debe realizar ejercicios, y hacer trabajar su organismo para disfrutar de una vida sana y por ende no tener enfermedades a lo largo de su vida ejercitándose regularmente que le va a garantizar una vida saludable. (29).

Ejercicio físico. Es el movimiento voluntario que el realiza los músculos se gasta energía. (30)

Tratamiento. El tratamiento de la diabetes afecta de manera integral a la vida de la persona. Cuando usted no puede manejar bien la diabetes, aumenta su riesgo de presentar complicaciones relacionadas, como enfermedad del corazón y daño a los nervios

Información sobre la diabetes. La educación es un elemento necesario para el buen manejo de la diabetes, Las personas con esta enfermedad deben recibir educación y apoyo para el autocontrol de su padecimiento, la educación en diabetes, el educador transmite las herramientas y conocimientos al paciente y a sus familiares, para poder tener un mejor control de su enfermedad y evitar complicaciones. Se busca que el paciente pueda resolver problemas y tomar decisiones informadas.

Es posible que el paciente con la enfermedad de diabetes Mellitus tipo 2, requiera un mejor cuidado de parte individual y de los profesionales de salud para su tratamiento y controles de glucosa frecuente en su vida diaria y reconocer los síntomas de hipoglucemia (niveles extremadamente bajos de glucosa en sangre), por la misma razón se recomienda al paciente diabético medirse la glucosa constantemente para saber sus niveles de esta mediante tiras reactivas este autocontrol debe estar supervisados por un profesional de la salud.

El inicio del tratamiento, de esta enfermedad el profesional debe educar al paciente que debe acudir a las consultas de inmediato para su debido control para no tener un alza en los niveles de glucosa, ya que al estar elevado puede sobrevenir un coma diabético y sus respectivas complicaciones.

El grado de control cardio-metabólico, es decir establecer los análisis frecuentes para la medición y control de la glucosa para poder diagnosticar y estos son los eventos tomados en cuenta para tratar al paciente.

### Diabetes Mellitus

Según la O.M.S. La diabetes es una enfermedad crónica que inicia cuando el páncreas no produce suficiente insulina. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

Según Lindström J, Tuomilehto J. (2018). Es una patología metabólica crónica y que provoca deficiencias en muchos órganos y que se debe tener un tratamiento adecuado para poder estabilizar la salud del paciente con un metabolismo estable y que no corresponda a una hiperglicemia que puede llevar a muchas complicaciones en la salud de la persona en tratamiento. (32).

La diabetes mellitus (DM) es un trastorno metabólico por varias razones; Se caracteriza por hiperglucemia crónica y alteraciones en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas debido a alteraciones en la secreción o acción de la insulina. La causa de la DM es multifactorial y su origen puede variar según el tipo de diabetes. Factores de riesgo asociados: medio ambiente, estilo de vida, factores hereditarios

#### Clasificación:

Diabetes mellitus tipo 1: Ataca el sistema inmunitario, que combate las infecciones, la cual destruye las células beta ( $\beta$ ) del páncreas las que producen insulina, lo conlleva a la deficiencia de insulina y como consecuencia a depender de la misma para toda su vida.

Diabetes mellitus tipo 2: Es un defecto relativo de la insulina, porque no se usa adecuadamente y esto conlleva a que el paciente necesita o dependa de la generación de la misma haciéndose dependiente de este medicamento.

Diabetes mellitus gestacional: Padecimiento durante el embarazo.

Signos y síntomas. Asintomáticos: Son personas con DM-2 que no notan los síntomas clásicos. Es una condición clínica común de duración variable (4-13

años). Síntomas: Los síntomas clásicos incluyen poliuria, polifagia, polidipsia y pérdida de peso; Además, puede causar visión borrosa, debilidad, picazón.

Complicaciones:

Complicaciones agudas: Una persona con DM-2 puede tener dos tipos de complicaciones agudas: hipoglucemia, crisis hiperglucemia. Complicaciones crónicas: macrovascular (enfermedad cardiovascular), micro vascular (nefropatía, neuropatía (pie diabético)). Su tratamiento se basa en cuatro pilares: dieta, actividad física, medicación y educación diabética (33).

El ejercicio físico constituye uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes, junto con la alimentación, el tratamiento farmacológico y la educación sanitaria.

Estilos de vida de los pacientes con diabetes: Perder peso y mantenerlo. Realizar ejercicio. El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud. Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina. Acudir al control médico.

Riesgo de padecer Diabetes Mellitus Tipo II

Kong (2019). Factor de riesgo es cualquier característica que conlleve a contraer una enfermedad y está presente en todas las personas según lleven su vida y sus hábitos de alimentación, ejercicios y otros para estar realmente sano o saludable.

Consumo de frutas variada, conlleva que si el paciente consume adecuadamente frutas y verduras regularmente puede reducir el riesgo de enfermedades.

Diagnóstico

La glucemia en ayunas en plasma venoso. No debe pasar más de 72 horas entre una y otra medición y sabiendo estos resultados poder diagnosticar y medicar al paciente con este tipo de enfermedad y así poder recomendar los pro y contra para poder llevar una vida mejor.

Esta enfermedad ocasiona problemas en el corazón, visuales, pie diabético (infección), enfermedades renales, neuropatía y otros trastornos debido a la falta de insulina.

## Medidas generales y preventivas para los pacientes con diabetes

Para los pacientes tratados con esta enfermedad lo primordial es una dieta adecuada, baja en calorías y con respectiva medicación para poder convivir con la misma, esto es básico para el tratamiento de la diabetes, ejercicios, dietas.

La prevención para este tipo de enfermedad es alimentarse sanamente, adecuada y sostenible para contraer la enfermedad debiendo hacer sus respectivas dietas, actividad física y otras para poder tener una vida sana.



### III.METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo de Investigación

En la presente investigación Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, es de tipo básico descriptivo; con la finalidad de aumentar el conocimiento de un tema determinado ya que se pretendió demostrar la veracidad de los resultados.

#### 3.2. Diseño de investigación

El estudio se enmarcó en el tipo de investigación cuantitativa, diseño del estudio fue no experimental - transversal. Descriptivo de corte trasversal, porque pertenece a la investigación cuantitativa (35), estaban dirigidos a determinar la situación de la variable que se estudia en una determinada población, además describió los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín.

No experimental, porque los estudios se realizarán sin la manipulación deliberada de la variable.

Es de corte transversal porque describió las observaciones en un momento dado.

El esquema de diseño de estudio utilizado es:



Donde:

O<sub>1</sub>: Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II

M: Muestra de pacientes con diabetes mellitus tipo II Atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.

#### 3.3. Variable y Operacionalización de variable

El trabajo de investigación propuso una sola variable, conocer los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.

Variable de estudio 1:

Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II

- Hábitos nutricionales
- Actividad física,
- Tratamiento
- Información sobre diabetes

## Operacionalización de variable

Variable	conceptual	operacional	Dimensión	Indicadores	Índice	Escala de medición	Instrumento
Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II	Son procesos sociales los cuales se incluye a: las tradiciones, las conductas, costumbres y actitudes de las personas y poblaciones los cuales nos van a llevar a satisfacer las necesidades humanas con el fin de alcanzar el bienestar y la vida.	Los estilos de vida se estudiarán mediante los hábitos nutricionales, actividad física, estado emocional, información sobre la diabetes.	Hábitos nutricionales	En su alimentación también incluye frutas y verduras	Buena Regular Malo	Nominal	Cuestionario
				Consume alimentos saludables para su salud			
				Su alimentación está indicada por nutricionista			
				Consume de forma regular bebidas azucaradas			
				Consume sal en sus comidas diarias de forma regular			
				Consume alimentos fuera de casa			
			Actividad física	Realiza ejercicios durante 30 minutos.			
				Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo			
				Realiza otras actividades en su tiempo libre			
				Su médico le ha recomendado que ejercicios realizar			
				Realiza ejercicios para mantener su peso corporal			
				Su familia le apoya en su actividad física			
			Tratamiento	Hace su máximo esfuerzo para controlar su diabetes			
				Olvida en consumir sus medicamentos			
				Sigue las instrucciones médicas que le indico para el cuidado			
				Sus familiares le apoyan en su cumplimiento de su tratamiento			
				Tiene accesibilidad para adquirir su tratamiento			
				Realiza todos los análisis de control de su salud			
			Información sobre la diabetes	Trata de obtener información sobre la diabetes			
				Le ha informado como controlar su diabetes			
El personal de salud le informo oportunamente sobre su salud							
Asiste a sesiones educativas sobre la diabetes							
Busca información sobre las medidas de prevención							
Antes de consumir algún medicamento busca información							

### **3.4. Población y Muestra de Estudio:**

La población de estudio estuvo constituida por 25 pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023. Se considerará que la población sea igual a la muestra, considerándose por lo tanto como población Muestral.

Muestra de estudio

Se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia; intencionado ya que se tomarán 25 pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.

Criterios inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Pacientes que acepten participar en la investigación.
- Pacientes varones y mujeres con diagnóstico de diabetes mellitus tipo II
- Pacientes que acuden a la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, en el momento de la aplicación del instrumento.

Criterios de exclusión:

- Pacientes que no acepten participar en el estudio.
- Pacientes que no pertenecen a la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín
- Pacientes con trastornos mentales

### **3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:**

Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario, Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II, validado por Roció del Pilar Floridas Flores aplicado en un Centro de Salud de Iquitos en el 2022. También fue aplicado por Tacza A et al, en Huancayo 2021, Bazán K en el 2019 en Sullana.

El instrumento constó de 24 ítems, en cuatro dimensiones cada una de ellas consta de seis ítems: Hábitos nutricionales (1-6); actividad física (7-

12); tratamiento (13-18); información sobre la diabetes (19-24). Cada pregunta estuvo conformada con alternativas múltiples y un valor a cada una. Siempre 3; a veces 2, nunca 1. Además, se obtendrá un valor bueno, regular, malo. Y cada dimensión se les asignara un valor:

Dimensión	Valor final/ estilos de vida
Hábitos nutricionales	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Actividad física	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Tratamiento	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Información de la diabetes	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6

Finalmente, las fuentes informantes fueron de pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Estrategia de daños no transmisibles (DNT), de la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín.

### **3.6. Procedimiento de Recolección de Datos e Informaciones:**

En primer lugar, se procedió al registro del proyecto de investigación en la Escuela de Enfermería de la Universidad Particular de Chiclayo, a continuación, dicho proyecto fue presentado a los revisores para que procedan a realizar observaciones o sugerencias que puedan mejorarlo. Después, se presentará al comité de investigación para su aprobación del proyecto de investigación, seguidamente se solicitará permiso al jefe de la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, para aplicar los instrumentos propuestos en el presente estudio. Se ubicará un ambiente acogedor y privado para la aplicación del instrumento. En todo momento se garantizará el anonimato de los participantes y se respetaran los principios de ética de la investigación, el tiempo estimado de aplicación del instrumento será 25 minutos; así los datos serán de fuente directa y de datos primarios. El instrumento será calificado de acuerdo a lo establecido a nivel de puntuación de la herramienta y subsiguientemente los datos se registrarán en una base de datos con una supervisión de un estadístico.

### **3.7. Técnicas de procedimientos y análisis de datos.**

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa Microsoft Excel y el software IBM SPSS Statistics 25. Una vez tabulado los datos registrados en los instrumentos aplicados a la población seleccionada, luego se procedió a realizar un análisis de la frecuencia de opciones sobre las preguntas que medirán las variables en estudio.

De acuerdo al instrumento de investigación se utilizó los gráficos para la representación de la distribución de frecuencia. En tal sentido, se puede decir que esta investigación logro representar los datos de manera gráfica siendo más fácil de entender. Asimismo, se usó el chip cuadrado, para hallar mejor los datos.

**Aspectos éticos.**

El principio de autonomía, se procedió a hacer de conocimiento a los pacientes el documento de recolección de datos por lo que firmaron el consentimiento informado.

Principio de beneficencia. Se trabajó con los pacientes para brindarles el mayor beneficio posible.

El principio de no maleficencia, el estudio no provocará ningún tipo de daño.

El principio de justicia, en el cual se someterá a todos los pacientes por igual.

Principio de justicia, los participantes fueron tratados con respeto, cordialidad e igualdad, sin preferencias o discriminación de raza o religión.

#### IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Las características de las personas que participaron en esta investigación para determinar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca en Huancayo departamento de Junín en el año 2023, se resumen en la siguiente tabla:

**Tabla 1.** *Personas encuestadas para determinar los estilos de vida en paciente con Diabetes Mellitus Tipo II en pacientes en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023*

Tipo de Personas encuestadas		Nro.	%	Total
Edad	50-60 años	10	40%	Personas encuestadas = 25
	60-70 años	08	32%	
	70-80 años	07	28%	
Sexo	Masculino	17	68%	
	Femenino	08	32%	
Grado de Instrucción	Primaria completa	06	24%	
	Primaria incompleta	06	24%	
	Secundaria completa	04	16%	
	Secundaria Incompleta	01	04%	
	Superior completa	06	24%	
	Superior incompleta	02	8%	
Ocupación	Desempleado	04	16%	
	Empleado	11	44%	
	Ama de casa	06	24%	
	Independiente	04	16%	
Estado civil	Casado	11	44%	
	Divorciado	05	20%	
	Viudo	08	32%	
	Conviviente	1	04%	

*Nota:* Datos obtenidos del instrumento de recolección de datos.

La edad de las pacientes encuestadas oscilan de 50 – 60 años 40% (10p), de 60 – 70 años 32%(8p), de 70 – 80 años de edad, 28% (7p); respecto al sexo de los pacientes encuestados se halló que el 68%(17p) son masculinos y el 32%(8p) son Femeninas; respecto al grado de instrucción de los pacientes de primaria completa 24% (6p), de primaria incompleta 24% (6p), de superior completa 24% (6p), de secundaria completa 16% (4p), de superior incompleta 08% (2p) y de secundaria completa 04% (1p); referente a la ocupación de los pacientes 44% (11p) cuentan empleo, 24% (6p) son



amas de casa, 16%(4p) son desempleado, y 16%(4p) son independientes; además respecto al estado civil de las personas encuestados 44%(11p) son casados, 32%(8p) son viudos, 20%(5p) son viudos, y 4%(1p) son convivientes; en total participaron 25 pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca en Huancayo departamento de Junín en el año 2023

#### 4.1.RESULTADOS

Para la dimensión hábitos nutricionales permite Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023:

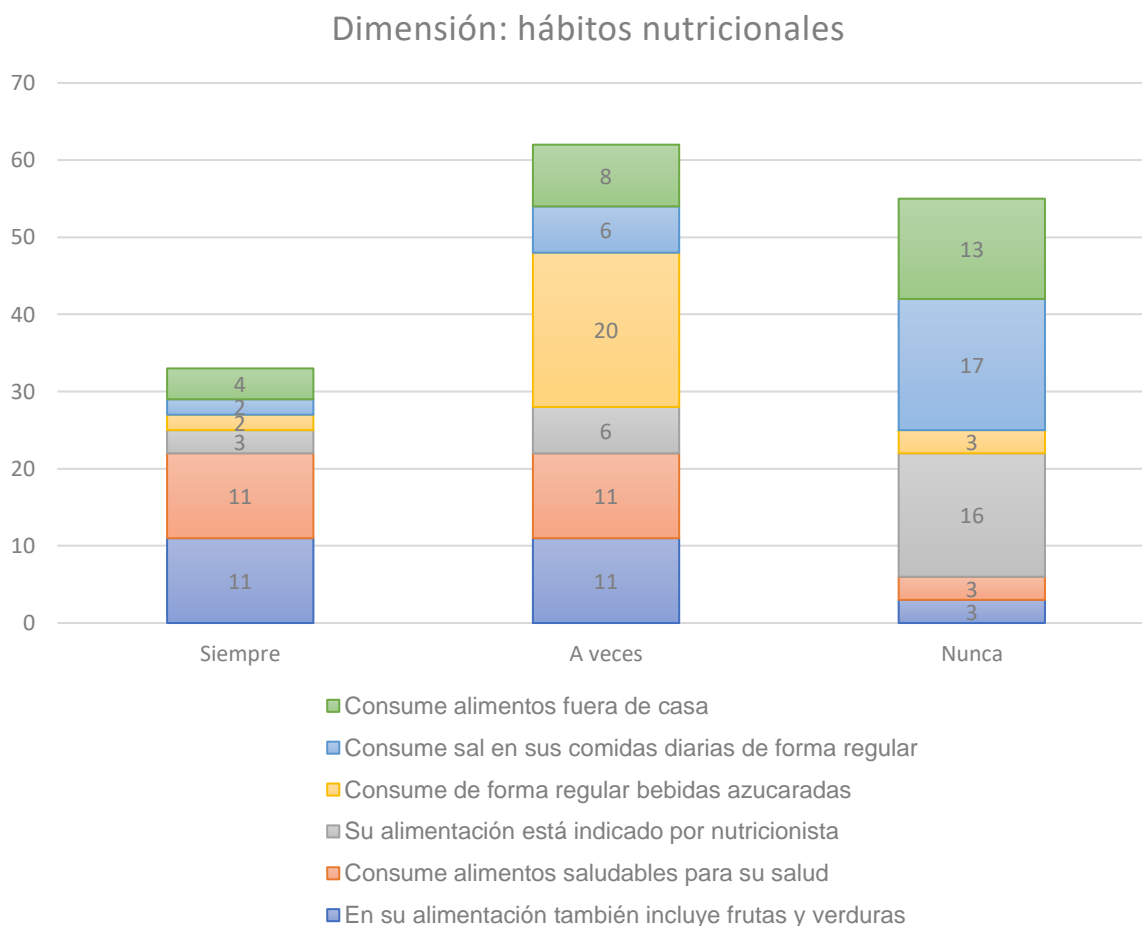
**Tabla 2.** Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Dimensión Hábitos Nutricionales

Dimensión: Hábitos nutricionales	Siempre		A veces		Nunca	
En su alimentación también incluye frutas y verduras	11	44%	11	44%	3	12%
Consume alimentos saludables para su salud	11	44%	11	44%	3	12%
Su alimentación está indicada por nutricionista	3	12%	6	24%	16	64%
Consume de forma regular bebidas azucaradas	2	8%	20	80%	3	12%
Consume sal en sus comidas diarias de forma regular	2	8%	6	24%	17	68%
Consume alimentos fuera de casa	4	16%	8	32%	13	52%

**Nota:** Datos obtenidos del cuestionario aplicado a pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín.

Gráficamente se puede visualizar en la siguiente figura:

**Figura 1.** Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión hábitos nutricionales



Como se aprecia en la tabla 2 se puede establecer que para los hábitos nutricionales donde se identifica que, respecto a: – “En su alimentación también incluye frutas y verduras” el 44% (11p) incluye siempre, 44% (11p) incluye a veces y el 12% (3p) nunca incluyen frutas y verduras; – “Consume alimentos saludables para su salud” 44% (11p) consume siempre, 44% (11p) a veces y el 12% (3p) nunca consumen alimentos saludables; – “Su alimentación está indicada por nutricionista” el 64%(16p) dijo que nunca, 24%(6p) expresó que a veces, y el 12%(3p) indicó que siempre está indicada por un nutricionista; – “Consume de forma regular bebidas azucaradas” 80%(20p) dijo que a veces, 12%(3p) expresó que nunca y, 8%(2p) siempre consumen bebidas azucaradas; – “Consume sal en sus comidas diarias de forma regular” 68% (17p) expresan que nunca, 24% (6p) opina que a veces, y 8%(2p) dicen que siempre consumen sal en sus comidas; – “Consume

alimentos fuera de casa” 52%(13p) dicen que nunca, 32%(8p) dicen que a veces y, 16%(4p) opinaron que siempre consumen alimentos fuera de casa.

**Para la dimensión Actividad física** permite Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023;

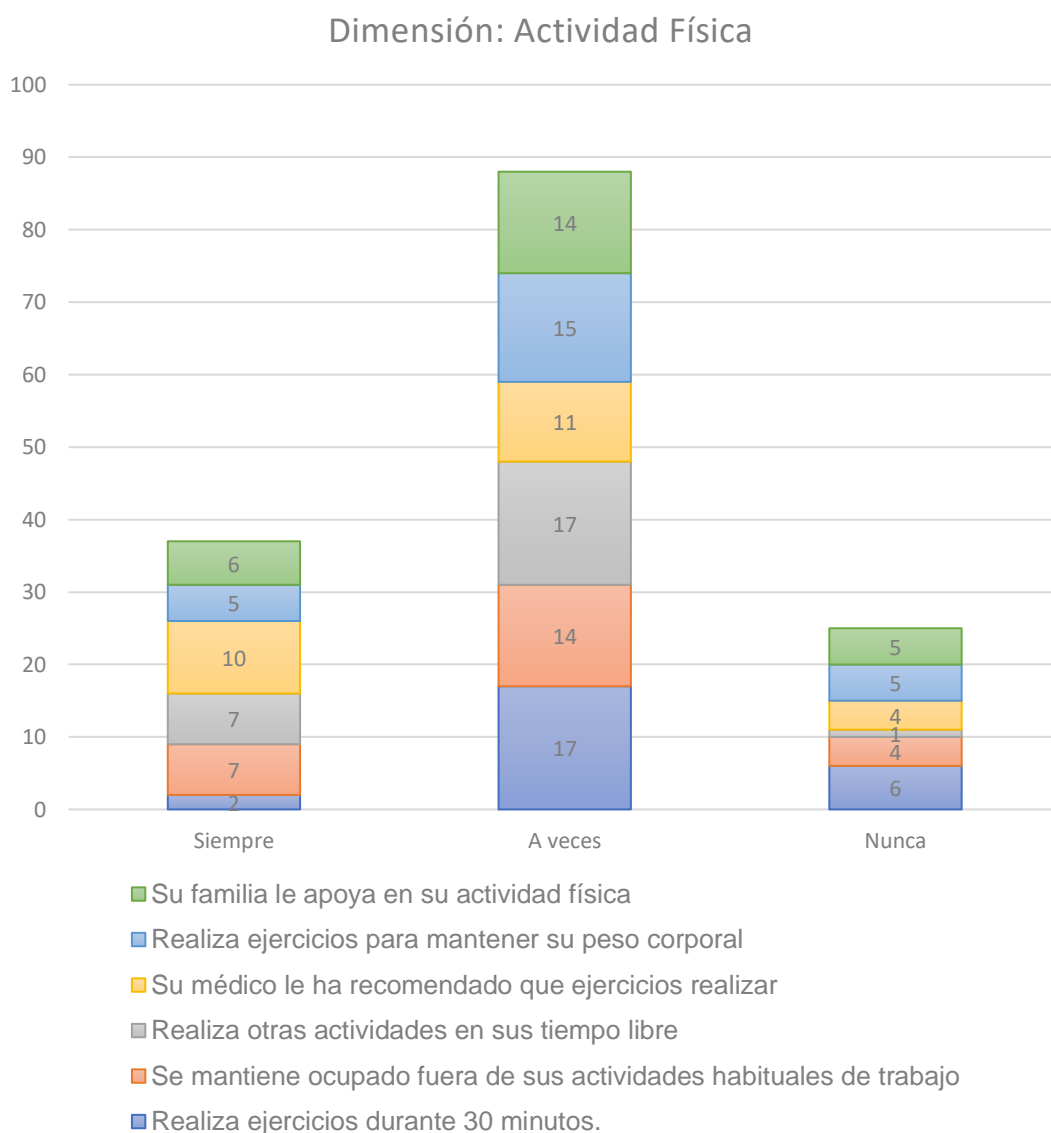
**Tabla 3.** Estilos de vida atendidos, IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Dimensión Actividad Física.

<b>Dimensión: Actividad física</b>	<b>Siempre</b>		<b>A veces</b>		<b>Nunca</b>	
Realiza ejercicios durante 30 minutos.	2	8%	17	68%	6	24%
Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo	7	28%	14	56%	4	16%
Realiza otras actividades en su tiempo libre	7	28%	17	68%	1	4%
Su médico le ha recomendado que ejercicios realizar	10	40%	11	44%	4	16%
Realiza ejercicios para mantener su peso corporal	5	20%	15	60%	5	20%
Su familia le apoya en su actividad física	6	24%	14	56%	5	20%

**Nota:** Datos obtenidos del cuestionario aplicado a pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín.

Gráficamente se puede visualizar en la siguiente figura:

Figura 2. Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión actividad física



Como se observa en la tabla 3 se puede establecer que para la actividad física donde se identifica que, respecto a: – “Realiza ejercicios durante 30 minutos.” el 68% (17p) a veces realizan ejercicios, 24% (6p) indicaron que nunca realizan y el 8%(2p) dijeron que siempre realizan ejercicios; – “Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo” 56% (14p) a veces se mantienen ocupados, 28% (7p) siempre se mantienen ocupados y el 16% (4p) nunca se mantienen ocupados; – “Realiza otras actividades en su tiempo libre” el 68%(17p) a veces realizan otras actividades, 28% (7p)

siempre realizan otras actividades, y el 4%(1p) nunca realizan otras actividades; – “Su médico le ha recomendado que ejercicios realizar” el 44% (11p) dijo que a veces, 40%(10p) opina que siempre y, 16%(4p) respondieron que nunca; – “Realiza ejercicios para mantener su peso corporal” el 60% (15p) expresan que a veces, 20%(5p) dice que siempre y, 20%(5p) opinó que nunca; – “Su familia le apoya en su actividad física” el 56%(14p) dicen que a veces, 24% (6p) opina que siempre y, 20% (5p) respondieron que nunca.

**Para la dimensión Tratamiento** permite Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023;

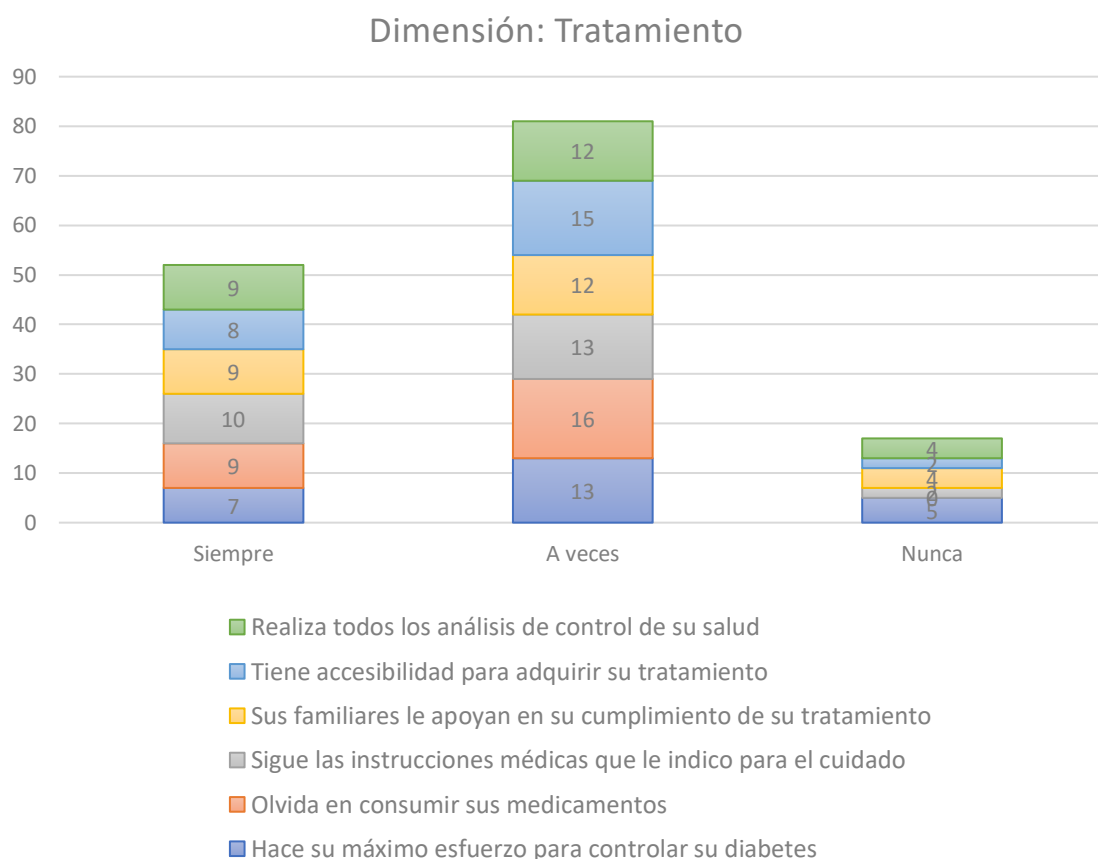
**Tabla 4.** Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 - Tratamiento.

<b>Dimensión: Tratamiento</b>	<b>Siempre</b>		<b>A veces</b>		<b>Nunca</b>	
Hace su máximo esfuerzo para controlar su diabetes	7	28%	13	52%	5	20%
Olvida en consumir sus medicamentos	9	36%	16	64%	0	0%
Sigue las instrucciones médicas que le indico para el cuidado	10	40%	13	52%	2	8%
Sus familiares le apoyan en su cumplimiento de su tratamiento	9	36%	12	48%	4	16%
Tiene accesibilidad para adquirir su tratamiento	8	32%	15	60%	2	8%
Realiza todos los análisis de control de su salud	9	36%	12	48%	4	16%

**Nota:** Datos obtenidos del cuestionario aplicado a pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín.

Gráficamente se puede visualizar en la siguiente figura

Figura 3. Estilos de vida en pacientes atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023. Dimensión Tratamiento



Como se observa en la tabla 4 se puede establecer que para el Tratamiento donde se identifica que, respecto a: – “Hace su máximo esfuerzo para controlar su diabetes.” el 52%(13p) dijeron que a veces, 28%(7p) lo hacen siempre y, 20%(5p) nunca hacen su máximo esfuerzo; – “Olvida en consumir sus medicamentos” 64%(16p) a veces olvidan, 36%(9p) siempre olvidan consumir; – “Sigue las instrucciones médicas que le indico para el cuidado” el 52%(13p) manifestaron que a veces, 40%(10p) siempre y, 8%(2p) nunca siguen las instrucciones; – “Sus familiares le apoyan en su cumplimiento de su tratamiento” el 48%(12p) dijeron que a veces, 36%(9p) opinaron que siempre, 16%(4p) respondieron que nunca les apoya los familiares; – “Tiene accesibilidad para adquirir su tratamiento” el 60%(15p) expresaron que a veces tienen accesibilidad, 32% (8p) dijeron que siempre y, 8%(2p) opinaron que nunca tienen accesibilidad; – “Realiza todos los análisis de control de su

salud” el 48%(12p) dijeron que a veces, 36% (9p) opinaron que siempre y, 16%(4p) respondieron que nunca realizan sus análisis.

**Para la dimensión Información sobre la diabetes** permite Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023;

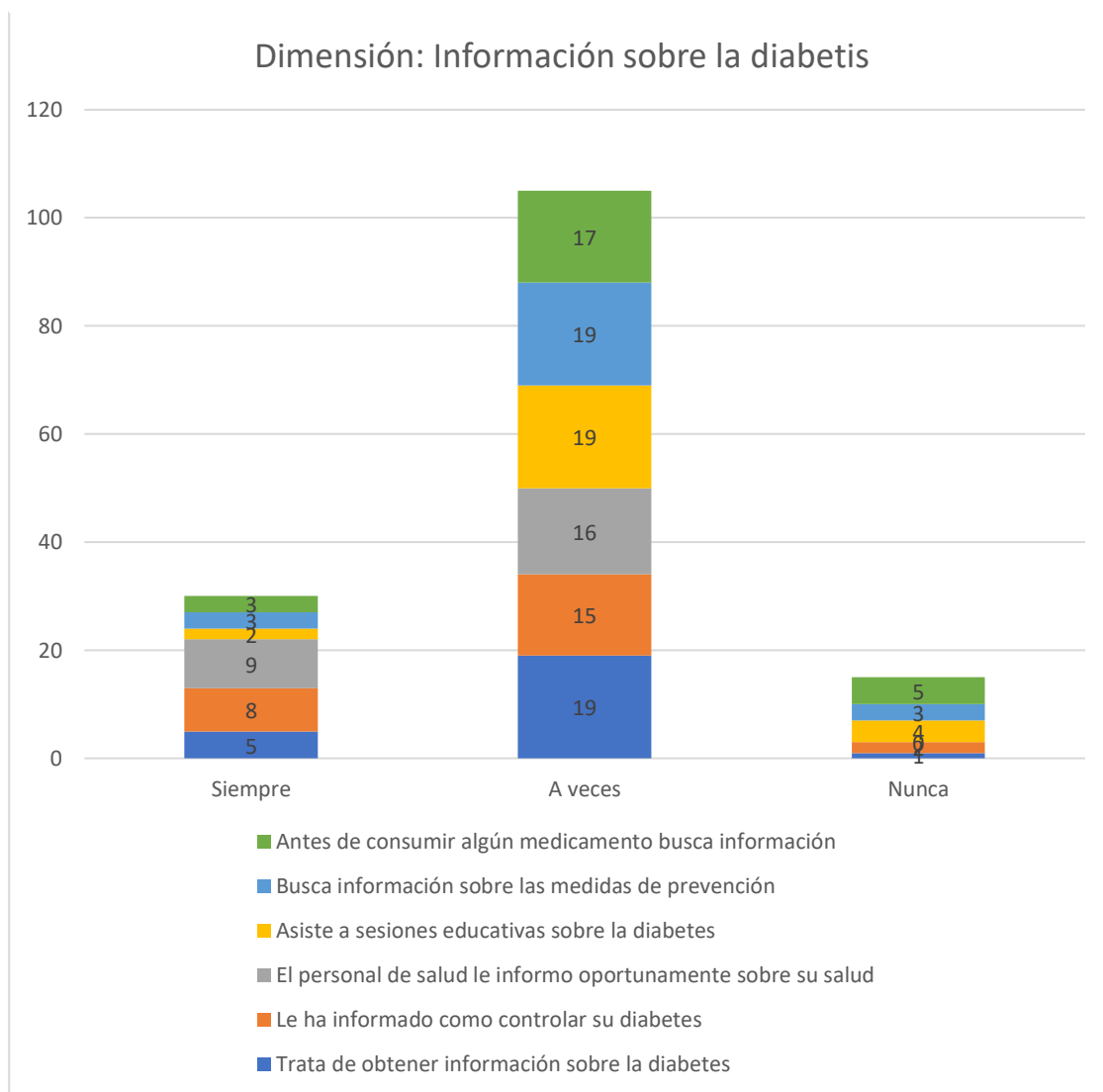
**Tabla 5.** Estilos de vida en pacientes atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 – Información sobre la diabetes.

<b>Dimensión: Información sobre la diabetes</b>	<b>Siempre</b>		<b>A veces</b>		<b>Nunca</b>	
Trata de obtener información sobre la diabetes	5	20%	19	76%	1	4%
Le ha informado como controlar su diabetes	8	32%	15	60%	2	8%
El personal de salud le informo oportunamente sobre su salud	9	36%	16	64%	0	0%
Asiste a sesiones educativas sobre la diabetes	2	8%	19	76%	4	16%
Busca información sobre las medidas de prevención	3	12%	19	76%	3	12%
Antes de consumir algún medicamento busca información	3	12%	17	68%	5	20%

**Nota:** Datos obtenidos del cuestionario aplicado a pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín.

Gráficamente se puede visualizar en la siguiente figura

Figura 4. Estilos de vida en pacientes atendidos en la IPRESS Huayllaspanca, Huancayo, Junín 2023 Dimensión Información sobre la diabetes



Como se refleja en la tabla 5 se puede establecer que para la Información sobre la diabetes donde se identifica que, respecto a: – “Trata de obtener información sobre la diabetes.” el 76%(19p) a veces tratan de obtener información, 20%(5p) siempre y el 4%(1p) nunca trata de obtener información; – “Le ha informado como controlar su diabetes” 60%(15p) a veces, 32% (8p) y el 8% (2p) nunca le han informado ; – “El personal de salud le informo oportunamente sobre su salud” el 64%(16p) dijeron que a veces y, 36%(9p) manifestaron que siempre; – “Asiste a sesiones educativas sobre la diabetes” el 76%(19p) dicen que a veces asiste a sesiones, 16%(4p)



opinaron que nunca y, 8%(2p) siempre asiste a sesiones; – “Busca información sobre las medidas de prevención” el 76%(19p) a veces, 12%(3p) dijeron que siempre y, 12%(3p) opinaron que nunca; – “Antes de consumir algún medicamento busca información” el 68%(17p) dijeron que a veces, 20%(5p) opinaron que nunca y, 12% (3p) respondieron que siempre.

## **4.2. DISCUSIÓN**

Es un reto motivar y lograr la adopción de los buenos hábitos en pacientes con diabetes. El personal de salud debe aplicar criterios y métodos para tener éxito e involucrar conscientemente al paciente a cumplir con hábitos que le ayudan a tener beneficios y mantener su salud en óptimas condiciones. Por lo que es necesario conocer la realidad de cada centro de salud y el contexto en el que viven estas personas diabéticas básicamente sobre su propio estilo de vida.

En cuanto al objetivo general, los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca, provincia de Huancayo, departamento de Junín, fueron en su mayoría a veces saludables en sus hábitos nutricionales y, en la actividad física, la mayoría de encuestados cumplen con su tratamiento y, disponen de información sobre diabetes. Coincide con lo que afirma Morales Calatayud, quien expresa que una persona que practica estilos de vida y lo mantiene (27). Y, se contradice con lo que encontró Floridas R, (2022) en su estudio realizado en el centro de salud bellavista nanay, Iquitos que determinó que 51,9% presentaron estilos de vida no saludables. Las dimensiones que presentaron estilos de vida no saludables fueron: 51,9% en la dimensión hábitos nutricionales, 67,3% en la dimensión actividad física y 53,8% en la dimensión hábitos nocivos. Los pacientes diabéticos atendidos en el C.S. Bellavista Nanay, tienen un estilo de vida no saludable (17).

En cuanto a los objetivos específicos, hábitos nutricionales se encontró que más del 80% consumen frutas y verduras y, más del 80% consume alimentos saludables para su salud. 64% su alimentación no está indicada por nutricionista; más del 80% consume vidas azucaradas; 68% refirió que nunca consume sal en sus comidas regularmente; 52% no come

alimentos fuera de casa. Se relaciona con lo que determinó Tacza A, (2021), en su tesis orientada a conocer los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el C.S. Pedro Sánchez Meza, Chupaca, Huancayo, encontrando que el consumo de fruta al día (56,4%), consumo de azúcar, sal, grasas o comida chatarra (41,0%), consumo de café y gaseosa (41,0%) (23). Asimismo, Floridas R, (2022) en C.S. Bellavista Nanay, Iquitos el 51,9% en la dimensión hábitos nutricionales (17). A diferencia de la investigación realizada por Fernández S, Quimí D. (2022) referida a Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo II en Guayaquil, Ecuador, encontrando que 72,5% consume alimentos no saludables, 50,7% consume hábitos tóxicos (12).

Los estilos de vida en su dimensión actividad física se determinó que el más del 70% realizan actividad física durante 30 minutos, en similar porcentaje indica que se mantiene ocupado fuera de sus actividades laborales, más del 80% realizan actividades en su tiempo libre, y en la misma proporción revela que recibe indicaciones médicas sobre qué ejercicios realizar, más del 75% realiza ejercicios para mantener su peso corporal y en la misma proporción muestra su familia le apoya en su actividad física. Coincide con lo que determinó Mendinueta M., et al (2020) en Colombia, el estilo de vida está relacionado con la actividad física alcanzando un 64,9% (14). También Lara K, (2022) en su estudio estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en tiempos de pandemia COVID- 19 en Ecuador, obtuvo como resultado que el 57,9% a veces realizan ejercicios, el 47,7% son responsables de su salud, el 44,5% a veces conllevan al manejo del estrés, el 43,3% mantienen un soporte interpersonal... (13). De igual modo Floridas R, (2022) encontró un 67,3% en la dimensión actividad física... (17). También se relaciona con Góndola E, et al (2020) es su estudio estilo de vida de los pacientes diabéticos que asisten a la Clínica de Diabetes del Hospital Santo Tomás Panamá encontraron que el 58% de los pacientes consumen alimentos saludables, el 58% realiza actividad física, 81,7% no participa en actividades de la

comunidad (16). Y se contradice con Mamani N, (2022), en su tesis estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo - 2 en pacientes atendidos en el Clas Atuncolla I-3 Juliaca, Huancayo evidencia que los pacientes es bueno (59,7%), 35 pacientes con regular (27,1%), 11 pacientes con un estilo de vida malo (8,5%) el 68,2% no realizan actividad física, el 74,4% no consumen frutas y verduras, el 75,2% no toman su tratamiento, el 65,9% no realizan control de glucosa, concluye indicando que los estilos de vida están asociados al riesgo a desarrollar Diabetes mellitus (22).

Los estilos de vida en su dimensión tratamiento se encontró que la más del 70% hace un máximo esfuerzo por controlar su diabetes, la mayoría consume sus medicamentos, más del 90% sigue las instrucciones médicas para su cuidado, en la misma proporción tiene accesibilidad para adquirir su medicamento y más del 70% realiza todos los análisis para el control de su salud. Estos resultados aseguran lo planteado por Bellido A. et al. (2018) donde afirma que una persona con DM-2 puede tener dos tipos de complicaciones agudas: hipoglucemia, crisis hiperglucémica. Complicaciones crónicas: macrovascular (enfermedad cardiovascular), microvascular (nefropatía, neuropatía (pie diabético)). Su tratamiento se basa en cuatro pilares: dieta, actividad física, medicación y educación diabética (33). Se contradice con el estudio que realizó Mamani N, (2022) quien encontró que los pacientes en un 75,2% no toman su tratamiento, el 65,9% no realizan control de glucosa, concluye indicando que los estilos de vida están asociados al riesgo a desarrollar Diabetes mellitus (22).

Los estilos de vida en su dimensión información sobre la diabetes los hallazgos fueron que más del 90% trata de obtener información sobre la diabetes, en similar proporción se ha informado cómo controlar la diabetes, en el mismo porcentaje recibió información oportuna del personal de salud, más del 80% asiste a sesiones educativas sobre la diabetes, en la misma proporción busca información sobre medidas de prevención y más del 75% busca información antes de consumir algún medicamento. Se relaciona con lo que determinó Pérez C, et al, (2021)

que el 46,3 dispone de información sobre diabetes, en emociones 62,2% y finalmente en adherencia terapéutica el saludable con 65% (19). También Lara K, (2022) encontró que el 50,9% mantuvieron su nutrición, el 57,9% a veces realizan ejercicios, el 47,7%, son responsables de su salud, el 44,5%, a veces conllevan al manejo del estrés, el 43,3%, mantienen un soporte interpersonal y por último el 52,2%, se actualizan con información de la patología (13).

A la vez se observa que los hábitos nutricionales, la actividad física, el tratamiento y la información sobre diabetes tiene relación con los estilos de vida de un paciente diabético, como lo determinó Cancino J. y Salvador K. (2021) Caraz, el resultado concluye que existe relación entre ambas variables de estudio.

## **V. CONCLUSIONES.**

1. Los estilos de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la IPRESS Huayllaspanca de la provincia de Huancayo del departamento de Junín, prevalece en general a nivel regular y bueno.
2. Los estilos de vida en la dimensión hábitos nutricionales la mayoría consume alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras en su dieta, sin embargo, se observa que consumen bebidas azucaradas y alimentos fuera de su casa.
3. Los estilos de vida en su dimensión actividad física, se encontró que es saludable, en su mayoría hacen ejercicios, se mantienen ocupados en su trabajo y en su tiempo libre, mantienen su peso corporal y tienen apoyo familiar.
4. Los estilos de vida en su dimensión tratamiento son saludables, los pacientes se esfuerzan por controlar la diabetes, realizan todos los exámenes, consumen sus medicamentos oportunamente y sus familiares les apoyan y, pueden adquirir su tratamiento.
5. Los estilos de vida en su dimensión información sobre la diabetes es buena, es decir tratan de buscar información sobre la enfermedad, tiene información de control por parte del personal de salud, está capacitado, busca información de prevención y se informa antes de consumir algún medicamento.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. A la Dirección de salud de la provincia de Huancayo de Junín, se recomienda no descuidar actividades de prevención con estrategias inclusivas a fin de mantener o elevar el nivel conocimiento respecto a la adopción de los buenos hábitos nutricionales, actividades físicas, de tratamiento y capacitar haciéndoles llegar información oportuna. Es de vital importancia que se implemente estrategias educativas en estilos de vida utilizando medios accesibles por a los pacientes.
2. A la IPRESS Huayllaspanca de la provincia de Huancayo del departamento de Junín, que desarrolle siempre capacitaciones de prevención sobre diabetes mellitus, con el fin de minimizar la brecha de prevención en estilos de vida saludables a toda la población en la IPRESS.
3. Al personal profesional de enfermería de la IPRESS, hacer seguimiento y monitoreo constante mediante visitas domiciliarias a todos los pacientes diabéticos sobre todo a los que no asisten a su tratamiento.
4. A la Universidad Particular de Chiclayo, que difundan los resultados de este estudio a los estudiantes de enfermería para que tomen como base y consideren como antecedentes para otras investigaciones en la IPRESS Huayllaspanca o en otro establecimiento similar.

## REFERENCIAS.

1. Mu L, Yu P, Xu H, Gong T, Chen D, Tang J, et al. Efecto de la reducción de sodio basada en la dieta DASH sobre la presión arterial en pacientes hipertensos con diabetes de tipo 2. *Nutr Hosp* [Internet]. 2022;33(4):832–7. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309246480022.pdf>
2. Falcón Gala de Rojas HN. Estilos de vida en adultos con Diabetes Mellitus Tipo II del Servicio de Endocrinología del Hospital San Juan de Lurigancho, 2022. Vol. 2, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 2022.
3. International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas 2021* [Internet]. 2021. Available from: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
4. OMS. Diabetes [Internet]. Centro de Prensa OMS. 2023. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
5. Castillo García GA, Paladines González RA. Perfil Epidemiológico de los pacientes con Diabetes Mellitus Tipo II que habitan en el sector correspondiente al Centro de Salud # 14 en el año 2015 [Internet]. 2016. Available from: <https://repositorio.ug.edu.ec/bitstreams/d655532a-6e36-40f0-a13e-2ee155e9158b/download>
6. Bazalar Ventosilla IY. Asociación entre la Hipertensión Arterial y la Diabetes Mellitus en personas mayores de 15 años según la ENDES 2020. *Univ Ricardo Palma* [Internet]. 2023;1–121. Available from: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2862>
7. Aubert RE. Prevalence, numerical estimates, and projections. 2025;21(9):1414–31.
8. Castillo Flores LA. Estilos de vida de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 Hospital de Ventanilla Callao 2018. *Univ San Martín Porres* [Internet]. 2018;41. Available from: <https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4377/castillo>
9. Huaychani Osco BB. Nivel de conocimiento de diabetes mellitus tipo 2

- asociado a la práctica de estilos de vida en pacientes que acuden al programa de diabetes del centro de atención primaria III Metropolitano EsSalud – Tacna, 2018. Regist Nac Trab Investig [Internet]. 2019; Available from: [http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3885/1721\\_2019\\_hu](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3885/1721_2019_hu)
10. MINSA. Minsa notificó más de 32 mil casos de diabetes en todo el país desde el inicio de la pandemia [Internet]. Ministerio de Salud. 2022. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/636098-minsa-notifico-mas-de-32-mil-casos-de-diabetes-en-todo-el-pais-desde-el-inicio-de-la-pandemia>
  11. CASTILLO DAMIÁN FO. ESTILOS DE VIDA RELACIONADOS A RIESGO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS, UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO, HUARAZ - 2020. 2021;94. Available from: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/4589>
  12. Fernandez S, Quimi D. Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo 2. J Am Heal [Internet]. 2022;5(1):1. Available from: [file:///C:/Users/Hola/Downloads/2 \(1\).pdf](file:///C:/Users/Hola/Downloads/2%20(1).pdf)
  13. Lara Lascano KM. ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPOS 2 EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID- 19. 2023; Available from: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38796/1/Lara\\_Lascano\\_Katherine\\_Melissa.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38796/1/Lara_Lascano_Katherine_Melissa.pdf)
  14. Mendinueta-Martínez M. Estilos de vida en trabajadores. 2020; Available from: [www.revistaavft.com](http://www.revistaavft.com)
  15. Garrochamba Peñafiel D. Estilos de Vida en los pacientes con Diabetes Mellitus de tipo 2, que asisten al Club de Diabéticos del Hospital General IESS Machala. 2020;83. Available from: [https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/23389%0Ahttps://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23389/1/ByronDavid\\_GarrochambaPe](https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/23389%0Ahttps://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23389/1/ByronDavid_GarrochambaPe)



nafiel.pdf

16. Góndola E., Carrasco G., Pauss P., Rojas T. Estilo de vida de los pacientes diabéticos que asisten a la Clínica de Diabetes del Hospital Santo Tomás. Guacamaya [Internet]. 2020;4(5):64–78. Available from: <https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/1313/1078>
17. Floridas Flores R del P. Estilos De Vida En Pacientes Diabéticos Del C.S Bellavista Nanay, 2020. 2022;
18. Corrales Ponce LD, Maron Mamani GK. ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021. 2021;6. Available from: <http://repositorio.autonoma deica.edu.pe/bitstream/autonoma deica/1528/3/Giselle Katherine Maron Mamani.pdf>
19. Pérez de Velazco Maravi CR, Mallma Alvarez YM. ESTILO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES CON DIABETES MELLITUS TIPO II EN UN CONJUNTO HABITACIONAL EN LIMA. 2021;2(1):20–6. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
20. Cancino Hoyos JE, Salvador Tolentino K. Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal de oficiales del ejército Caraz 2021 [Internet]. Facultad de Ciencias de la Salud Facultad de Ciencias de la Salud. 2021. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70536>
21. Calderón Dávila M, Ginez Muñuico MC. Estilo de vida y su relación con el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco de Ñaña, 2019. 2019;8–10. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/5826/582663863003.pdf>
22. Mamani Laura NM, Mamani Lipa M. ESTILOS DE VIDA Y RIESGO A DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO - 2 EN PACIENTES ATENDIDOS EN EL CLAS ATUNCOLLA I – 3 - JULIACA 2022. 2022; Available from: <https://repositorio.urosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/1443>
23. Tacza Ladera A, Ortiz Lazo KL. Estilos de vida en pacientes con diabetes

- mellitus tipo 2 atendidos en el Centro de Salud Pedro Sánchez Meza, Chupaca-2021. Univ Cont [Internet]. 2021;80. Available from: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10599#.Y03YbiStfsY.mendeley>
24. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Eneo-Unam. 2011;8(4):8.
  25. Saltos Solís M. Estilos de vida y factores de riesgo asociados a Diabetes Mellitus Tipo 2. Rev Cienc Unemi. 2012;69(12):32–40.
  26. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS [Internet]. 2021. Available from: <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
  27. Morales Calatayud F. La psicología en la atención primaria". En: Psicología de la salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo. 2023; Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252004000300004&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252004000300004&script=sci_arttext)
  28. LOAYZA SANCHEZ D, MUÑOZ TORRE JA. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institucion educativa America Huancavelica. Univ Nac Huancavelica [Internet]. 2017;139. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP - UNH. ENF. 0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  29. Véliz Rojas R. Actividad física y su relacion con el indice de masa corporal en escolares de 3ero, 4to y 5to año del nivel secundaria del colegio Maria Alvarado Lima high school, Cercado de Lima-2020 [Internet]. 2020. Available from: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13053/4781/T061\\_46897441\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.13053/4781/T061_46897441_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  30. Junta de Castilla y León. ¿Qué es el ejercicio físico? [Internet]. 2023. Available from: <https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
  31. Suna B, Pierre B, Marie-Claude B, Philippa B, Cristina C, Marta C, et al. Guía clínica y terapéutica. Médecins Sans Frontières. 2021. 93 p.

32. Gilis-Januszczyńska A, Lindström J, Tuomilehto J, Piwońska-Solska B, Topór-Mądry R, Szybiński Z, et al. Sustained diabetes risk reduction after real life and primary health care setting implementation of the diabetes in Europe prevention using lifestyle, physical activity and nutritional intervention (DE-PLAN) project [Internet]. BMC Public Health. 2017. Available from: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4104-3>
33. Bellido A, Ruiz-Muggi JE, Neira-Sánchez ER, Málaga G. Implementation and application of the “Clinical practice guideline for diagnosis, treatment and control of type 2 diabetes mellitus at primary care level.” Acta Médica Peru [Internet]. 2018;35(1):14–9. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172018000100003&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172018000100003&script=sci_abstract)
34. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Información general sobre la diabetes [Internet]. NIH. 2022. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/factores-riesgo-tipo-2>
35. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las tres rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Vol. 1, Mc Graw Hill. 2018. 714 p.

## **ANEXOS**



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



**Anexo 1**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, Marciano Nilo Remuzgo Rojas DNI: 20013251, a través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023”

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.

Finalmente declaro participar en dicho estudio.

Fecha: /...../.....

---

Firma del investigador

---

Firma o huella de la participante



**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**Anexo 2**



**Cuestionario**

Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress  
Huayllaspanca Huancayo Junín 2023

**Introducción:**

Reciba usted mi cordial saludo me dirijo a su digna persona con el motivo de obtener información sobre lo que usted conoce a cerca de los Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II

A continuación, se presentará una serie de enunciados a los que deberá usted responder eligiendo una sola alternativa como respuesta. Agradezco anticipadamente su participación.

**Instrucciones:**

Marca con una (x) la alternativa que más se acerque a su opinión, de acuerdo a lo indicado, es importante que sus respuestas sean totalmente honestas.

Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de los estilos de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las dos últimas semanas.

**Escala de valoración**

1	2	3
Malo	Regular	Bueno

Dimensión	Valor final/ estilos de vida
Hábitos nutricionales	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Actividad física	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Tratamiento	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6
Información de la diabetes	Buena: 13-18 Regular: 7-12 Malo: 0-6

#### DATOS GENERALES DEL INFORMANTE

1. Edad: \_\_\_\_\_ años
2. Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )
3. Grado de Instrucción:
  - Primaria completa ( )      Primaria incompleta ( )
  - Secundaria completa ( )      Secundaria incompleta ( )
  - Superior completa ( )      Superior incompleta ( )
4. Lugar de procedencia
  - Zona urbana ( )      Zona rural ( )
5. Ocupación:
  - Empleado ( )      Independiente ( )      Desempleado ( )
  - Estudiante ( )      Ama de casa ( )
6. Estado civil:
  - Soltero (a) ( )      Casado (a) ( )
  - Conviviente ( )      Viudo (a) ( )
  - Divorciado (a) ( )
7. Usted ha padecido de diabetes mellitus tipo II Si ( ) No ( )
8. Algún familiar ha padecido o padece de diabetes mellitus tipo II Si ( ) No ( )

Dimensión	Indicador	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
Hábitos nutricionales	En su alimentación también incluye frutas y verduras			
	Consume alimentos saludables para su salud			
	Su alimentación está indicada por nutricionista			
	Consume de forma regular bebidas azucaradas			
	Consume sal en sus comidas diarias de forma regular			
	Consume alimentos fuera de casa			
Actividad física	Realiza ejercicios durante 30 minutos.			
	Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo			
	Realiza otras actividades en su tiempo libre			
	Su médico le ha recomendado que ejercicios realizar			
	Realiza ejercicios para mantener su peso corporal			
	Su familia le apoya en su actividad física			
Tratamiento	Hace su máximo esfuerzo para controlar su diabetes			
	Olvida en consumir sus medicamentos			
	Sigue las instrucciones médicas que le indico para el cuidado			
	Sus familiares le apoyan en su cumplimiento de su tratamiento			
	Tiene accesibilidad para adquirir su tratamiento			
	Realiza todos los análisis de control de su salud			
Información sobre la diabetes	Trata de obtener información sobre la diabetes			
	Le ha informado como controlar su diabetes			
	El personal de salud le informo oportunamente sobre su salud			
	Asiste a sesiones educativas sobre la diabetes			
	Busca información sobre las medidas de prevención			
	Antes de consumir algún medicamento busca información			



Instrumento validado por Floridas Flores, en la Tesis: Estilos de vida en pacientes en pacientes con diabetes mellitus tipo II aplicado en un Centro de Salud de Iquitos en el 2022 También fue aplicado por Tacza A et al, en Huancayo 2021 - Anexo B.



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
**Anexo 3**



**ANÁLISIS DE FIABILIDAD**

Estadístico de prueba	Valor	Nº de elementos
Alfa de Cronbach.	0.87*	24

**Anexo 4**

**DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD**

**YO: Bach. MARCIANO NILO, REMUZGO ROJAS, de la Facultad de Ciencia de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Particular de Chiclayo, doy fe de ser el autor de la Tesis titulada "ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO JUNÍN, 2023"**



---

**MARCIANO NILO, REMUZGO ROJAS**

**DNI: 20013251  
BACHILLER EN ENFERMERIA**



## Anexo 5

Chiclayo, 20 de febrero del 2024

CARTA Nº 027-2024 D-FCS-UDCH

SEÑOR

DR. ROBERT QUINTANILLA CASHILA

DIRECTOR DE LA MICRO RED DE SALUD

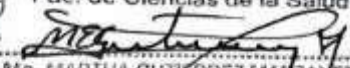
PRESENTE.-

ASUNTO : PRESENTO ALUMNO PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Particular de Chiclayo, me complace en presentar al alumno: REMUZGO ROJAS MARCIANO NILO, de la Escuela Profesional de ENFERMERIA quien se encuentra apto para realizar su trabajo de investigación titulado “ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO JUNIN,2023”, motivo por el cual solicito su AUTORIZACIÓN para que el mencionado alumno realice la ejecución del mencionado proyecto, en su prestigiosa entidad.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para renovarle las muestras de mi Consideración más distinguida.

Atentamente

  
UNIVERSIDAD DE CHICLAYO  
Fac. de Ciencias de la Salud  
Mg. MARTHA GUTIERREZ MANZANEDA  
Decana (e)

## Anexo 6



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



### CARTA DE ACEPTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Chilca, 20 de febrero del 2024

Sr.:

✓ REMUZGO ROJAS, Marciano Nilo

#### ASUNTO: Autorización para realizar trabajo de investigación

De mi mayor consideración:

Con singular agrado me dirijo a usted, para expresarle mi saludo a nombre de la Micro Red de Salud de Chilca que me honro en dirigir y a la vez darle a conocer que visto su solicitud se autoriza la aplicación de instrumentos del Proyecto de investigación titulado **"ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MIELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA, HUANCAYO- JUNIN, 2023"**. Esta jefatura **Autoriza** la realización de la misma, en el Centro de Salud de Huayllaspanca. Periodo de la investigación: 22 de febrero al 01 de marzo del 2024. Considerando para la realización del trabajo de investigación los siguientes datos:

- REMUZGO ROJAS Marciano Nilo; identificado con DNI 20013251

Sin otro particular me despido de ustedes, no sin antes testimoniarles los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente;



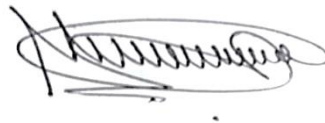
GOBIERNO REGIONAL - JUNIN  
DIRECCION REGIONAL DE SALUD JUNIN  
RED DE SALUD VALLE DEL MANTARO  
MICRO RED DE SALUD CHILCA  
*Robert M. Quintana Castilla*  
M. C. Robert M. Quintana Castilla  
JEFE DE LA MICRO RED DE SALUD CHILCA  
CMP R2001

## **CONSTANCIA**

Yo **Vigo Terrones Nancy**, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Particular De Chiclayo, doy fe haber asesorado la tesis titulada “**ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO II ATENDIDOS EN LA IPRESS HUAYLLASPANCA HUANCAYO JUNÍN, 2023**” cuyo autor es el bachiller

**MARCIANO NILO REMUZGO ROJAS**

Se expide el presente a solicitud del interesado para los fines que estime pertinente.



---

**DRA. VIGO TERRONES NANCY**

**ORCID: 0000-0001-8052-7053**



Anexo 07  
Evidencias Fotográficas









## ANEXO 8 MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023”

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnicas e instrumentos				
<p><b>Problema Principal</b></p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?</p> <p>Problemas secundarios</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión hábitos nutricionales en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de actividad física en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión de tratamiento en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de vida en la dimensión información sobre la diabetes en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023</p> <p><b>Objetivo Específicos</b></p> <p>Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión hábitos nutricionales</p> <p>Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión actividad física</p> <p>Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión tratamiento</p> <p>Identificar los estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023, en la dimensión información de la diabetes.</p>	<p>Hi: Existe estilos de vida saludables en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.</p> <p>H0: No existe estilos de vida saludables en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca Huancayo Junín, 2023.</p>	<p>Instrumento: Cuestionario</p>				
<b>Tipo y diseño de investigación</b>		<b>Población - muestra</b>	<b>Variables y dimensiones</b>				
<p>Tipo: Descriptivo - cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental Transversal</p>	<p><b>Donde:</b> M = Corresponde a muestra u objeto en que se realizará el estudio.</p> <p><b>V1.</b> Muestra de pacientes con diabetes mellitus tipo II</p> <p><math>O_1 \longrightarrow M</math></p>	<p>25 pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en la Ipress Huayllaspanca, Huancayo Junín 2023</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1391 1126 1648 1185">Variable</th> <th data-bbox="1648 1126 2069 1185">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1391 1185 1648 1321"><b>Estilos de vida</b></td> <td data-bbox="1648 1185 2069 1321"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos nutricionales</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Tratamiento</li> <li>• Información sobre la diabetes</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Variable	Dimensiones	<b>Estilos de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos nutricionales</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Tratamiento</li> <li>• Información sobre la diabetes</li> </ul>
Variable	Dimensiones						
<b>Estilos de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos nutricionales</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Tratamiento</li> <li>• Información sobre la diabetes</li> </ul>						