

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES  
MELLITUS TIPO II Y ESTILOS DE VIDA DE LOS  
POBLADORES DEL CASERÍO  
DE LA JOYA SANTIAGO ICA  
AGOSTO 2018**

**TESIS**

**PRESENTADO POR BACHILLER  
GUTIERREZ HUAMÁN CARMEN CECILIA  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ICA – PERÚ  
2020**

**ASESORA DE TESIS:**  
**Mg. CARMEN EMILIA BENDEZÚ SARCINES**

## **AGRADECIMIENTO**

- A Dios, por ser quien guía e ilumina mi camino y darme la fortaleza en no desistir.
  
- A mi familia por incentivar me en todo momento, por su paciencia, dedicación y brindarme su apoyo incondicional.
  
- A la universidad Privada San Juan Bautista, por albergarme durante estos años de estudio, darme la oportunidad de ampliar mis conocimientos y permitirme ser profesional.
  
- A la Escuela Profesional de Enfermería y a todos los docentes licenciados(as), por su paciencia, motivación y apoyo constante brindado durante el continuo desarrollo en mi formación profesional.
  
- A los pobladores del Caserío de la Joya, por su participación desinteresada en el trabajo de investigación.
  
- A mi asesora de tesis, por la orientación brindada durante la elaboración del proyecto y desarrollo de la tesis.

## DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a mi mamá que en estos momentos no está conmigo físicamente, pero si espiritualmente, pero sé que desde el cielo me guía y me cuida para que yo cumpla mi sueño y no la defraudaré.

Este trabajo es dedicado a mi familia por incentivarlos en todo momento, por su paciencia, dedicación, en especial a mi hermano por ser mi fortaleza y de gran ayuda durante el proceso de ejecución en mi tesis, a todos por su apoyo incondicional, y hacer posible que culmine satisfactoriamente mi estudio profesional, no los defraudaré.

## RESUMEN

**Introducción:** La Diabetes es una enfermedad que se incrementa a nivel mundial convirtiéndose en un problema de salud pública, junto con los estilos de vida inadecuados, por lo que se constituye un factor de riesgo para desarrollar esta enfermedad. El objetivo es determinar los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya Santiago Ica agosto 2018.

**Metodología:** La investigación es de tipo descriptivo, corte transversal y cuantitativo. La muestra está constituida por 102 pobladores del caserío de la Joya, según muestreo probabilístico. La técnica fue la entrevista con su instrumento la guía de entrevista estructurada.

**Resultados:** Según datos generales respecto al sexo se observa el 52% (53) de sexo femenino, casados con 42% (43), instrucción secundaria con 41% (42); los factores de riesgo de diabetes mellitus según cuestionario Findrisk muestra que, el 29% (30) presenta riesgo alto, 25% (25) riesgo ligeramente aumentado, 24% (24) riesgo bajo, 12% (12) riesgo moderado y 11% (11) riesgo muy alto. Los estilos de vida según nutrición, son regulares en 66% (67), malos en 21% (21) y buenos en 14% (14), según ejercicio, son regulares en 60% (61), malos en 22% (22) y buenos en 19% (19), según responsabilidad en salud, son regulares en 55% (56), malos en 24% (24) y buenos en 22% (22), según resultados globales, son regulares en 61% (63), malos en 20% (20) y buenos en 19% (19).

**Conclusiones:** Los Factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus, son de riesgo alto y los estilos de vida, son regulares.

**PALABRAS CLAVE:** Diabetes Mellitus, factores de riesgo, estilos de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** Diabetes is a disease that is increasing worldwide, becoming a public health problem, along with inadequate lifestyles, making it a risk factor for developing this disease. The objective is to determine the risk factors that influence type II diabetes mellitus and lifestyles of the residents of the Caserío de La Joya Santiago Ica August 2018. **Methodology.** The research is descriptive, cross-sectional and quantitative. The sample is made up of 102 residents of the La Joya hamlet, according to probability sampling. The technique was the interview with his instrument the structured interview guide. **Results:** According to general data regarding sex, 52% (53) are female, married with 42% (43), secondary education with 41% (42); the risk factors for diabetes mellitus according to the Findrisk questionnaire show that 29% (30) are at high risk, 25% (25) slightly increased risk, 24% (24) low risk, 12% (12) moderate risk and 11% (11) very high risk. The lifestyle according to nutrition, is regular in 66% (67), bad in 21% (21) and good in 14% (14), according to exercise, it is regular in 60% (61), bad in 22% (22 ) and good in 19% (19), according to health responsibility, it is regular in 55% (56), bad in 24% (24) and good in 22% (22), according to global results, it is regular in 61% ( 63), bad at 20% (20) and good at 19% (19). **Conclusions:** The risk factors that influence diabetes mellitus are high risk and lifestyles are regular.

**KEYWORDS:** Diabetes Mellitus, risk factors, lifestyles.

## INTRODUCCIÓN

Debido al alto incremento de la Diabetes Mellitus en los últimos años esta se ha convertido en una de las enfermedades crónicas y degenerativas con un alto índice de morbilidad, mortalidad e invalidez, afectando a nivel mundial la salud de las personas. Constituye un gran dilema de salud pública por la intensidad y repercusión de sus complicaciones en la población.

En la actualidad, se observa que hay un incremento de personas que padecen diabetes mellitus, siendo entre las 10 primeras causas de muerte en nuestro país, desarrollando el riesgo de desencadenar y padecer otras enfermedades es por ello que en la actualidad es un peligro latente para la salud.

El estudio tuvo como objetivo: Determinar los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya Santiago Ica agosto 2018.

Se encuentra organizado en 5 capítulos: El capítulo I comprende, el problema, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivo específico, justificación del problema y propósito de estudio. El capítulo II comprende, marco teórico, antecedentes bibliográficos, base teórica. Hipótesis, variables y definición operacional de términos. El capítulo III comprende, metodología de la investigación, tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnica e instrumentos de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. El capítulo IV comprende: análisis de resultados y discusión. El capítulo V comprende: conclusiones y recomendaciones.

Concluyendo con las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
LISTA DE TABLAS	ix
LISTA DE GRÁFICOS	x
LISTA DE ANEXOS	xi
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivos	15
I.c.1. General	15
I.c.2. Específicos	15
I.d. Justificación	16
I.e. Propósito	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	18
II.a. Antecedentes bibliográficos	18
II.b. Base teórica	22
II.c. Hipótesis	37
II.d. Variables	38
II.e. Definición operacional de términos	38
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	40



III.b. Área de estudio	40
III.c. Población y muestra	40
III.d. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
III.e. Diseño de recolección de datos	41
III.f. Procesamiento y análisis de datos	42
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>43</b>
IV.a. Resultados	43
IV.b. Discusión	49
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>53</b>
V.a. Conclusiones	53
V.b. Recomendaciones	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
BIBLIOGRAFÍA	59
ANEXOS:	60

## LISTA DE TABLAS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b>	Datos generales de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>43</b>
<b>TABLA 2</b>	Factores de riesgo de diabetes según cuestionario de Findrisk de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>92</b>
<b>TABLA 3</b>	Estilos de vida según dimensión nutrición de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>93</b>
<b>TABLA 4</b>	Estilos de vida según dimensión ejercicio de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>94</b>
<b>TABLA 5</b>	Estilos de vida según dimensión responsabilidad en salud de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>95</b>
<b>TABLA 6</b>	Estilos de vida según resultados globales de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>96</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO 1</b>	Factores de riesgo de diabetes según cuestionario de Findrisk de los pobladores Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>44</b>
<b>GRÁFICO 2</b>	Estilos de vida según dimensión nutrición de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>45</b>
<b>GRÁFICO 3</b>	Estilos de vida según dimensión ejercicio de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>46</b>
<b>GRÁFICO 4</b>	Estilos de vida según dimensión responsabilidad en salud de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>47</b>
<b>GRÁFICO 5</b>	Estilos de vida según dimensión global de los pobladores del Caserío de la Joya Santiago Ica agosto 2018.	<b>48</b>

## LISTA DE ANEXOS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO N°1</b>	Operacionalización de variables.	<b>61</b>
<b>ANEXO N°2</b>	Instrumento de recolección de datos.	<b>65</b>
<b>ANEXO N°3</b>	Validez del instrumento a través de la concordancia de opinión de Juicio de Expertos.	<b>70</b>
<b>ANEXO N°4</b>	Tabla de codificación.	<b>75</b>
<b>ANEXO N°5</b>	Prueba de alfa de Cronbach para. La confiabilidad del instrumento.	<b>76</b>
<b>ANEXO N°6</b>	Medición de la variable estilos de vida a través de la escala de Stanones.	<b>77</b>
<b>ANEXO N°7</b>	Tabla matriz.	<b>81</b>
<b>ANEXO N°8</b>	Tablas de frecuencia y porcentajes.	<b>91</b>
<b>ANEXO N°9</b>	Consentimiento informado.	<b>97</b>
<b>ANEXO N°10</b>	Copia de la solicitud emitida.	<b>98</b>
<b>ANEXO N°11</b>	Copia de la aceptación del documento.	<b>100</b>
<b>ANEXO N°12</b>	Evidencias del trabajo de campo.	<b>102</b>

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

“La diabetes está aumentando rápidamente en muchos países, y de manera extraordinaria en los países de ingresos bajos y medianos, a pesar de que una gran proporción de los casos de diabetes son prevenibles. La campaña de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se centrará en la prevención y el tratamiento de la diabetes”.<sup>1</sup>

“En el Día Mundial de la Diabetes 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de salud (OPS) se une a la comunidad de salud pública de todo el mundo para promover que la diabetes puede ser prevenida y controlada. El tema de este año es la Familia y la Diabetes. Aproximadamente 62 millones de personas tienen Diabetes tipo 2 en las Américas y necesitan del apoyo de sus familias para poder comprender los factores de riesgo, los signos y síntomas, y buscar atención de emergencia oportuna si hay sospecha de diabetes. Se puede prevenir la diabetes mediante políticas de salud pública y cambios de estilo de vida saludable que promueven una dieta sana, actividad física y un peso corporal saludable”.<sup>2</sup>

La Organización Panamericana de Salud (OPS), refiere que “la diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional”.<sup>3</sup>

En el 2017 el Presidente de la república de Honduras en compañía con el representante de la Organización Panamericana de la Salud, “realizaron el lanzamiento de la Guía de Estilos de Vida Saludables. El objetivo de esta Guía es fomentar en los hondureños estilos de vida saludable, a través de la práctica de ejercicio y el consumo de una alimentación saludable, orientado a disminuir el riesgo de padecer

Enfermedades no Transmisibles (ENT), como: diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades del corazón, accidentes cerebro vascular, cáncer y depresión. Encuestas sobre factores de riesgo de Enfermedades no Transmisibles (ENT) realizadas a poblaciones adultas mayores de 20 años, evidencian que alrededor del 34% tienen sobrepeso y el 21% algún grado de obesidad, mientras que, en poblaciones jóvenes de 13 a 15 años, el 18.7% presentan sobrepeso y 5.4% obesidad”.<sup>4</sup>

Datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2016 muestran que “la diabetes es la 4ª causa de muerte en las Américas; la prevalencia de la diabetes en adultos (mayores de 18 años) fue de 8,3%, la tasa de mortalidad por diabetes fue de 33.1 por 100.000 habitantes y fue más alta en países del Caribe No-Latino. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos”.<sup>5</sup>

De acuerdo con la American Diabetes Association (ADA) 2019 El seguimiento de tres grandes estudios de intervención en el estilo de vida para la prevención de la diabetes ha mostrado una reducción sostenida en la tasa de conversión a diabetes tipo 2: reducción del 43% a los 20 años en el Estudio de prevención de diabetes Da Qing (29); 43% de reducción a los 7 años en el Finnish Diabetes Prevention Study (DPS) (30); y 34% de reducción a los 10 años (28) y una reducción del 27% a los 15 años de seguimiento extendido del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes DPP (31) en el Estudio de Resultados del Programa de Prevención de Diabetes de EE. UU. (DPPOS). El seguimiento del estudio Da Qing también demostró una reducción en la mortalidad cardiovascular y por todas las causas”.<sup>6</sup>

El Ministerio de Salud (MINSa) mediante la presentación del boletín epidemiológico del Perú del 2018 refiere que: “En el Perú, según los datos del sistema de vigilancia epidemiológica, entre enero y

diciembre se registraron 15 504 casos de diabetes, el 97 % de los cuales, corresponden a diabetes tipo 2, el 2 % a diabetes tipo 1, y el 1 % a otros tipos de diabetes incluyendo diabetes gestacional. El incremento de la diabetes Tipo 2 está relacionado a los factores de riesgo como el sobrepeso u obesidad, hipertensión arterial, antecedentes familiares, hiperglucemia. El 71,4 % de los casos de diabetes reportados al sistema de vigilancia presentan exceso de peso (sobrepeso u obesidad). La Diabetes es prevenible mejorando los estilos de vida. En el primer semestre de 2018, el sistema de vigilancia detectó casos de diabetes en todas las regiones de salud”.<sup>7</sup>

Una investigación realizada en el Perú por el Instituto Nacional de Estadística e Informática durante el 2016, señala que: “a nivel de región, los mayores porcentajes de personas de 15 y más años de edad diagnosticadas con diabetes y que accedieron a un tratamiento médico, residen en la Provincia Constitucional del Callao (20,6%), provincia de Lima (20,4%), Piura (19,6%), Tumbes (19,5%), Loreto (19,4%), Ica (19,4%); y los menores porcentajes se ubican en Ucayali (11,0%), Madre de Dios (13,7%) y Huánuco (13,8%) en base a los datos, la diabetes mellitus tipo II se desarrolla por un conjunto de factores de riesgo que en muchos de los casos son prevenibles. En el Perú 3 de cada 100 personas de 15 y más años reportan tener diabetes, el principal objetivo es concientizar a la población en general respecto del aumento de la diabetes, así como impulsar una serie de medidas para la prevención, diagnóstico y tratamiento”.<sup>8</sup>

Además, se presume que hay alrededor 422 millones de personas con diabetes, más de 80% de fallecimientos por Diabetes Mellitus se presenta en países subdesarrollados es decir países de ingresos bajos y medios, en lo que va del año los fallecimientos por diabetes mellitus podrían multiplicarse por dos en estos últimos años hasta el 2030. “El Seguro Social de Salud (EsSalud) promueve la atención a los pacientes con enfermedades crónicas como la Diabetes e Hipertensión Arterial a través del Centro de Atención Integral en

Diabetes e Hipertensión (CEDHI). La directora del CEDHI, informó que en el primer semestre de este año se han atendido 5,153 pacientes nuevos, y en el año 2014 se atendió a 9,965 personas que fueron referidas de los diversos centros asistenciales con diagnóstico de diabetes e hipertensión. Asimismo, se realizan electrocardiogramas, pruebas de Ecocardiograma y/o Prueba de Esfuerzo, para finalmente tener la consulta médica especializada de endocrinología, consulta en nutrición y consejería para mejorar hábitos alimenticios y la atención en medicina interna donde se le dan las indicaciones y tratamiento a seguir en su respectivo centro asistencial. Con estas atenciones se logra disminuir las graves consecuencias de estas enfermedades en los pacientes, a través de una intervención farmacológica, control de factores de riesgo, consejos nutricionales y cambio en estilo de vida".<sup>9</sup>

Durante la experiencia práctica en los diferentes establecimientos de salud de Ica, se tomaron en cuenta que la atención primaria se basa en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se ha observado que los pobladores de dicha comunidad presenta actitudes inadecuadas con respecto al cuidado de su salud, realizando una observación muy subjetiva se han podido encontrar muchos factores de riesgo de diabetes así como edad: personas mayores de 45 años, IMC (índice de masa corporal) mayor de 30, circunferencia abdominal en mujeres mayor a 88 cm y en varones mayor a 102cm, realizar actividad física menos de 30 minutos, bajo consumo de verduras o frutas, consumo de medicamentos para la hipertensión arterial, valores altos de glucosa mayor a 110 mg/dl, antecedente familiar, alimentación inadecuada, no realizar ejercicio, reducido interés respecto a responsabilidad en salud; todo ello indica que los estilos de vida de estos pobladores no son los ideales lo que incrementa el riesgo a padecer diabetes; a todo ello se suma la falta de interés en acudir a un control médico.



Durante la entrevista con los pobladores se observó que en dicha población las personas no cuidan de manera adecuada su salud por ello existe un incremento de dicha enfermedad en los diferentes grupos etarios, sumado a ello los estilos de vida inadecuados, los cuales pueden conllevar a la alta morbimortalidad, lo que despertó el interés a realizar esta investigación.

Por todo lo antes mencionado, se formula la siguiente interrogante.

#### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cuáles son los factores de riesgo que influyen en la Diabetes Mellitus tipo II y estilo de vida de los pobladores del Caserío de La Joya Santiago Ica agosto 2018?

#### **I.c. OBJETIVOS:**

##### **I.c.1. OBJETIVO GENERAL:**

Determinar los factores de riesgo que influyen en la Diabetes mellitus tipo II y los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya Santiago Ica agosto 2018.

##### **I.c.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

**OE1:** Identificar los factores de riesgo que influyen en la Diabetes mellitus tipo II en pobladores del Caserío de La Joya, según sea:

- Cuestionario de Findrisk.

**OE2:** Identificar los estilos de vida en pobladores del Caserío de La Joya según sea:

- Nutrición
- Ejercicio
- Responsabilidad en salud

#### **I.d. JUSTIFICACIÓN:**

La importancia del trabajo es contribuir a la investigación de la pertinencia de esta temática que está relacionada con el aumento de la prevalencia a nivel mundial de los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya , que se constituye en un problema que cada día se ha ido incrementando, y que se está catalogando entre los más importantes, desde el punto de vista sanitario y de salud pública, se observa que la diabetes está afectando negativamente a la salud provocando que se incremente la mortalidad en los países tanto desarrollados como en vía de desarrollo.

La conducta de las personas está directamente relacionada con sus estilos de vida, nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud entre otros comportamientos, si no son las adecuadas hacen a la persona más propensas a enfermarse.

Por tanto, intervenir en los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de tal manera que cada vez es más frecuente que se recomiende la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud.

#### **I.e. PROPÓSITO:**

Este trabajo pretende dar a conocer los factores de riesgo que influyen en la Diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya en la cual se realizó el estudio, enfocándose principalmente en la edad: personas mayores de 45 años, índice de masa corporal (IMC) mayor de 30, circunferencia abdominal en mujeres mayor a 88 cm y en varones mayor a 102cm, realizar actividad física menos de 30 minutos, bajo consumo de verduras o frutas, consumo de medicamentos para hipertensión arterial, valores altos de glucosa mayor a 110 mg/dl, antecedente familiar, nutrición inadecuada, no realizar ejercicio y reducido interés respecto a

responsabilidad en salud, que consecuencias traería con respecto a su salud.

Los resultados de la investigación pretenden mejorar la actitud de los pobladores en cuanto a su estilo de vida, disminuir los factores de riesgo que puedan conllevar al desarrollo de la enfermedad.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Llorente Y, Miguel P, Rivas D, Borrego Y. En el año 2016 realizaron una investigación de casos y controles con el objetivo de Identificar los **FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS CON LA APARICIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN PERSONAS ADULTAS - CUBA**. Muestra. “Estuvo compuesto por 100 personas no diabéticas, y el grupo de casos por 100 pacientes con diabetes mellitus tipo 2  $\geq$  20 años. Resultados. Los factores de riesgo independientes asociados a la diabetes mellitus tipo 2 fueron los antecedentes familiares de diabetes (Razón de momios Odds Ratio= 18,67; intervalo de confianza 95 %= 6,45-54,03) y el síndrome metabólico (Razón de momios Odds Ratio= 17,99; intervalo de confianza 95 %= 6,05-53,53). Conclusiones. El riesgo de diabetes mellitus tipo 2 es mayor en pacientes con antecedentes familiares de la enfermedad, obesos, hipertensos y portadores de síndrome metabólico”.<sup>10</sup>

Gómez Y. En el año 2015 realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal y analítico con el objetivo de identificar los **FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN EL MUNICIPIO DE SANTA ROSA, DEPARTAMENTO DEL CAUCA – COLOMBIA**. Muestra. “Estuvo constituida por 832 participantes mayores de 18 años. Resultados. En los resultados sobre padecimiento de hipertensión en la población encuestada tenemos que el 14% son hipertensos, de esta cifra un 67% son mujeres y el 33% son hombres; un 60% de los hipertensos encuestados declararon que siguen tratamiento con medicamento, el 40% restante refiere no seguir ningún tipo de tratamiento. El número de diabéticos encontrados fue de 4,6% correspondiente 22 mujeres y 16 hombres concentrados en su mayoría en la vereda el Carmelo. De acuerdo al Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) el antecedente personal de Diabetes Mellitus fue referido por 38 personas distribuidos

según sexo en 16 hombres y 22 mujeres, tomando como base la puntuación >13 puntos en el Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) se obtiene: un 32,6% de los participantes tiene antecedentes de Diabetes Mellitus; en el caso de obesidad central hay un 84,6% de los hombres y un 97,8% de las mujeres que se ubican en este rango; la historia de glucosa en sangre fue de 15,7% para mujeres y 30,8% para hombres. En la escala para riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2 a 10 años aproximadamente solo un 2% de los hombres desarrollará la enfermedad en contraste con un 11% para las mujeres que se ubican en el rango  $\geq 13$  puntos. Conclusión. Estos resultados destacan la importancia de tomar acciones interinstitucionales coordinadas y encaminadas a modificar y promover los estilos de vida para disminuir en forma importante el riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2, fortaleciendo especialmente los hábitos alimenticios y la actividad física".<sup>11</sup>

Ayte V. En el año 2018 realizó una investigación de tipo cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA EN USUARIOS CON DIABETES MELLITUS TIPO II, DE LOS CONSULTORIOS EXTERNOS DEL HOSPITAL SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2018**. Muestra. "Estuvo conformada por 142 usuarios en base a criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, a quienes se le aplicó el instrumento: cuestionario para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II. Resultados. De los 142 usuarios se observó que el 99.3% presentó estilo de vida no saludable en la dimensión hábitos nutricionales, respecto a la actividad física, un 76.1% presentó estilo de vida no saludable, en cuanto a los hábitos nocivos, un 89.4% presentó estilo de vida no saludable, en la evaluación sobre la información sobre diabetes, un 88% presentó un estilo de vida no saludable, respecto al estado emocional, un 69.7% presentó un estilo de vida no saludable y por último, en la adherencia terapéutica un 58.5% presentó un estilo de vida no saludable, el 76.8% de los usuarios con diabetes mellitus

tipo II presentaron un estilo de vida no saludable y el 23.2% restante un estilo de vida saludable. Conclusión. Los pacientes con Diabetes tipo II considerados en el presente estudio tuvieron en general prácticas de estilos de vida saludables”.<sup>12</sup>

Rosado A. En el año 2017 realizó un estudio descriptivo, prospectivo de corte transversal con el objetivo de determinar los **ESTILOS DE VIDA Y SU RELACIÓN A LA DIABETES MELLITUS TIPO II, EN PACIENTES ADULTOS QUE ASISTEN AL CENTRO DE SALUD PAMPA INALÁMBRICA, ILO 2017 - PERÚ**. Muestra. “La ejecución se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta cuya validez es 0.87 y confiabilidad 0.941. La población estuvo conformada por 100 pacientes de los cuales 50 pacientes del programa de enfermedades no transmisibles diabetes mellitus tipo II y el grupo comparativo por 50 pacientes sin diagnóstico de diabetes mellitus tipo II; el análisis de datos se realizó con el programa SPSS v22 (es un software para análisis estadístico usado por grandes empresas). Resultado. El 86% de la muestra evidenció un estilo de vida poco saludable. Con respecto a sus dimensiones, la actividad física en un 96% fue no saludable, la dimensión recreación 42% no saludable, la dimensión autocuidado 62% evidenció un estilo de vida no saludable, los hábitos alimenticios no saludables en 72%, los hábitos nocivos 98% no saludable y la dimensión sueño 92% no saludable. Conclusión. Se concluye que los estilos de vida poco saludables se asocian significativamente a la presencia de la diabetes mellitus tipo II con un valor  $P= 0.011$ ”.<sup>13</sup>

Cabezas D. En el año 2016 realizó una investigación de tipo descriptiva, transversal, cuantitativa y no experimental con el objetivo de identificar **FACTORES DE RIESGO DE DIABETES MELLITUS TIPO II Y ESTILOS DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL SANTA MARÍA DEL SOCORRO ICA MARZO 2016**. Muestra. “La constituyen 50 trabajadores de hospitalización del servicio de medicina y cirugía, tomados a través del muestreo no

probabilístico por conveniencia. La técnica fue la encuesta con su instrumento el cuestionario. Resultado. Según datos generales, el 64% (32) son de sexo femenino, casados 42% (21), médicos 50% (25), y servicio de hospitalización de Cirugía y Medicina con 50% (25) equitativamente; los factores de riesgo modificables de mayor porcentaje, el 80% (40) ha presentado glicemia elevada, 60% (30) no realiza ejercicios y el 52% (26) pasa muchas horas sentado, datos significativos como el sobrepeso y presencia de triglicéridos altos en el 48% (24) equitativamente; los factores de riesgo no modificables en mayor porcentaje, el 74% (37) es mayor de 45 años y el 52% (28) tienen familiares obesos y datos significativos como parientes con Diabetes Mellitus en el 38% (19) y 14% (07) son descendientes de raza morena o negra. Los estilos de vida según actividad física, es medianamente favorable en el 64% (32), favorable en el 24% (12) y desfavorable en el 12% (06), según alimentación, medianamente favorables en el 64% (32), favorables en el 24% (12) y desfavorables 12% (06), salud física, favorable 54% (27), medianamente favorable 30% (15) y desfavorable 16% (08), hábitos nocivos, medianamente favorables 46% (23), favorables en el 30% (15) y desfavorables en el 24% (12), Conclusión. Según resultados globales, son medianamente favorables en el 56% (28), favorable y desfavorable en el 22% (11) equitativamente”.<sup>14</sup>

**Los estudios empleados como antecedentes en la investigación, han aportado información importante sobre el problema de salud pública que es la Diabetes Mellitus, de los cuales se obtuvieron resultados importantes que indican que existen porcentajes significativos de poblaciones en diferentes lugares del mundo, que presentan riesgo de padecer Diabetes. En la actualidad la sociedad se ha convertido en un punto de referencia para entender las conductas de los individuos, en donde los estilos de vida han cambiado drásticamente, alterando global y significativamente la calidad de vida de las personas. Los estilos**

de vida están relacionados con los factores que incrementan el riesgo a desarrollar la diabetes debido a la mala alimentación del individuo, así como el realizar o no de actividad física y otras actividades relacionadas. De ellos se ha podido extraer instrumentos validados, que han sido aplicados en la recolección de datos, mejorando así, el aspecto metodológico de la investigación.

## **II.b. BASE TEÓRICA**

### **FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES MELLITUS TIPO 2**

#### **Definición de factores de riesgo:**

“Los factores de riesgo de la diabetes mellitus pueden presentarse en cualquier momento del desarrollo de la historia natural de la enfermedad y pueden modificarse a través del tiempo”.<sup>15</sup>

Es toda circunstancia o situación que aumenta la probabilidad de contraer o padecer una enfermedad, lesión o cualquier otro problema de salud.

Es por ello que los factores que influyen en la diabetes son edad, índice de masa corporal, circunferencia abdominal, actividad física, el consumo de verduras o frutas, medicamentos para la hipertensión arterial, valores altos de glucosa, antecedentes familiares.

#### **Los factores de riesgo que influyen en la Diabetes Mellitus tipo 2 según el Cuestionario FINDRISK, son:**

- **Edad:** Se considera un incremento de riesgo a mayores de 45 años, ya que son más propensas a desarrollar la enfermedad, la predominancia de dicha enfermedad es directamente proporcional y va en aumento según la edad cronológica. “El riesgo a desarrollar Diabetes tipo 2 aumenta con la edad. En personas con edad inferior a los 45 años es menos frecuente desarrollar este tipo de diabetes”.



- **Índice de Masa corporal (IMC):** Se define a la razón matemática que asocia la masa y talla de un individuo, para determinar el peso y estatura adecuada para la edad.

“La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC). Este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al peso y estatura de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable. El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$ ”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los individuos con un Índice de Masa Corporal (IMC) de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) de 30 o más son obesos. El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso. El objetivo es alcanzar y mantener el normopeso, el peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla. El Índice de Masa Corporal (IMC) no es un dato aplicable a cualquier persona, no debe utilizarse como referencia en niños, mujeres embarazadas, ancianos y personas con gran desarrollo muscular como los atletas”.

- **Circunferencia abdominal:** “La circunferencia de la cintura se admite cada vez más como una manera sencilla de identificar la obesidad. Esta medida, en combinación con el Índice de Masa Corporal (IMC), ha demostrado ser la que mejor predice la obesidad y los riesgos para la salud que conlleva. Un perímetro de cintura elevado está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Se considera elevado si supera los 102 cm en varones y los 88

cm en mujeres. Numerosos estudios han demostrado que perder peso y reducir el perímetro de cintura disminuye significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2”.

- **Actividad física:** Se considera a toda amplia variedad de movimientos y acciones en las cuales el cuerpo está en constante movimiento que hace trabajar a los músculos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, correr, saltar, bailar, realizar tareas domésticas, subir y bajar escaleras, hacer ejercicios, etc.

Contribuye al bienestar, aumenta la confianza, mejora tu rendimiento laboral y te mantiene en estado de alerta para realizar de manera óptima tus actividades cotidianas.

Lo cual se recomienda realizar actividad física 30 a 60 minutos diarios o tres veces a la semana, ya que previene algunas enfermedades, retarda el envejecimiento, evita el estrés, evita lesiones y futuras dolencias.

El sedentarismo en actualidad provoca daños en la salud ya sea por la escasa o reducida actividad física (inferior a 150 minutos a la semana), provocando al futuro el riesgo a padecer dicha enfermedad convirtiéndose en un peligro latente para todas las personas en desarrollar la diabetes mellitus.

“Tan sólo 30 minutos al día de actividad física moderada (por ejemplo, caminar o dar un paseo en bicicleta) son suficientes para mejorar su salud, aunque el beneficio puede ser mayor si el ejercicio es de más intensidad y duración, siempre y cuando no se tenga ninguna contraindicación para realizarlo. También en las personas con diabetes se recomienda su práctica regular ya que, junto con la propuesta alimentaria y el tratamiento farmacológico, es uno de los puntos más importantes de su tratamiento. La actividad física debe efectuarse de forma regular y controlada, lo que permitirá mantener un buen estado físico y psíquico. Al mismo tiempo se conseguirá un mejor control de la glucemia y una mejor

calidad de vida. El ejercicio debe ser un acto agradable y una práctica segura por lo que deberán adoptarse las medidas correspondientes”.

“Están científicamente demostrados los beneficios de practicar ejercicio durante 30 minutos diarios, cinco días a la semana:

- Mejora la fuerza y la elasticidad muscular.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Retrasa la desmineralización ósea que aparece con el paso del tiempo.
- Ayuda al control del peso y de la tensión arterial.
- Aporta mayor bienestar psíquico y posee además una acción desestresante”<sup>16</sup>

“A estos beneficios hay que añadir que mejora la sensibilidad a la insulina y favorece el control de la glucemia, contribuyendo a un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2”.

“La actividad física comprende todo movimiento que realice al cuerpo capaz de producir un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal”.<sup>17</sup>

- **Consumo de verduras o frutas:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo de frutas y verduras son indispensables por sus altos componentes saludables. Un bajo consumo de frutas y verduras está asociado a una mala salud y a un mayor riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Incorporar las frutas y verduras a la dieta diaria puede reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades no trasmisibles. Las vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y verduras son esenciales para la salud.

El bajo consumo de verduras, frutas, fibra y el alto consumo de alimentos de bajo contenido nutricional como comida chatarra, golosinas, comida rápida, etc. Produce un elevado riesgo en desarrollar ciertas dolencias que a futuro desencadenaría enfermedades no transmisibles e incluso provocar la muerte.

Por consiguiente, se sugiere consumir al día más de 400 gramos de frutas y verduras, disminuir alimentos pocos nutritivos ya que provocaría ciertas dificultades poniendo en riesgo a la salud alterando su funcionamiento y provocando enfermedades degenerativas e incluso la muerte.

La dieta que más se recomienda en estos tiempos, es la Mediterránea, considerada el modelo ideal de dieta equilibrada, ya que exige el consumo frecuente de frutas y verduras.

Otro tipo de dieta ideal recomendada, es la Atlántica, considerándose una dieta saludable que también recomienda el consumo diario de verduras y frutas.

En vista de que las frutas brindan al organismo energía, vitaminas, minerales y fibra, así como también las hortalizas, éstas contienen muy pocas calorías, por ello se recomienda un consumo diario de dos raciones de verduras y ensaladas, además de dos o tres frutas al día, ello va a contribuir a disminuir el riesgo de diabetes en los pobladores.

- **Medicamentos para hipertensión arterial:** “La presión arterial o tensión arterial (TA) es la presión que ejerce la sangre dentro de las arterias del cuerpo. Hipertensión arterial. Cuando existe un aumento anormal de alguno de los valores se denomina hipertensión diastólica (mínima) o hipertensión sistólica (máxima). Si es de ambos valores, simplemente hipertensión; (normotensión 60/120mmHg, hipertensión  $\geq$  140/90 mmHg)”.<sup>18</sup>

Es por ello que al presentar presión arterial alta se recurre a medicamentos para bajar la presión arterial, manteniéndola estable.

Tales como: diuréticos, vasodilatadores, bloqueadores de los canales de calcio, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA), beta bloqueantes.

El síndrome metabólico que se traduce en la resistencia a la insulina, está compuesto por el exceso de grasa, la hipertensión, obesidad y diabetes. Lo que hace importante que se mejore estos componentes del síndrome metabólico, para evitar el riesgo de complicaciones.

Considerando la hipertensión arterial un factor de riesgo para padecer diabetes mellitus.

- **Valores altos de glucosa:**

Niveles óptimos de la glucosa son: 70 a 100mg/dl en ayunas.

Rangos de glucosa según ADA

“Antes de las comidas:

- Menos de 70 mg/dl (hipoglucemia o glucosa sanguínea baja).
- De 70 mg/dl - 100 mg/dl (nivel saludable de glucosa sanguínea)
- Entre 100mg/dl – 125 mg/dl (glucosa sanguínea moderadamente alta).
- Más de 125 mg/dl (hiperglucemia o glucosa sanguínea alta)

Después de las comidas.

- Menos de 70 mg/dl (hipoglucemia o glucosa sanguínea baja)
- Menos de 140 mg/dl (glucosa sanguínea saludable a moderadamente alta).
- Más de 180 mg/dl (hiperglucemia o glucosa sanguínea alta)”.<sup>19</sup>

“Antecedentes de glucemia elevada: Una persona que haya tenido la glucemia elevada durante un tiempo, aunque sea por situaciones que ya no están presentes, como la diabetes gestacional o el aumento de glucosa secundario a la toma de

algunos medicamentos, representa un mayor riesgo de padecer diabetes, ya que se trata de una persona de riesgo también implica que durante una época el páncreas ha trabajado mal y la reserva de insulina se ha visto comprometida, por lo que se dispone de una menor cantidad para el futuro. Por tanto, es prioritario llevar un estilo de vida sano, a través de dieta y ejercicio, que disminuya el riesgo”.

- **Antecedente familiar:** Las personas que tienen familiares de primer grado de consanguinidad como padres, hermanos, hijos, abuelos, tíos o sobrinos, tienen mayor riesgo de padecer la diabetes, ya que esta enfermedad tiene un componente hereditario, que hace que estas personas tengan mayor predisposición a padecer la enfermedad; por ello se busca la manera de reducir o evitar desarrollar la diabetes mellitus tipo II manteniendo un régimen adecuado para la salud.

### **Cuestionario de FINDRISK para la identificación de Factores de Riesgo**

“Se trata de un instrumento sencillo, útil y válido para detectar riesgo de desarrollar Diabetes tipo2, y de identificar personas con diabetes no conocidos”.

“De igual manera, puede conducir a una intervención educativa y refuerzo de conductas preventivas para las personas en riesgo para el cuidado de su salud. Se basa en un cuestionario de 8 preguntas sencillas, fácil de responder. En Europa están en marcha estrategias y proyectos, algunos de ellos financiados con fondos de la Unión Europea (UE), para iniciar programas nacionales de prevención de la Diabetes tipo 2 que utilizan el FINDRISK como herramienta para identificar individuos en riesgo”.<sup>20</sup>

Es un test que fue elaborado por Thoumiletto J. y Cols en Finlandia, principalmente con la intención de mejorar la predicción de diabetes

por ello realizaron una investigación más exacta y precisa para obtener resultados más confiables aplicando un instrumento más simple, sencillo, económico, no invasivo sin tener la obligación de realizarse exámenes de laboratorio y eficaz, para la oportuna detección de la diabetes tipo 2 ya que dicho test consta de un cuestionario sencillo que permite identificar oportunamente a las personas con alto riesgo a padecer diabetes tipo 2 en los próximos 10 años.

Es una escala adaptada y validada en diversas poblaciones a nivel internacional, nacional, y local. Las variables dentro de dicho test fueron: edad, índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal, actividad física, el consumo de verduras o frutas, medicamentos para la hipertensión arterial, valores altos de glucosa, antecedentes familiares.

En Perú, en la “Guía de práctica para la prevención, diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus tipo 2”.<sup>21</sup> (2016), presenta al cuestionario de Findrisk como un instrumento necesario para la detección temprana de diabetes, por ello para la correcta aplicación en la población peruana el Ministerio de Salud (Minsa) hizo modificaciones necesarias siendo de gran utilidad para la predicción de diabetes mellitus tipo 2.

**Riesgo bajo: Menos de 7 puntos**

Realizar actividad física, mantener una alimentación saludable, mantener el peso adecuado y el perímetro de la cintura ideal.

**Riesgo ligeramente aumentado: Entre 7 y 11**

Se recomienda a las personas mantener hábitos saludables incrementando la actividad física de manera rutinariamente para evitar el aumento de peso.

**Riesgo moderado: Entre 12 y 14 puntos**

Las personas deben incrementar en su rutina diaria, la actividad física acompañada de una alimentación adecuada y evitar actitudes nocivas.

**Riesgo alto: Entre 15 y 20 puntos**

Las personas que presenten esta puntuación deben acudir al establecimiento de salud para los análisis respectivos y así se determinará si padece Diabetes tipo 2.

**Riesgo muy alto: Más de 20 puntos**

Las personas que presenten esta puntuación deben acudir al establecimiento de salud donde se le realizará los exámenes respectivos y se determinará si padece Diabetes tipo 2.

**ESTILOS DE VIDA**

Es el conjunto de acciones, comportamientos, actitudes que realizan las personas, de manera individual o grupal que a veces suele ser saludables o nocivas para la salud, si no se mantiene un régimen adecuado.

Son hábitos y costumbres que se basa principalmente en actitudes y comportamientos que cada persona efectúa para mejorar su bienestar físico y mental, evitando actitudes nocivas que puedan provocar daños irreversibles en la salud, para ello se debe mantener un equilibrio biológico manteniendo relación con el ambiente que los rodea incorporando acciones positivas para preservar el buen estado de la salud.



Es por ello que los estilos de vida son muy importantes para saber cómo mantener buena salud, así como la nutrición, ejercicio y la responsabilidad en salud tiene mucho que ver con determinadas acciones que realicen durante su vida cotidiana.

“La modificación de los estilos de vida, actúa favorablemente en la prevención y control metabólico de la Diabetes mellitus tipo 2”.<sup>22</sup>

“Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada”.<sup>23</sup>

Si bien es cierto se debe tener más cuidado al consumir los alimentos, porque depende de lo que se consuma se logrará mantener una vida saludable.

- **Nutrición:** Es aquella que proporciona todos los nutrientes fundamentalmente esenciales y la energía necesaria que cada persona requiere para permanecer saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud define que “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”.<sup>24</sup>

Por ello se debe incorporar hábitos saludables mediante el consumo de alimentos nutritivos llevando una vida sana evitando actitudes nocivas, todo ello va relacionado con el equilibrio para un buen desarrollo personal con el entorno. Un elemento esencial para mantener el buen estado de la salud es realizar actividad física requerida además de incorporar alimentos nutritivos con buen aporte nutricional brindando mejoría para la salud.

Quiere decir que una inadecuada nutrición reduciría considerablemente la inmunidad, con ello incrementar el riesgo provocando la vulnerabilidad así mismo estar más propensos a padecer enfermedades degenerativas, reducir la productividad, además modificar el desarrollo físico y mental, por ello se debe mantener una nutrición adecuada para mantener el buen estado de salud.

- **Ejercicio:** “Conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud, por ejemplo, andar en bicicleta, aeróbic, danzas, entre otros”.<sup>25</sup>

Ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un buen estado de salud físico, mental y emocional, mejorando la autonomía de la persona e incorporando nuevas ideas, mejorando la memoria, rapidez.

**Beneficio del ejercicio físico:** Existe de intensidad suave (caminar), intensidad moderada (natación, andar en bicicleta, golf, baile, etc.) e intensidad alta (correr, jugar tenis, montañismo, etc.) La práctica de ejercicio físico de manera regular aporta una gran cantidad de beneficios físicos y mentales, es una gran herramienta terapéutica para pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

“Otros beneficios del ejercicio:

- Mejora los niveles de glucosa en sangre.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina.
- Disminuye los lípidos en sangre.
- Mejora la presión arterial.
- Ayuda a reducir la grasa corporal y bajar de peso.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

- Reduce la ansiedad, aumenta la autoestima y hace que se sienta mejor.
- El ejercicio también resulta terapéutico, no solo para el estado de ánimo sino también para la memoria.

Estudios recientes han demostrado que el ejercicio físico tanto a corto como a largo plazo puede lograr un mejor control glucémico en la diabetes mellitus tipo 2, obteniendo reducciones significativas en los niveles de glucosa en sangre”.<sup>26</sup>

- **Responsabilidad en salud:** Dentro de las responsabilidades que debe cumplir el poblador respecto a su salud se considera:
  - Acudir a sus controles médicos y relatar al profesional de salud, respecto a síntomas extraños que pueda percibir.
  - Conocer el nivel o valores de colesterol en la sangre.
  - Leer información respecto a recomendaciones de cómo cuidar su salud.
  - Buscar diferentes opiniones médicas, en caso no esté satisfecho con lo que le brinda su médico.
  - Interactuar con profesionales capacitados, las inquietudes respecto al cuidado de su salud.
  - Controlar periódicamente su presión arterial.
  - Asistir y participar en los programas de capacitación de su centro de salud, para mejorar su entorno y poder expresar sus sentimientos respecto a su enfermedad.
  - Observar periódicamente su cuerpo, en busca de cambios físicos o señales de peligro.

**Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I) Nola Pender (1996)**

Es un cuestionario que mide cuantitativamente el estilo de vida saludable de las personas, está conformado por 48 preguntas tipo escala Likert, es un instrumento confiable con un alfa de Cronbach de

0.93 para todo el instrumento, y un alfa de Cronbach de 0.70 a 0.80 para las subescalas.

Para fines del estudio se ha considerado solo 3 dimensiones o subescalas del instrumento.

### **Diabetes Mellitus:**

Según Fuhrman J.<sup>27</sup> define que “La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que produce graves complicaciones en la salud, entre las que se incluyen fallos renales, cardiopatía, apoplejía y ceguera”.

Es por ello que si no se trata adecuadamente y no se mejora los estilos de vida puede generar complicaciones serias en la salud.

Sabán J.<sup>28</sup> manifiesta que “Según los expertos de la Internacional Diabetes Federation (IFD); la esperanza de vida media para sujetos con diabetes mellitus es al menos 10 años más corta que la población general, principalmente por el aumento de la mortalidad cardiovascular”.

Rivera E.<sup>29</sup> define que “La diabetes es una enfermedad que con el tiempo se complica con otras afecciones como son la hipertensión arterial, la disminución de la visión (retinopatía diabética), la dificultad para cicatrizar las heridas, las alteraciones del sistema nervioso como pérdida de la sensibilidad en los pies y las manos (neuropatía), entre otras”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la diabetes como una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

Según la guía peruana de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 define a “La diabetes mellitus (DM) es un conjunto de enfermedades metabólicas de etiología y clínica

heterogénea, caracterizadas por hiperglucemia como resultado de defectos en la secreción de insulina, la acción de la misma, o ambas. La hiperglucemia crónica produce disturbios en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas, y se asocia con lesiones a largo plazo, fundamentalmente en los ojos, riñón, sistema nervioso y corazón”.<sup>30</sup>

Es un desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con disturbios en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas y que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina.

### **Etiología:**

“La causa de la diabetes mellitus (DM) es multifactorial y su origen puede variar según el tipo de diabetes”.<sup>31</sup>

### **Clasificación:**

“De acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes (ADA) incluye cuatro categorías:”.<sup>15</sup>

- **Diabetes Tipo 1 (DM1):** “(también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona”.
- **Diabetes Tipo 2 (DM2):** “(también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a la utilización ineficaz de la insulina”.<sup>32</sup>
- **Diabetes Gestacional (DMG):** “se caracteriza por hiperglicemia que aparece en el curso del embarazo, se asocia a mayor riesgo del embarazo y parto. La diabetes gestacional, puede desaparecer al término del embarazo o persistir como intolerancia a la glucosa o diabetes clínica”.<sup>15</sup>

## **Signos y síntomas de la Diabetes Mellitus:**

### **Signos y síntomas**

“Dependerá de la etapa en la que se encuentra la enfermedad al momento del diagnóstico:

**Asintomáticos:** son aquellas personas con diabetes mellitus tipo 2 que no advierten los síntomas clásicos. Esta es una condición clínica frecuente, de duración variable (entre 4 a 13 años)

**Sintomáticos:** los síntomas clásicos son poliuria, polifagia, polidipsia y pérdida de peso, adicionalmente podría presentar visión borrosa, debilidad, prurito”.

### **Síntomas:**

“Diabetes tipo 1

- Micción frecuente
- Sed inusual
- Hambre extrema
- Pérdida de peso inusual
- Fatiga extrema e irritabilidad

Diabetes tipo 2

- Cualquiera de los síntomas del tipo 1
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Cortes/ heridas que se curan con lentitud
- Hormigueo/ adormecimiento en manos / pies
- Infecciones recurrentes en piel, encías o vejiga.

A veces las personas con diabetes tipo 2 no tienen ningún síntoma”.<sup>33</sup>

**“Tratamiento de diabetes mellitus tipo 2.-** para mantener los niveles de glucosa tan normales como sea posible y a la vez evitar la progresiva evolución de las complicaciones micro y macrovasculares, las opciones de tratamientos más comunes son:

- Corregir los factores de riesgo modificables.

- Nutrición en diabéticos.
- Fármacos por vía oral.
- Terapia con insulina.

El objetivo es lograr el control metabólico, arterial y lipídico, mediante el monitoreo de glucemia pre y post- prandial, determinaciones periódicas de hemoglobina glicosilada (HbA1c), lípidos y control de presión arterial".<sup>15</sup>

### **Intervención de enfermería en la prevención de la Diabetes Mellitus tipo II**

Es aquella enseñanza que se brinda con el objetivo de mejorar el conocimiento básico de las personas y adquirir nuevos conocimientos para crear conciencia de los posibles riesgos al no llevar un régimen de vida adecuado es por ello, orientar a la familia con respecto a la prevención, detección e intervención oportuna, mediante sesiones educativas se pretende inculcar nuevas ideas para mejorar sus conductas y comportamientos y así las personas puedan entender que deben priorizar su salud al tomar las decisiones. Quiere decir que las personas tienen que tomar conciencia acerca de los alimentos que consume, comportamiento que presentan, costumbres y actitudes que realiza en su vida cotidiana lo cual puede provocar el resultado de padecer enfermedades degenerativas primero la personas deben entender lo perjudicial que puede ser para su salud al no cuidarse debidamente es por ello que principalmente se basa en entender, saber, comprender y que hacer durante una situación donde peligre su salud.

Por lo cual se le brinda los conocimientos necesarios con la intención de prevenir enfermedades mediante la explicación detallada de los factores de riesgo y la importancia de llevar una vida sana, nutritiva y la importancia de realizar ejercicio.

Es por ello que el rol de enfermería juega un papel muy importante ya que se basa principalmente en la promoción de la salud mediante la prevención de hábitos inadecuados además también se basa en brindar un cuidado humanístico en el cual se logre recuperar la persona.

Después de brindar conocimientos a las personas se le explica de manera detallada para que tomen conciencia y se cuiden mejor para evitar enfermedades degenerativas, ellos toman la decisión y reconocerán los hábitos que deberían evitar y que deberían hacer para mejorar su estado de salud.

Una vez realizado el diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 se recomienda a las personas ser evaluados por el oftalmólogo, endocrinólogo, cirujano dentista, nutricionista, especialista en salud mental, nefrólogo, cardiólogo.

Se sugiere que las personas con diabetes mellitus tipo 2 entren en un programa educativo estructurado desde el momento del diagnóstico, que permita que la persona conozca su enfermedad para lograr el autocontrol y adherencia al tratamiento.

La educación debe brindarse a la persona y se debe incluir un miembro de la familia.

**Recomendaciones nutricionales:**

“Se recomienda a las personas una dieta adecuada para personas con diabetes en los cuales se considera:

- a. Ser fraccionada para mejorar la adherencia a la dieta, reduciendo los picos glucémicos.
  - Desayuno
  - Refrigerio media mañana.
  - Almuerzo.
  - Refrigerio media tarde.
  - Cena.



- b. La ingesta diaria deberá estar de acuerdo al peso de la persona y su actividad física.
- c. En las personas con sobrepeso y obesidad, una reducción entre el 5% al 10% del peso corporal le brinda beneficios significativos en el control metabólico.
- d. La ingesta de grasa debe estar entre el 20% al 35% de la energía diaria consumida.
- e. La ingesta de proteínas debe estar entre el 15% al 20% de la ingesta calórica diaria correspondiendo entre 1 a 1,5 gramos por kilo de peso corporal como en la población general.
- f. La ingesta de carbohidratos debe ser entre el 45% al 55% del valor calórico total.
- g. Se recomienda la ingesta de fibra entre 25 a 50 gramos por día o 15 a 25 gramos por 1000 kcal consumidas.
- h. No se recomienda el suplemento de antioxidantes (vitamina C, vitamina E y caroteno)
- i. En cuanto al consumo de alcohol evitar excederse de 15 gramos al día en mujeres (1 trago), ni de 30 gramos al día en hombres (2 tragos).

Recomendaciones nutricionales fundamentales en toda consejería nutricional:

- Preferir el consumo de pescado o carnes blancas (pollo, pavo, etc.).
- Consumir carnes rojas con moderación.
- Consumir lácteos y derivados bajos en grasa y azúcar.
- Consumir carbohidratos complejos (cereales integrales, tubérculos y leguminosas).
- Evitar el consumo de azúcar y productos azucarados (gaseosas, golosinas, bebidas azucaradas, galletas dulces, postres que contengan azúcar).
- Consumir frutas y verduras al menos cinco porciones al día.

- Consumir aceite vegetal (de maíz, canola, soya, girasol, oliva) y evitar las grasas saturadas (margarinas, aceite de coco, mantequillas), así como los aceites recalentados.
- Evitar el consumo de alimentos procesados y ultra procesados con altos contenidos de carbohidratos, grasas y sal (comida chatarra).
- Reducir el consumo de sal. Evitar agregar más sal a sus comidas.
- Controlar su peso.
- Preferir agua y evitar las bebidas azucaradas (gaseosas o jugos envasados)".<sup>31</sup>

“Las enfermeras se encuentran en el corazón de la mayoría de los equipos sanitarios, desempeñando un papel crucial en la promoción de la salud, así como en la prevención y el tratamiento de enfermedades. Al ser los profesionales sanitarios más cercanos a la comunidad, desempeñan un papel especial en el desarrollo de nuevos modelos de cuidados comunitarios y sostienen los esfuerzos realizados a escala local para promover la salud y prevenir la enfermedad”.<sup>34</sup>

### **II.b.1. Modelo de enfermería según las teorías**

#### **Teoría del autocuidado – Dorothea Orem**

Dorothea Orem define su teoría como “una actividad aprendida por la persona y orientada hacia un objetivo”, es “por tanto una conducta ante la vida dirigida hacia uno mismo en beneficio de la salud y el bienestar”.<sup>35</sup>

La revisión del texto muestra la existencia de la conducta aprendida para mejorar la salud, por lo que es una función del profesional de enfermería, el educar a las personas y enseñarles sobre su autocuidado, haciéndose responsable de su salud, de su familia y cuidando el entorno que lo rodea, por lo tanto, cuando existe déficit del autocuidado, interviene el profesional de enfermería brindando

ayuda a las personas que necesitan, hasta reponer o enseñar sus facultades propias de autocuidado.

La persona que tenga diabetes debe incorporar alimentos nutritivos, realizar ejercicios, llevar una vida saludable para mejorar su salud.

Por lo que la educación acerca de los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II hoy en día es muy importante para el control de su salud, mantener sus niveles de glucosa para evitar complicaciones, todo ello como medidas de autocuidado.

### **Teoría del cuidado humanizado– Jean Watson**

Jean Watson define su teoría como “interacción enfermera paciente, el cuidado humano involucra valores, voluntad y un compromiso para cuidar, es brindar un cuidado humanizado logrando de alguna manera ayudar a aliviar su malestar ya que no solo es basarse en la enfermedad sino en la persona como estado global”.<sup>36</sup>

La literatura expresa el accionar del profesional de salud mediante la ayuda necesaria para que de alguna manera se logre mejorar o aliviar el malestar de la persona ya que no es solo basarse en la enfermedad sino también es basarse en el estado global de la persona, brindar un cuidado humanizado teniendo en cuenta los valores.

### **Teoría modelo de promoción de la salud – Nola Pender**

Nola Pender “Define la salud como un estado dinámico positivo en lugar de simplemente la ausencia de enfermedad. La promoción de la salud está dirigida a aumentar el nivel de bienestar del paciente, describiendo la naturaleza multidimensional de las personas mientras interactúan dentro de su entorno para buscar el bienestar”.

“La teoría señala que cada persona tiene características y experiencias personales únicas que afectan sus acciones posteriores”.<sup>37</sup>

El modelo de promoción de la salud principalmente se basa en la educación adecuada de cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

Nola Pender menciona características y experiencias individuales de las personas abarcando el concepto de actitudes previas, indicando la prevención de enfermedades a través de la promoción de salud para evitar alteraciones en la salud.

Es por ello que mediante la teoría manifiesta la importancia de la prevención a través de la promoción de la salud, para la obtención de los resultados positivos en la salud, como el resultado de bienestar óptimo y vida sana.

## **II.c. HIPÓTESIS**

### **Hipótesis global**

Los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II, son de riesgo alto, y los estilos de vida son regulares en los pobladores del caserío de la Joya Santiago- Ica agosto 2018.

**Hipótesis derivada 1.-** Los factores factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II según el Cuestionario de FINDRISK, son de riesgo alto.

**Hipótesis derivada 2.-** Los estilos de vida de pobladores del caserío de la Joya según: nutrición, ejercicio y responsabilidad en salud, son regulares.

## **II.d. VARIABLES**

**Variable1.** Factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II.

**Variable.2.** Estilos de vida.

## **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**Factores de riesgo:** Es cualquier circunstancia o situación que en las personas aumentan la probabilidad de que ésta pueda contraer una enfermedad o un problema sanitario.

**Estilos de vida:** Son hábitos y costumbres que se basa en sus actitudes y comportamientos que cada persona realiza para mejorar su bienestar físico y mental sin atender contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

**Diabetes:** La Diabetes mellitus es una enfermedad crónica, se caracteriza por el aumento de la concentración de glucosa, además a medida que pasa el tiempo produce una serie de complicaciones para la salud.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### III.a. TIPO DE ESTUDIO

La investigación es de tipo descriptivo, pues solo se pretende describir las variables de estudio como se presentan en la realidad, transversal porque los datos fueron obtenidos en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo y cuantitativa pues los resultados son presentados en tablas y gráficos correspondientes, haciendo uso de la estadística descriptiva, y de diseño no experimental porque no se manipularon las variables de estudio.

### III.b. ÁREA DE ESTUDIO

La investigación se realizó en el caserío de La Joya de la ciudad de Ica, que se encuentra ubicada en el distrito de Santiago km 326, en dicha caserío hay 2 instituciones educativas lo cual es inicial y la otra institución educativa es el colegio de primaria 22349, cerca al colegio, cuenta con un maderito llamado madero de la Joya y un local comunal para dichas reuniones o acuerdos de la localidad, cuenta con alumbrado público y saneamiento básico, hay un pequeño minimarket en donde realizan sus compras.

### III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA

**Población:** La población de La Joya para el año 2017 fue de 2174, considerando todos los grupos etarios: en vista que no se tiene datos estadísticos de la población mayor de 18 años de la comunidad de la Joya, la determinación de la muestra se ha realizado empleando el crecimiento poblacional para el año 2017 que fue de 1.8 según el Instituto Nacional de Estadística e Informática.

Donde: 100	100%
x	1.8%

$$\frac{100 \times 1.8}{100} = 1.8$$

**Muestra:** Por lo que la muestra definitiva estuvo conformada por 102 pobladores del caserío de La Joya, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

#### **Criterios de inclusión**

- Pobladores mayores de 18 años.
- Pobladores sin diagnóstico de Diabetes Mellitus.
- Pobladores que vivan en el Caserío de La Joya.
- Pobladores que den su consentimiento para la aplicación del cuestionario.

#### **Criterios de exclusión**

- Pobladores que no deseen participar en la investigación.
- Pobladores menores de 18 años.
- Pobladores que no vivan en el Caserío de La Joya.

### **III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica empleada en la recolección de datos fue la entrevista, utilizando la guía de entrevista estructurada para ambas variables. Para factores de riesgo de la diabetes mellitus tipo II fue el cuestionario de FINDRISK y para estilos de vida el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I) Pender (1996) modificado. Los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos previamente a un control de calidad, a través de la concordancia de opinión de juicio de expertos, posteriormente se demostró su confiabilidad a través del Alfa de Cronbach.

Para la variable factores de riesgo de la Diabetes Mellitus tipo II se utilizó como instrumento el cuestionario de FINDRISK, y constó de 8 ítems, este instrumento tuvo las siguientes dimensiones: edad, índice de masa corporal (IMC), circunferencia abdominal, actividad física, consumo de verduras o frutas, medicamentos para hipertensión arterial, valores altos de glucosa, antecedente familiar.

En la variable estilos de vida se utilizó el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I) Nola Pender (1996) modificado con 20 ítems; este instrumento tuvo las siguientes dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud.

En la teoría los instrumentos son cuestionarios, pero en la aplicación del trabajo se emplearon como guías de entrevista en vista de que los participantes se negaban a escribir y sugería que se les haga las preguntas y ellos responderían, por lo que se tomó la decisión de aplicarlos en forma de entrevista, como consta en las evidencias.

### **III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La recolección de datos se inició con una solicitud dirigida al Teniente Gobernador del Caserío la Joya, adjuntando el resumen del trabajo de investigación.

Después de haberse planteado los objetivos y beneficios del estudio correspondiente, se procedió a la aplicación del instrumento de recolección de datos teniendo en cuenta las consideraciones éticas de la investigación, se consideró la autonomía que es la decisión de libre voluntad del investigado de responder la encuesta; la beneficencia que consiste en brindar el máximo posible de beneficios al participante y reducir algún riesgo que se pueda presentar durante al recolección de datos; la justicia que se aplicó considerando a todos los participantes en igualdad de condiciones, si discriminación de ningún tipo, además del respeto a su privacidad, manteniendo la confidencialidad ya que la información es anónima; también se tuvo en cuenta el consentimiento informado, documento en el cual el participante firma dando por aceptado su participación en el estudio.



### III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Una vez recolectada la información, los datos fueron procesados en forma manual y electrónica, se confeccionó una tabla matriz de la cual se obtuvieron las tablas de frecuencia y porcentaje y los gráficos respectivos, haciendo uso del paquete estadístico Microsoft Excel.

Los valores asignados a la variable estilos de vida y sus dimensiones son las que a continuación se mencionaran:

**Para la primera variable:** Factores de riesgo se aplicó la siguiente escala según el cuestionario de FINDRISK:

Riesgo bajo: menor de 7 puntos

Riesgo ligeramente aumentado: De 7 a 11 puntos

Riesgo moderado: De 12 a 14 puntos

Riesgo alto: De 15 a 20 puntos

Riesgo muy alto: mayor de 20 puntos

**Para la segunda variable:** Estilos de vida, se aplicó los siguientes valores a través de la escala de Stanones:

Dimensión nutrición:

Malo: Menor de 17 puntos

Regular: de 17 a 21 puntos

Bueno: mayor de 21 puntos

Dimensión ejercicio:

Malo: Menor de 7 puntos

Regular: de 7 a 11 puntos

Bueno: mayor de 11 puntos

Dimensión responsabilidad en salud:

Malo: Menor de 18 puntos

Regular: de 18 a 28 puntos

Bueno: mayor de 28 puntos

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

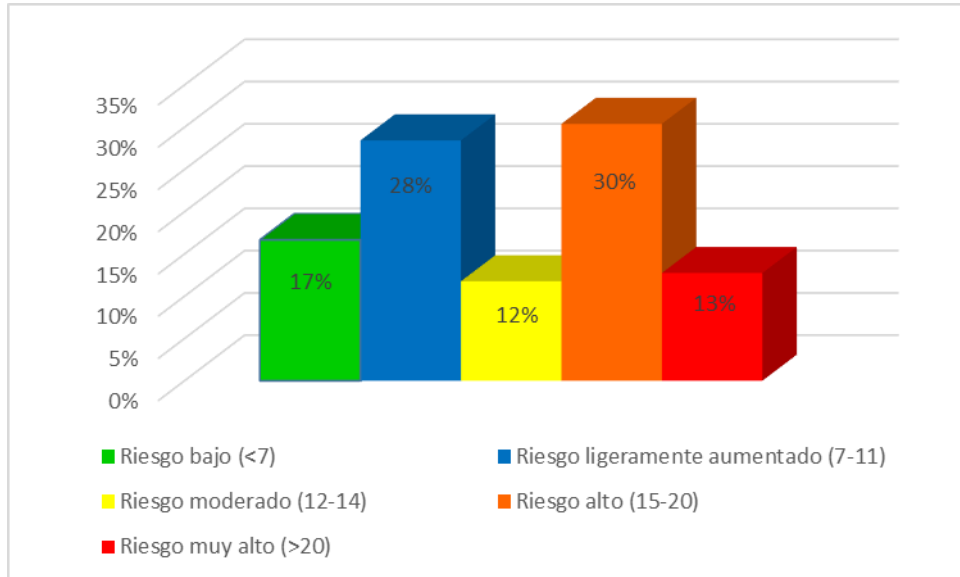
### 4.1. RESULTADOS:

**TABLA 1**  
**DATOS GENERALES DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**

<b>ITEMS</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
SEXO	Femenino	53	52
	Masculino	49	48
ESTADO CIVIL	Casado	43	42
	Conviviente	31	30
	Soltero	28	27
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	23	23
	Secundaria	42	41
	Superior	37	36
TOTAL GENERAL		102	100

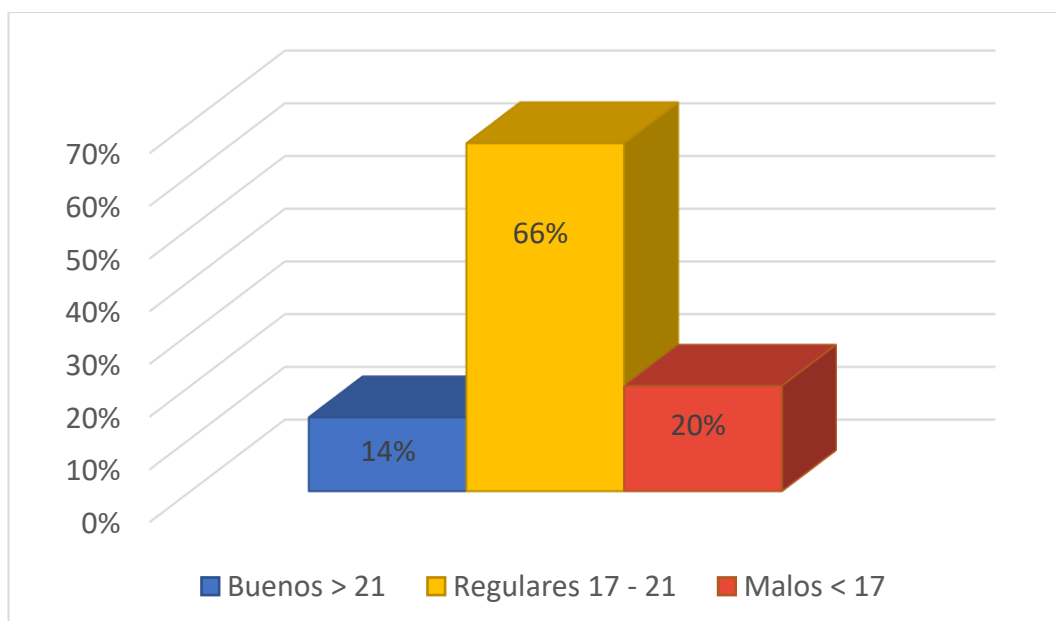
Según datos generales de los pobladores del Caserío de La Joya Santiago, respecto al sexo se observa que el 52% (53) es de sexo femenino, estado civil casados con 42% (43), grado de instrucción secundaria con 41% (42).

**GRÁFICO 1**  
**FACTORES DE RIESGO DE DIABETES SEGÚN CUESTIONARIO DE**  
**FINDRISK DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**



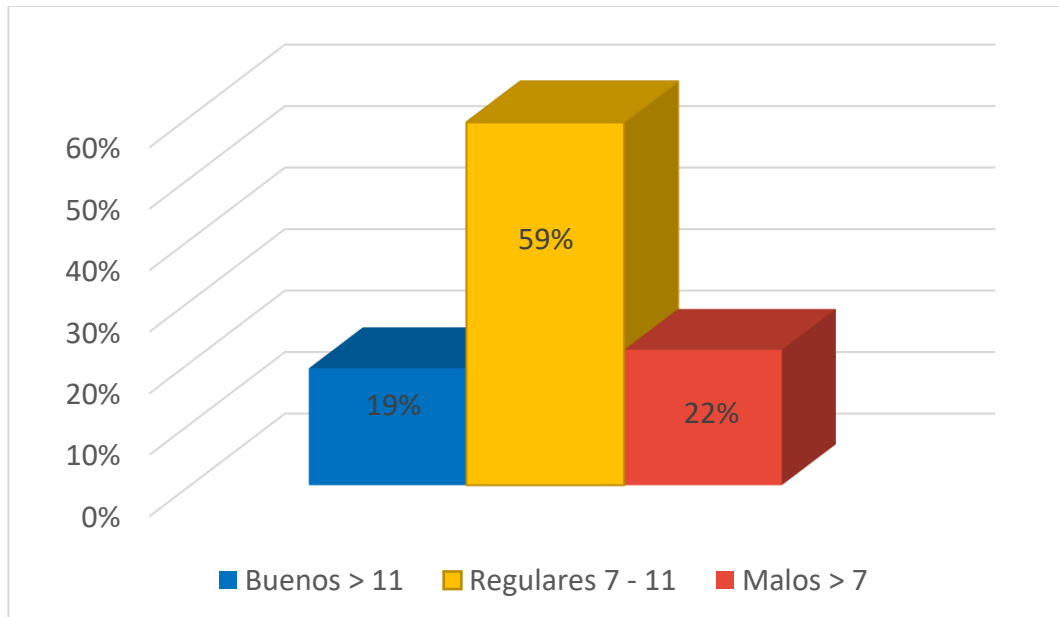
Dentro de los factores de riesgo de la Diabetes mellitus tipo 2 según cuestionario de Findrisk, se observa que el 30% (31) tiene riesgo alto, el 28% (29) tiene riesgo ligeramente aumentado, el 17% (17) tiene riesgo bajo, el 12% (12) tiene riesgo moderado y el 13% (13) tiene riesgo muy alto.

**GRÁFICO 2**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICIÓN**  
**DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**



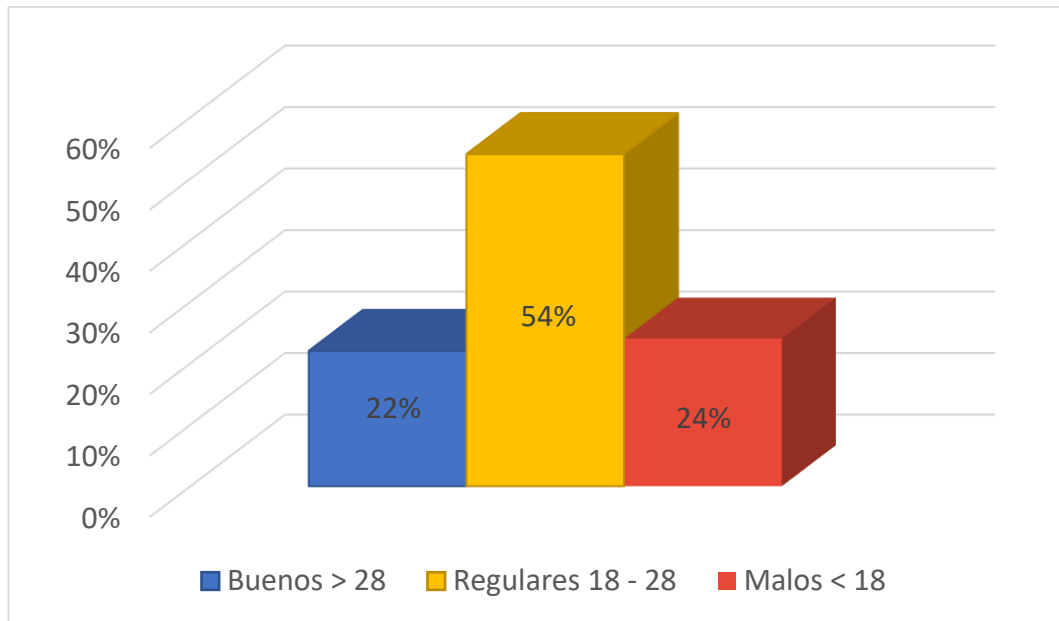
Según la dimensión nutrición, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son buenos en un 14% (14), regulares en un 66% (67) y malos en un 20% (21).

**GRÁFICO 3**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO**  
**DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**



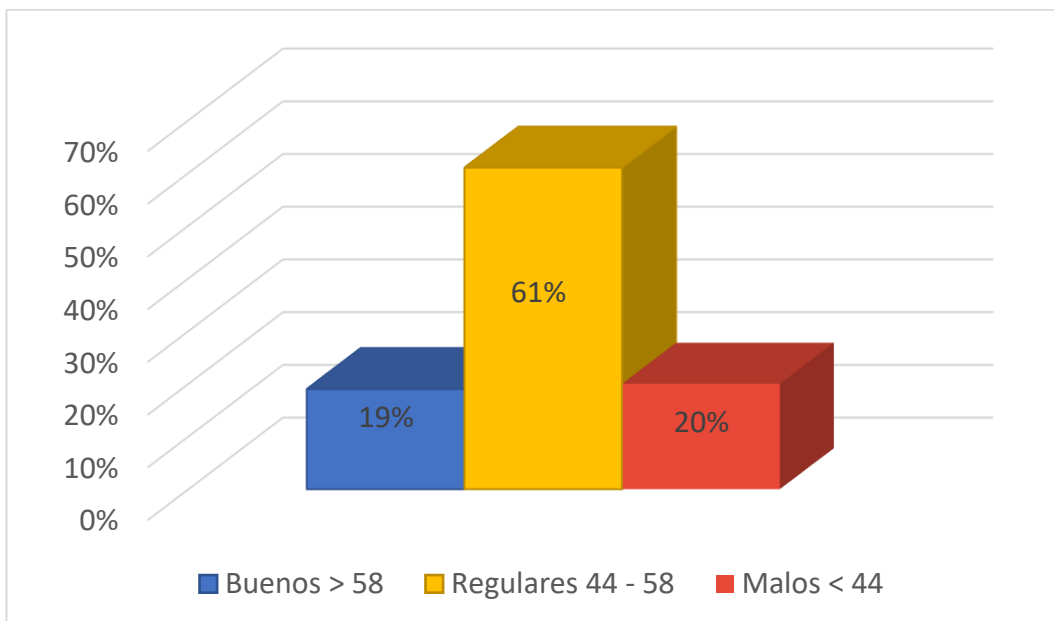
Según la dimensión ejercicio, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son buenos en un 19% (19), regulares en un 59% (61) y malos en un 22% (22).

**GRÁFICO 4**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN**  
**SALUD DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**



Según la dimensión responsabilidad en salud, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son buenos en un 22% (22), regulares en un 54% (56) y malos en un 24% (24).

**GRÁFICO 5**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN RESULTADOS GLOBALES DE LOS**  
**POBLADORES DEL CASERÍO DE**  
**LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**



Según los resultados globales, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son buenos en un 19% (19), regulares en un 61% (63) y malos en un 20% (20).



#### IV.b. DISCUSIÓN

**TABLA 1:** Según datos generales de los pobladores del caserío de La Joya Santiago, respecto al sexo observamos que el 52% son de sexo femenino, estado civil casados con 42%, grado de instrucción secundaria con 41%, resultados similares en cuanto al sexo con los resultados obtenidos por Gómez Y.<sup>11</sup> el sexo femenino es más afectado con un 67%.

El resultado de este estudio muestra un mayor incremento del porcentaje en la población con respecto al sexo femenino siendo personas menores de 45 años en comparación con años anteriores se observa un incremento notable y a la vez preocupante lo cual se sugiere que se fomenten programas para la prevención de enfermedades no transmisibles de manera que mejoraría en gran porcentaje el estado de salud de la población de estudio, por ello de la importancia de cambios de las conductas, hábitos alimentarios, evitando comidas rápidas con conservantes es por ello que la acción rápida y oportuna logrará reducir los riesgos de padecer diabetes mellitus tipo 2. Además, se observa que la población en su mayoría no mide las consecuencias de sus actos ya que se dedican a realizar otras actividades descuidando su salud y la importancia de ello.

**GRÁFICO 1:** Dentro de los factores de riesgo de la Diabetes mellitus tipo 2 según cuestionario de Findrisk, se observa que el 30% tiene riesgo alto, el 28% tiene riesgo ligeramente aumentado, el 17% tiene riesgo bajo, el 12% tiene riesgo moderado y el 13% tiene riesgo muy alto. Datos diferentes a los de Gómez Y.<sup>11</sup> “Tomando como base la puntuación >13 puntos en el FINDRISC él halló un 32,6% de los participantes tiene riesgo moderado de DM; en el caso de obesidad central hay un 84,6% de los hombres y un 97,8% de las mujeres que se ubican en este rango; la historia de glucosa en sangre fue de 15,7% para mujeres y 30,8%. En la escala para riesgo de desarrollar DM2 a 10 años aproximadamente.

El riesgo a desarrollar diabetes mellitus crece entre las personas debido a los factores de riesgo como la edad, el índice de masa corporal, la circunferencia abdominal, la poca realización de ejercicio, al llevar una vida sedentaria, la alimentación no es la adecuada, padecer de presión alta, antecedentes familiares, es por ello que el porcentaje de padecer diabetes mellitus es elevado.

**GRÁFICO 2:** Según la dimensión nutrición, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son regulares en un 66% malos en un 20% y buenos en un 14%. Datos que son similares a los de Rosado A.<sup>13</sup>, quien halló que los hábitos alimenticios son no saludables en 72%; así también Ayte V.<sup>12</sup>, refiere que de los 142 usuarios se observó que el 99.3% presentó estilo de vida no saludable en la dimensión hábitos nutricionales; Cabezas D.<sup>14</sup> encontró en su investigación, según alimentación, resultados medianamente favorables en el 64%”.

La alimentación adecuada es esencial para prevenir enfermedades y estar bien de salud, al tener un régimen de los alimentos adecuados, mejorando los estilos de vida, evitando conductas excesivas que podrían ser perjudiciales para la salud, manteniendo un régimen aceptable, llevará a mejorar la calidad de vida haciendo que se pueda prevenir enfermedades no transmisibles a través de una alimentación nutritiva, para ello también es necesario tener en cuenta los alimentos que ayudarán al buen estado de salud e incorporar las frutas, verduras tales como alimentos con aporte nutricional elevados, en la alimentación diaria, evitando la comida rápida que contienen preservante y conservantes lo cual es perjudicial para la salud.

**GRÁFICO 3:** Según la dimensión ejercicio, los estilos de vida de los pobladores del caserío de La Joya son regulares en un 59%, malos en un 22% y buenos en un 19%. Lo cual se puede contrastar con los resultados obtenidos por Rosado A.<sup>13</sup> quien encontró en su estudio que en un 96% la actividad física fue no saludable, también Ayte V<sup>12</sup>

respecto a la actividad física, encontró un 76.1% que presentó estilo de vida no saludable, igualmente Cabezas D.<sup>14</sup> manifiesta que un 60% no realiza ejercicios”.

Los resultados obtenidos de los antecedentes de estudio, hacen referencia a que las personas no poseen un estilo de vida adecuado respecto a la actividad física, la reducción de los ejercicios, hace que las personas sean más propensas a desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, de modo que es necesario incorporar programas de educación permanente en todos los niveles de atención de la salud con énfasis en el primer nivel, donde el profesional de enfermería brinde una educación recordando la importancia de la actividad física para prevenir la diabetes, debe recomendar a las personas, a realizar mínimo 30 minutos de actividad física moderada, o de acuerdo a la edad y condiciones de salud de la persona.

**GRÁFICO 4:** Según la dimensión responsabilidad en salud, los estilos de vida de los pobladores del Caserío de La Joya son regulares en un 54%, malos en un 24% y buenos en un 22%. Información diferente a los resultados obtenidos por Rosado A.<sup>13</sup> quien en su estudio halló en “la dimensión recreación 42% no saludable, la dimensión autocuidado 62% evidenció un estilo de vida no saludable, los hábitos alimenticios no saludables en 72%, los hábitos nocivos 98% no saludable y la dimensión sueño 92% no saludable; Ayte V.<sup>12</sup> refiere que un 88% presentó un estilo de vida no saludable, respecto al estado emocional, un 69.7% presentó un estilo de vida no saludable y por último, en la adherencia terapéutica un 58.5% presentó un estilo de vida no saludable; Cabezas D.<sup>14</sup> respecto a la salud física, menciona que fue favorable en el 54%, medianamente favorable en el 30% y desfavorable en el 16%, según hábitos nocivos, fueron medianamente favorables 46%, favorables en el 30% y desfavorables en el 24%”.

Los aspectos considerados en la dimensión responsabilidad en salud, mencionan entre ellos el control médico, interesarse por información respecto a su enfermedad, medición de presión arterial, controles de colesterol, observar los cambios corporales y acudir a programas educativos; estos aspectos que deben ser considerados propios de las personas, deben ser reforzados por los profesionales de la salud, quienes a través de las actividades de promoción de la salud, deben incentivar a los ciudadanos a ser responsables con su propia salud, acudiendo a los establecimientos de salud a informarse, y a sus controles periódicos aun cuando crean estar sanos.

**GRÁFICO 5:** Según resultado global, el estilo de vida de los pobladores del caserío de La Joya es regular en un 61%, malo en un 20% y bueno en un 19%. Datos que guardan similitud con los resultados obtenidos por Cabezas D.<sup>14</sup> “Según resultados globales, son medianamente favorables en el 56%, favorable y desfavorable en el 22% equitativamente”.

La mayoría de las personas manifiestan un incremento en el porcentaje significativo de estilo de vida regular, resultados que son relativamente favorables para no desarrollar la diabetes mellitus, por ello deben realizar actividades físicas, acompañadas de una alimentación nutritiva y adecuada para el mejoramiento de su salud y evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Los resultados de la investigación muestra un estilo de vida regular, lo que indica que los pobladores de la zona de estudio descuidan su salud en los aspectos nutricionales, de ejercicio y responsabilidad en salud; por lo que le corresponde a los profesionales de enfermería participar activamente en la comunidad, mediante actividades preventivo-promocionales; para poder evitar desarrollar la diabetes y otras enfermedades, para ello recordar a la población que el cuidado de la salud es primordial y es responsabilidad de la propia persona.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### V.a. Conclusiones

1. Los Factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus según el Cuestionario de FINDRISK, son de riesgo alto. **Acceptándose la hipótesis derivada 1 de la investigación.**
2. Los estilos de vida de los pobladores de La Joya según nutrición, ejercicio y responsabilidad en salud, son regulares. **Acceptándose la hipótesis derivada 2 de la investigación.**

## **V.b. RECOMENDACIONES**

1. Si bien es cierto los factores de riesgo según el Cuestionario de FINDRISK no se pueden cambiar del todo, se considera tenerlos en cuenta para tratar de alguna manera de modificar algunas costumbres, comportamientos o actitudes negativas para la salud para mejorar su estado. Es importante tomar en cuenta ciertos factores en los cuales se puedan disminuir ciertas actitudes y comportamientos inadecuados mediante la realización de ejercicio y teniendo una alimentación nutritiva y adecuada para disminuir el riesgo de padecer diabetes mellitus, mediante rutinas ligeras sin necesidad de mucho esfuerzo, mediante incorporación de ejercicios todos los días al menos 30 minutos, evitar estar mucho tiempo sentado, levantarse y caminar, estirarse, realizar algún ejercicio ligero, tener un control periódico de su peso, controlarse la presión, la glucosa, asistir periódicamente a consultas médicas, para la detección temprana de enfermedades.
2. Respecto a los estilos de vida, es importante concientizar a los pobladores del caserío de La Joya sobre la importancia de mantener una alimentación nutritiva, adecuada y saludable en base a frutas verduras, menestras, disminuir la ingesta de carbohidratos y grasas, evitar las comidas rápidas, bebidas energizantes, gaseosas, evitar el consumo alto de alimentos dulces, bebidas alcohólicas, es importante el consumo adecuado de agua ya que es indispensable para la salud mínimo 8 vasos de agua al día. Por ello se sugiere a los profesionales del centro de salud, realizar actividades de promoción con sesiones demostrativas, para la preparación de platos que provean una alimentación saludable, incentivar a la población a consumir los productos alimenticios de la región y de la época, así también se mejora la economía de la familia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Día Mundial de la Salud 2016: Vence a la diabetes [en línea] 2016 [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en: <http://www.who.int/diabetes/es/>.
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la salud (OMS). Día mundial de la Diabetes [en línea] 2019 [fecha de acceso 06 de marzo de 2020]. URL disponible. en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14780:world-diabetes-day-2018-diabetes-concerns-every-family&Itemid=1969&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14780:world-diabetes-day-2018-diabetes-concerns-every-family&Itemid=1969&lang=es).
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Diabetes [en línea]; 2018. [fecha de acceso 04 de noviembre de 2018]. URL disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6715:2012-diabetes&Itemid=39446&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6715:2012-diabetes&Itemid=39446&lang=es).
4. Organización Panamericana de la Salud-Honduras (OPS). Estilos de vida saludable. [en línea] 2017 [Fecha de acceso 07 de septiembre de 2019]. URL disponible en: [https://www.paho.org/hon/index.php?option=com\\_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133](https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_joomlabook&view=topic&id=196&Itemid=133).
5. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Campaña del Día Mundial de la Salud. [en línea]. 2016. [fecha de acceso 06 de marzo de 2020]. URL disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=category&id=4475&layout=blog&Itemid=40610&lang=es&limitstart=15).
6. American Diabetes Association (ADA). [base de datos en línea]. EE.UU: Copyright; 2019. [fecha de acceso 06 de marzo de 2020]. URL disponible en: <https://care.diabetesjournals.org/content/42/5/731>.
7. Ministerio de Salud. Situación epidemiológica de la diabetes al I semestre de 2018. [en línea]. Perú; Centro Nacional de Epidemiología y Control de Enfermedades; 2018. [fecha de acceso 06 de marzo 2019].

URL disponible en:

<https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/boletines/2018/36.pdf>.

8. Instituto Nacional de Estadística (INEI). Perú: enfermedades no transmisibles y transmisibles 2016. [en línea]. Lima; 2016. [fecha de acceso 16 de noviembre de 2018]. URL disponible en:  
[https://proyectos.inei.gob.pe/endes/doc\\_salud/Enfermedades\\_no\\_transmisibles\\_y\\_transmisibles\\_2016.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/doc_salud/Enfermedades_no_transmisibles_y_transmisibles_2016.pdf).
9. Tapia V. EsSalud Prioriza atención a pacientes con Diabetes e Hipertensión Arterial [base de datos en línea]; 2015. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en:  
<http://www.essalud.gob.pe/essalud-prioriza-atencion-a-pacientes-con-diabetes-e-hipertension-arterial/>.
10. Llorente Y, Miguel P, Rivas D, Borrego Y. Factores de riesgo asociados con la aparición de diabetes mellitus tipo 2 en personas adultas, 2016. Revista Cubana de Endocrinología [Serie en línea] 27(2): 1-2. [fecha de acceso 10 de septiembre de 2018]; URL disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-29532016000200002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000200002).
11. Gómez Y. Factores de riesgo asociados a la diabetes mellitus tipo 2 en el municipio de Santa Rosa, departamento del Cauca [Tesis de maestría]; Colombia. 2015. URL disponible en:  
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/44689>.
12. Ayte V. Estilos de vida en usuarios con diabetes mellitus tipo II, de los consultorios externos del Hospital San Juan De Lurigancho, 2018. [Tesis de grado]; Perú. 2018. URL disponible en:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE\\_c7f0be540f87be3cda5bd573e4a92d74](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UWIE_c7f0be540f87be3cda5bd573e4a92d74).
13. Rosado A. Estilos de vida asociados a la Diabetes Mellitus Tipo II en pacientes adultos del Centro de Salud Pampa Inalámbrica, Ilo. 2017 - Perú. [Tesis de grado]; Perú. 2017. URL disponible en:



[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UJCM\\_a308e256b411ac484af84533fa7a29ab](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UJCM_a308e256b411ac484af84533fa7a29ab).

14. Cabezas D. Factores de riesgo de diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los trabajadores del hospital Santa María del Socorro Ica marzo 2016 [Tesis licenciatura]; Perú. 2017. URL disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1663/T-TPLE-Maria%20Ornella%20Cabezas%20Dominguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
15. Ruiz B. Diabetes mellitus tipo 2. Perú: Inversiones grafica G y M: Sac; 2012. Factores de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
16. Fundación para la Diabetes. España. Variables FINDRISK. [base de datos en línea]. Todos los derechos reservados; 2015 [fecha de acceso 12 de noviembre de 2018] URL disponible: <https://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/317/factores-de-riesgo>.
17. Salud 180. El estilo de vida saludable [base de datos en línea]. México: 2019 imagen digital; 2019. [fecha de acceso 12 de noviembre de 2018] URL disponible en: <https://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>.
18. Galino C, Cardelús R, García A, Heredia M, Romo c, Muñoz J. Técnicas básicas de enfermería [en línea]. España: Macmillan profesional; 2012. [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en: <https://1enfnocturno.files.wordpress.com/2017/04/tecnicas-basicas-de-enfermeria-1ed.pdf>.
19. AstraZeneca. ¿Qué le están diciendo sus números? [en línea]. Reino unido: AstraZeneca; 2014. [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018] URL disponible en: [https://www.onglyza-hcp.com/content/dam/physician-services/us/164-hcp-onglyza-com/assets/pdf/3045918-What\\_are\\_your\\_numbers\\_telling\\_you\\_brochure\\_in\\_spanish.pdf](https://www.onglyza-hcp.com/content/dam/physician-services/us/164-hcp-onglyza-com/assets/pdf/3045918-What_are_your_numbers_telling_you_brochure_in_spanish.pdf)
20. Asociación de diabéticos de Madrid. El test de Findrisc, una herramienta que te indica el riesgo de padecer diabetes tipo 2 [en línea].

Madrid; 2013. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible: <https://diabetesmadrid.org/el-test-de-findrisc-un-herramienta-que-te-indica-el-riesgo-de-padecer-diabetes/>.

21. Guía de práctica para la prevención, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus tipo 2 [base de datos en línea]. Perú: Estrategia Sanitaria Nacional de Prevención y Control de Daños No Transmisibles - ESNPCDNT ;2014. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en:  
[ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2014/GPC\\_V03\\_03\\_14.pdf](ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2014/GPC_V03_03_14.pdf).
22. Fernández M, Nocito A, Moreno A, Barrera F, Simarro F, Jiménez S, Díaz M. et.al. Guías clínicas. Diabetes mellitus [base de datos en línea]. Boehringer Ingelheim y Lilly; 2016 [fecha de acceso 19 de septiembre de 2018] URL disponible:  
[http://2016.jornadasdiabetes.com/docs/Guia\\_Diabetes\\_Semergen.pdf](http://2016.jornadasdiabetes.com/docs/Guia_Diabetes_Semergen.pdf).
23. Doktuz. Estilos de vida saludable. [en línea] 2019, [fecha de acceso 04 de noviembre de 2019]; URL disponible en:  
[oktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html#:~:text=Los%20estilos%20de%20vida%20saludable,m,ente%20de%20una%20manera%20adecuada](http://oktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html#:~:text=Los%20estilos%20de%20vida%20saludable,m,ente%20de%20una%20manera%20adecuada).
24. Organización Mundial de la Salud (OMS). Nutrición [en línea] 2019, [fecha de acceso 04 de noviembre de 2019]; URL disponible en:  
<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>.
25. Ministerio de Salud. Promoción de la actividad física en el Perú [base de datos en línea]. 2006. [fecha de acceso 04 de noviembre de 2018]. URL disponible en:  
<file:///C:/Users/marichin/Downloads/normapromocionactfisica.pdf>.
26. Endocrinología y nutrición. Importancia del ejercicio físico en la diabetes tipo 2 [base de datos en línea]. 2017 [fecha de acceso 26 de noviembre de 2019]. URL disponible en:

<http://www.endocrino.cat/es/blogendocrinologia.cfm/ID/8290/ESP/la-importancia-ejercicio-fisico-diabetes-tipo-2.htm>.

27. Fuhrman J. Adiós a la diabetes el plan nutricional para prevenir y revertir la diabetes. España: Gaia Ediciones; 2013.
28. Sabán J. La diabetes mellitus como enfermedad sistémica [base de datos en línea]; 2012 [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en:  
[https://books.google.com.pe/books?id=yTL8\\_lbivS8C&printsec=frontcover&dq=diabetes+mellitus&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjU3uO87\\_LeAhUmiFQKHxnwBE0Q6AEIODAD#v=onepage&q=diabetes%20mellitus&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=yTL8_lbivS8C&printsec=frontcover&dq=diabetes+mellitus&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjU3uO87_LeAhUmiFQKHxnwBE0Q6AEIODAD#v=onepage&q=diabetes%20mellitus&f=false).
29. Rivera E. Diabetes mellitus programa completo para su tratamiento dietético [en línea]. Mexico: Pax México;2000. [fecha de acceso 27 de septiembre de 2018] URL disponible en:  
<https://books.google.com.pe/books?id=3QqxoZaUQ18C&printsec=frontcover&dq=diabetes+mellitus&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwixqtumx9zdAhVhqIkKHUwTBisQ6AEIJjAA#v=onepage&q=diabetes%20mellitus&f=false>.
30. Sociedad peruana de endocrinología Mujica y Asociados S.A.C. Guía peruana de diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 [base de datos en línea]. Perú; 2008. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en:  
<http://endocrinoperu.org/sites/default/files/Guia%20Peruana%20de%20Diagn%C3%B3stico%20%20Control%20y%20%20Tratamiento%20de%20la%20Diabetes%20Mellitus%202008.pdf>.
31. Ministerio de Salud. Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus tipo 2 en el primer nivel de atención [base de datos en línea]. Perú; guía técnica: R.M.N°719 – 2015/minsa. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3466.pdf>.

32. Organización Mundial de la Salud (OMS). Diabetes [en línea] 2018, [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
33. Colbert D. Cómo revertir la diabetes. [en línea] USA: copyright; 2012. [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=DDjAPlbPaw4C&printsec=frontcover&dq=sintomas+de+la+diabetes+tipo+2+libros&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiHm9jL09nIAhWRxFkKHaiEDksQ6AEILzAB#v=onepage&q=sintomas%20de%20la%20diabetes%20tipo%202%20libros&f=false>.
34. Consejo nacional de enfermeras Nursing now. [base de datos en línea]; 2018 [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en: <https://www.icn.ch/es/que-hacemos/campanas/nursing-now>
35. Instituto Catalán de la Salud. ATS/DI de la atención especializada. [en línea]. España: Editorial Mad, S.L; 2002. [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. <https://books.google.com.pe/books?id=1IW8xVaq6i8C&pg=PA142&lp g=PA142&dq=Dorothea+Orem+define+su+teor%C3%ADa+como+%E2%80%9Cuna+actividad+aprendida+por+la+persona+y+orientada+hacia+un+objetivo%E2%80%9D,+es+%E2%80%9Cpor+tanto+una+conducta+ante+la+vida+dirigida+hacia+uno+mismo+en+beneficio+de+la+salud+y+el+bienestar&source=bl&ots=MigqeYxHJf&sig=ACfU3U1qz4SCtD44ujjvdPITrbeuH-TZoQ&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi6zf6k0-LrAhVII7kGHfKEA44Q6AEwAnoECAYQAQ#v=onepage&q=Dorothea%20Orem%20define%20su%20teor%C3%ADa%20como%20%E2%80%9Cuna%20actividad%20aprendida%20por%20la%20persona%20y%20orientada%20hacia%20un%20objetivo%E2%80%9D%2C%20es%20%E2%80%9Cpor+tanto%20una%20conducta%20ante%20la%20vida%20dirigida%20hacia%20uno%20mismo%20en%20beneficio%20de%20la%20salud%20y%20el%20bienestar&f=false>.
36. Ferrer O. El modelo Watson para un cambio de paradigma en los cuidados enfermeros. España sistémica [base de datos en línea]; 2015

[fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en:  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65766/1/647485.pdf>.

37. Archedora N. Nola Pender: Biografía y teoría. [base de datos en línea]; 2016 [fecha de acceso 26 de noviembre de 2018]. URL disponible en: <https://www.lifeder.com/nola-pender/>.

## BIBLIOGRAFÍA

- Fung J. 2018. El código de la diabetes prevenir y revertir la diabetes tipo 2 de manera natural. España. Editorial Sirio, S. A.
- Rivera É. 2000. Diabetes mellitus programa completo para su tratamiento dietético. México. Editorial Pax México, librería Carlos cesarman S.A.
- Fabregate M, Coca D, Sánchez E, Sabán J. 2012. estimación del riesgo cardiovascular en la diabetes tipo 2. Madrid. Editorial Díaz de santos.
- Rubin A. 2007. Diabetes para dummies. Canadá, Wiley publishing. Inc. 2da edición.
- Colbert D. 2012. Como revertir la diabetes. Estados Unidos. Editorial Casa Creación.
- Calderón R, Peñaloza J. 1996. Diabetes Mellitus en el Perú. Perú. Editorial e imprenta Desa(R.I. 16521).
- Ruiz B.2012. Diabetes mellitus tipo 2 fisiopatogenia y tratamiento Perú. Editorial inversiones grafica Gy M SAC.
- Galino C, Cardelús R, García A, Heredia M, Romo c, Muñoz J. Técnicas básicas de enfermería. España. Editorial Macmillan Education.
- Fuhrman J. Adiós a la diabetes el plan nutricional para prevenir y revertir la diabetes. España: Gaia Ediciones; 2013.
- Walker R, Rodgers J. Diabetes manual práctico para el cuidado de su salud. Reino Unido: DORING Kindersley Limited; 2004.
- Guía de práctica para la prevención, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus tipo 2 [base de datos en línea]. Perú: Estrategia Sanitaria Nacional de Prevención y Control de Daños No Transmisibles - ESNPCDNT ;2014. [fecha de acceso 27 de agosto de 2018]. URL disponible en: [ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2014/GPC\\_V03\\_03\\_14.pdf](ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2014/GPC_V03_03_14.pdf).
- Instituto Catalán de la Salud. ATS/DI de la atención especializada. 2da. Ed. España: Editorial Mad, S.L. 2002. pp. 142.

# ANEXOS

**ANEXO N°1**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>V1.</b> Factores de riesgo que influyen en la Diabetes Mellitus tipo II	Es un desorden metabólico de múltiples etiologías, caracterizado por hiperglucemia crónica con disturbios en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y	Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de la diabetes son los riesgos que posiblemente manifiesten los pobladores asociados a los estilos de vida en el Caserío de La Joya Santiago – Ica, información que se	Cuestionario de FINDRISK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Índice de Masa Corporal (IMC)</li> <li>• Circunferencia abdominal</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Consumo de verduras o frutas</li> <li>• Medicamentos para hipertensión arterial</li> </ul>



	<p>proteínas y que resulta de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina.</p>	<p>obtendrá aplicando una entrevista.</p> <p>Tomando el valor final de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesgo bajo</li> <li>- Riesgo ligeramente aumentado</li> <li>- Riesgo moderado</li> <li>- Riesgo alto</li> <li>- Riesgo muy alto.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valores altos de glucosa</li> <li>• Antecedente familiar</li> </ul>
--	---	---	--	--

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
V2. Estilos de vida.	Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar físico y mental sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.	Los estilos de vida de los pobladores.  Es por ello que los estilos de vida son muy importantes para saber cómo mantener buena salud, la información se obtendrá de un cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS – I) Pender (1996) empleado como guía de entrevista.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li>   <li>• Ejercicio</li>   <li>• Responsabilidad en salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimento al levantarse</li> <li>- Selección de comidas</li> <li>- Número de veces</li> <li>- Lee las etiquetas</li> <li>- Alimentos con fibra</li>   <li>- Veces al día</li> <li>- 20 a 30 minutos</li> <li>- Controla el pulso</li> <li>- Actividades físicas de recreo</li>   <li>- Control médico</li> <li>- Conoce nivel de colesterol</li> <li>- Lee revistas</li> <li>- Busca otra opción</li> <li>- Inquietudes respecto a su cuidado</li> </ul>

		<p>Tomando el valor final de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buenos</li> <li>• Regulares</li> <li>• Malos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de presión arterial</li> <li>- Programas educativos del medio ambiente</li> <li>- Expresión de sentimientos</li> <li>- Observa cambios físicos</li> <li>- Programas educativos de cuidado de la salud</li> </ul>
--	--	---	--	---



## ANEXO N°2

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS GUÍA DE ENTREVISTA ESTRUCTURADA

#### INTRODUCCIÓN

Tenga Ud. buen día, soy la Srta. Carmen Cecilia Gutiérrez Huamán bachiller de la Escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, estoy realizando un estudio cuyo objetivo es recopilar datos sobre los factores de riesgo que influyen en la diabetes mellitus tipo II y estilos de vida de los pobladores del caserío de la Joya lo cual será exclusivamente para fines de investigación, es de carácter anónimo y confidencial. agradeciendo anticipadamente su gentil participación y valiosa información.

#### INSTRUCCIONES

A continuación, le realizaré una serie de preguntas que usted deberá responder según su criterio.

#### I. DATOS GENERALES:

##### 1. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

##### 2. Estado Civil

- a) Casado (a)
- b) Conviviente
- c) Soltero (a)

##### 3. Grado de Instrucción

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Superior

## II. DATOS ESPECÍFICOS:

### FACTORES DE RIESGO DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Cuestionario de FINDRISK para la identificación de Factores de Riesgo.

#### 1. ¿Cuántos años tiene usted?

- a) Menos de 45 años
- b) 45-54 años
- c) 55-64 años
- d) Más de 64 años

#### 2. ¿Cuál es su peso?

\_\_\_\_\_

#### 3. ¿Cuál es su talla?

\_\_\_\_\_

IMC: \_\_\_\_\_

#### 4. ¿Cuánto mide su cintura?

**Medir en la parte más prominente de la cintura Hombres**

**Mujeres**

**Mujeres**

- a) Menos de 85 cm
- b) De 85cm a 88 cm
- c) Más de 88 cm

**Hombres**

- a) Menos de 92 cm
- b) De 92cm a 102 cm
- c) Más de 102 cm

**5. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:**

- a) Si
- b) No

**6. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?**

- a) Todos los días
- b) No todos los días

**7. ¿Toma medicamentos para la presión alta o Padece de Hipertensión Arterial?**

- a) No
- b) Si

**8. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (por ejemplo, en un control médico o durante una enfermedad o durante el embarazo)?**

- a) No
- b) Si

**9. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares o parientes?**

- a) No
- b) Si : abuelos, tía, tío, primos
- c) Si : padres, hermanos, hijos

**CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS – I) PENDER  
(1996) (MODIFICADO)**

**(APLICADO COMO GUÍA DE ENTREVISTA ESTRUCTURADA)**

**Instrucciones:**

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es su forma de vivir. Favor de no dejar de responder las preguntas.

1= Nunca      2= A veces      3= Frecuentemente      4= Rutinariamente

Nutrición					
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.	1	2	3	4
2	Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	1	2	3	4
3	Come tres comidas al día.	1	2	3	4
4	Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, sal, conservadores).	1	2	3	4
5	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	1	2	3	4
6	Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	1	2	3	4
Ejercicio					
7	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
8	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
9	Controla su pulso durante el ejercicio físico.	1	2	3	4
10	Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo.	1	2	3	4

Responsabilidad en salud					
11	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud.	1	2	3	4
12	Conoce el nivel de colesterol en su sangre (miligramos en sangre).	1	2	3	4
13	Lee revistas o folletos de cómo cuidar su salud.	1	2	3	4
14	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud.	1	2	3	4
15	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.	1	2	3	4
16	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado.	1	2	3	4
17	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive.	1	2	3	4
18	Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos.	1	2	3	4
19	Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	1	2	3	4
20	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4



**ANEXO N°3**  
**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE LA CONCORDANCIA DE**  
**OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS**

**PRUEBA BINOMIAL**

Ítems	Experto N°1	Experto N°2	Experto N°3	Experto N°4	Experto N°5	P
1	1	1	1	1	1	0.031
2	1	1	1	1	1	0.031
3	1	1	1	1	1	0.031
4	1	1	1	1	1	0.031
5	1	1	1	1	1	0.031
6	1	1	1	1	1	0.031
7	1	1	1	1	1	0.031
					Σ	0.217

Se ha considerado:

0 = si la respuesta es negativa

1 = si la respuesta es positiva

N° = Número de jueces Expertos

$$P = \frac{\Sigma P}{N^{\circ} \text{ de ítems}}$$

$$P = \frac{0.217}{7}$$

$$P = 0.03$$

Si  $P \leq 0.05$ , el grado de concordancia es significativo, por lo tanto, el instrumento es válido.

**ANEXO Nº 4**  
**TABLA DE CODIFICACIÓN DE RESPUESTAS**

<b>DATOS GENERALES</b>		
<b>PREGUNTA</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>CODIGO</b>
<b>SEXO</b>	Femenino	1
	Masculino	2
<b>ESTADO CIVIL</b>	Casado	1
	Conviviente	2
	Soltero	3
<b>GRADO DE INSTRUCCIÓN</b>	Primaria	1
	Secundaria	2
	Superior	3

<b>FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES MELLITUS</b>		
<b>ÍTEMS</b>	<b>ALTERNATIVA</b>	<b>CÓDIGO</b>
Edad	Menos de 45 años	0
	Entre 45-54 años	2
	Entre 55-64 años	3
	Más de 64 años	4
IMC	Menos de 25kg/m <sup>2</sup>	0
	Entre 25-30 kg/m <sup>2</sup>	3
	Más de 30 kg/m <sup>2</sup>	4
Perímetro abdominal hombre	Menos de 94 cm.	0
	Entre 94-102 cm.	3
	Más de 102 cm.	4
Perímetro abdominal mujer	Menos de 80 cm.	0
	Entre 80-88 cm.	3
	Más de 88 cm.	4
30 minutos de actividad física	Si	0
	No	2
Frutas y verduras	Todos los días	0
	No todos los días	1
Medicamentos para la presión arterial	Si	2
	No	0
Niveles altos de glucosa	Si	5
	No	0
Diabetes mellitus en familiares	No	0
	Si, abuelos, tíos y primos	3
	Si, padres, hermanos o hijos	5

<b>CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS – I) PENDER (1996) (MODIFICADO)</b>					
	Nutrición	NUNCA	AVECES	FRECUENTEMENTE	RUTINARIAMENTE
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	1	2	3	4
3	Comes tres comidas al día.	1	2	3	4
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, sal, conservadores).	1	2	3	4
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	1	2	3	4
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	1	2	3	4
<b>Ejercicio</b>					
7	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4

8	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
9	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	1	2	3	4
10	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.	1	2	3	4
Responsabilidad en salud					
11	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
12	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	1	2	3	4
13	Lees revistas o folletos de como cuidar tu salud.	1	2	3	4
14	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
15	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
16	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
17	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4

18	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	1	2	3	4
19	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	1	2	3	4
20	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4

**ANEXO N°5**  
**PRUEBA SE ALFA DE CRONBACH PARA LA CONFIABILIDAD DEL**  
**INSTRUMENTO**

Para determinar la confiabilidad del cuestionario, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum s^2 i}{s^2 t} \right]$$

**Dónde:**

$\sum s^2 i$ = Sumatoria de las varianzas de cada ítem

$s^2 t$  = Varianza de los puntajes totales

**k** = Número de ítems del instrumento (válidos)

Se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de confiabilidad:

<b>VARIABLE</b>	<b>ALFA DE CRONBACH</b>	<b>N° DE ELEMENTOS</b>
VARIABLE 1	0.6	8
VARIABLE 2	0.5	20

- Su interpretación será que, cuanto más se acerque el índice al extremo 1, mejor es la confiabilidad.
- Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere  $\alpha > 0.5$ , por lo tanto, este instrumento es medianamente confiable.

## ANEXO N°6

### MEDICIÓN DE LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA A TRAVÉS DE LA ESCALA DE STANONES

Es el coeficiente que permitirá conocer los intervalos por puntajes alcanzados en la segunda variable:

- 1.- Se calculó la Media  $\bar{x} = 19$
- 2.- Se calculó la Desviación Estándar  $DS = \sqrt{ST^2} = 3.06$
- 3.- Se estableció Valores para a y b

#### Dimensión nutrición

$$a = \bar{x} - 0.75 (DS)$$

$$a = 19 - 0.75 (3.06)$$

$$a = 19 - 2$$

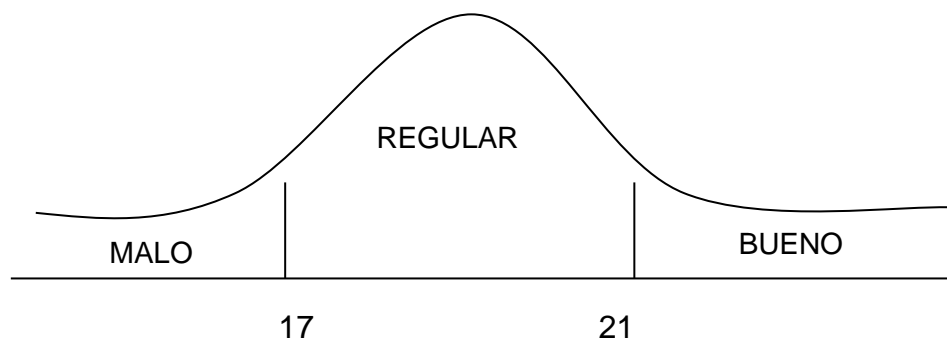
$$a = 17$$

$$b = \bar{x} + 0.75 (DS)$$

$$b = 19 + 0.75 (3.06)$$

$$b = 19 + 2$$

$$b = 21$$



#### CATEGORÍAS:

Malo

Regular

Bueno

#### INTERVALO:

$< 17$

$17 - 21$

$> 21$

#### Dimensión ejercicio

$$a = \bar{x} - 0.75 (DS)$$

$$a = 9 - 0.75 (3)$$

$$a = 9 - 2$$

$$a = 7$$

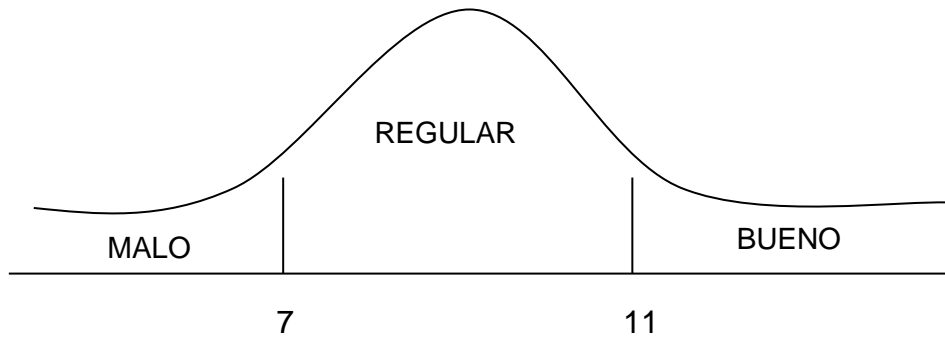
$$b = \bar{x} + 0.75 (DS)$$

$$b = 9 + 0.75 (3)$$

$$b = 9 + 2$$

$$b = 11$$





**CATEGORÍAS:**

Malo

Regular

Bueno

**INTERVALO:**

$> 7$

$7 - 11$

$< 11$

**Dimensión responsabilidad en salud**

$a = \bar{x} - 0.75 \text{ (DS)}$

$a = 23 - 0.75 \text{ (6)}$

$a = 23 - 5$

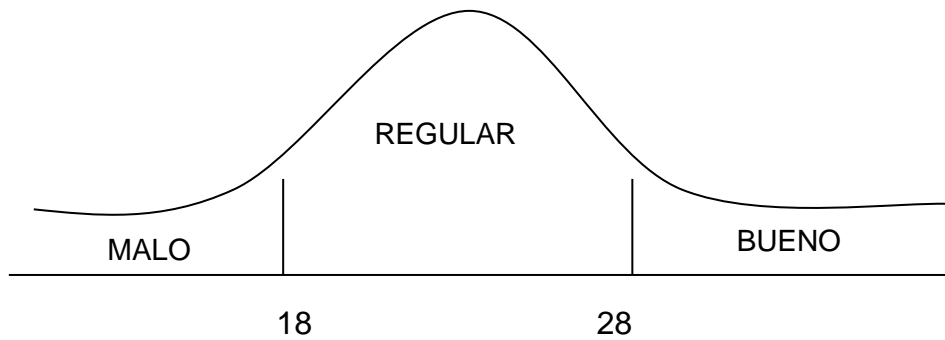
$a = 18$

$b = \bar{x} + 0.75 \text{ (DS)}$

$b = 23 + 0.75 \text{ (6)}$

$b = 23 + 5$

$b = 28$



**CATEGORÍAS:**

Malo

Regular

Bueno

**INTERVALO:**

$< 18$

$18 - 28$

$> 28$

**Variable estilo de vida (global)**

$$a = \bar{x} - 0.75 \text{ (DS)}$$

$$a = 51 - 0.75 \text{ (9)}$$

$$a = 51 - 7$$

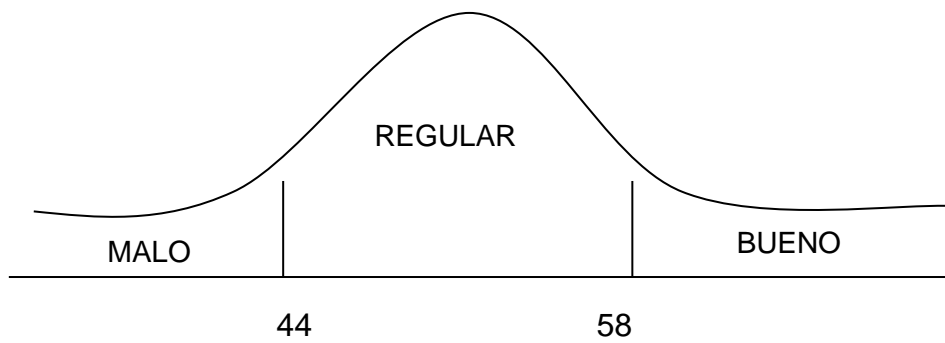
$$a = 44$$

$$b = \bar{x} + 0.75 \text{ (DS)}$$

$$b = 51 + 0.75 \text{ (9)}$$

$$b = 51 + 7$$

$$b = 58$$



**CATEGORÍAS:**

Malo

Regular

Bueno

**INTERVALO:**

< 44

44 – 58

> 58

ANEXO N° 7

TABLA MATRÍZ DE DATOS GENERALES Y PRIMERA VARIABLE

FACTORES DE RIESGO DE DIABETES MELLITUS												
N°	DATOS GENERALES			Cuestionario FINDRISK								TOTAL
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	3	3	3	1	4	2	1	0	0	3	14
2	2	3	2	2	1	4	2	1	0	5	3	18
3	2	3	2	2	0	3	2	1	0	0	5	13
4	1	3	1	3	3	3	2	1	2	5	5	24
5	2	2	2	0	0	3	0	0	0	0	0	3
6	2	1	1	4	0	3	0	0	2	5	5	19
7	1	2	3	2	1	4	0	0	0	0	5	12
8	1	3	2	2	3	4	2	0	0	0	3	14
9	2	2	2	2	1	3	2	0	0	0	0	8
10	2	1	3	0	3	4	0	0	0	0	3	10
11	2	3	3	0	3	4	2	1	0	5	3	18
12	1	1	1	4	1	4	2	0	2	5	5	23
13	1	1	1	4	0	0	2	0	0	5	5	16
14	1	1	2	3	1	4	2	0	2	0	5	17
15	2	1	2	3	3	4	0	1	0	5	5	21
16	2	2	3	3	1	3	2	1	0	0	3	13
17	1	2	2	0	1	3	2	1	2	0	0	9

18	2	2	3	0	3	3	2	0	0	0	0	8
19	2	1	1	4	1	3	2	0	0	0	3	13
20	2	1	2	4	1	4	2	1	0	0	3	15
21	1	3	3	4	3	4	0	1	0	5	3	20
22	1	3	1	4	3	4	0	1	0	0	3	15
23	1	2	2	3	1	4	0	1	0	5	3	17
24	2	3	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2
25	1	1	1	4	1	3	2	1	2	5	3	21
26	1	1	2	2	0	4	2	1	2	5	3	19
27	2	2	1	4	1	3	2	1	0	5	3	19
28	1	1	2	2	1	4	0	1	0	5	5	18
29	2	3	2	3	1	4	2	1	2	5	5	23
30	1	2	2	0	3	4	2	0	0	0	0	9
31	2	2	3	3	0	4	2	1	2	5	5	22
32	2	2	1	2	0	0	2	1	0	0	0	5
33	2	3	3	0	0	0	2	0	0	0	3	5
34	1	2	3	4	0	4	0	1	2	5	5	21
35	1	1	2	4	0	3	2	1	2	5	3	20
36	1	3	3	3	1	4	2	1	0	5	3	19
37	1	3	3	2	1	3	2	0	0	0	0	8
38	1	3	3	0	0	0	2	0	0	0	3	5
39	2	2	1	4	0	0	2	1	2	5	3	17
40	2	1	3	0	1	3	2	0	0	0	5	11
41	1	1	1	4	0	4	2	1	0	5	3	19
42	2	1	3	4	0	4	2	1	2	5	3	21

43	1	1	1	4	1	3	0	1	2	0	3	14
44	1	3	2	3	3	4	2	1	2	5	3	23
45	1	1	3	0	1	3	2	0	0	0	0	6
46	2	3	3	0	3	4	0	1	0	0	3	11
47	2	3	3	0	0	0	2	1	0	0	3	6
48	1	1	1	2	0	0	2	1	0	5	3	13
49	2	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	3
50	1	1	2	2	1	3	2	0	0	0	0	8
51	1	2	3	0	1	3	2	0	0	0	3	9
52	1	2	1	4	0	0	2	1	2	5	5	19
53	2	1	2	0	0	0	2	1	0	0	0	3
54	1	2	2	0	0	0	2	1	0	0	3	6
55	1	1	1	4	1	0	2	1	2	5	3	18
56	2	1	2	2	1	3	2	0	0	0	3	11
57	1	2	2	0	1	3	2	0	0	0	3	9
58	1	1	3	2	0	4	2	1	2	5	3	19
59	1	1	2	2	0	0	2	1	0	0	5	10
60	1	1	2	2	1	4	2	1	2	5	5	22
61	1	2	2	0	1	3	2	1	0	0	3	10
62	2	2	2	0	0	0	2	1	0	5	3	11
63	2	1	1	4	3	4	2	1	2	5	3	24
64	2	1	2	0	1	3	2	0	0	0	0	6
65	1	1	1	4	0	0	2	0	0	0	3	9
66	1	1	2	0	1	3	2	1	0	0	0	7
67	1	3	3	0	1	3	2	1	0	5	3	15

68	2	1	2	3	1	3	2	1	2	5	0	17
69	1	1	3	3	1	4	2	1	2	0	3	16
70	1	1	1	4	0	4	0	1	0	5	5	19
71	1	3	3	0	0	0	2	1	0	5	3	11
72	1	2	3	0	1	3	2	0	0	0	3	9
73	2	1	2	3	1	3	2	0	0	0	3	12
74	1	2	2	0	0	0	2	1	0	5	3	11
75	1	3	2	3	3	4	0	1	0	0	5	16
76	2	1	2	0	1	0	2	1	0	0	5	9
77	1	2	2	2	1	3	2	1	0	0	0	9
78	1	3	3	0	0	0	2	1	0	0	3	6
79	2	2	2	0	0	0	2	1	0	0	3	6
80	1	2	2	0	1	0	2	0	0	0	5	8
81	2	3	3	0	1	3	2	1	0	5	3	15
82	1	1	3	3	3	3	2	1	2	5	3	22
83	2	3	3	0	3	3	2	0	0	0	3	11
84	2	1	2	3	1	4	2	1	0	5	3	19
85	1	1	1	4	0	0	2	1	2	5	5	19
86	1	2	1	0	0	0	2	1	0	0	0	3
87	1	1	3	2	1	4	2	1	0	5	3	18
88	2	1	3	0	3	4	2	0	0	0	0	9
89	2	1	2	3	1	4	2	1	2	5	3	21
90	2	3	2	0	0	0	2	0	0	0	0	2
91	2	3	3	0	1	3	2	1	0	0	0	7
92	2	2	3	0	0	3	2	1	0	5	5	16

<b>93</b>	2	2	3	0	1	3	2	1	0	0	3	<b>10</b>
<b>94</b>	1	2	2	0	0	0	2	1	0	0	3	<b>6</b>
<b>95</b>	2	3	3	0	0	0	2	1	0	5	3	<b>11</b>
<b>96</b>	2	1	3	0	1	3	2	1	0	0	3	<b>10</b>
<b>97</b>	1	2	1	4	0	0	0	1	0	5	3	<b>13</b>
<b>98</b>	2	3	3	0	0	0	2	0	0	0	0	<b>2</b>
<b>99</b>	2	1	2	4	1	4	0	1	0	5	3	<b>18</b>
<b>100</b>	1	3	1	4	0	0	2	1	2	0	3	<b>12</b>
<b>101</b>	2	1	3	3	1	4	0	1	2	5	3	<b>19</b>
<b>102</b>	2	2	2	0	1	4	0	1	0	5	3	<b>14</b>

**TABLA MATRIZ DE LA SEGUNDA VARIABLE**

<b>ESTILO DE VIDA</b>																								
<b>N°</b>	<b>NUTRICIÓN</b>						<b>ST</b>	<b>EJERCICIO</b>				<b>ST</b>	<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>								<b>ST</b>	<b>TOTAL</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>			<b>19</b>	<b>20</b>
<b>1</b>	1	3	4	4	4	4	20	4	4	3	4	15	1	1	4	4	2	2	1	2	2	1	20	55
<b>2</b>	2	3	2	3	3	3	16	2	2	2	4	10	4	1	4	3	3	2	1	2	2	1	23	49
<b>3</b>	1	1	4	3	4	4	17	4	4	2	4	14	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	15	46
<b>4</b>	1	4	4	3	4	4	20	3	3	1	3	10	4	1	4	4	3	4	1	2	3	1	27	57
<b>5</b>	1	4	4	1	4	4	18	3	3	1	3	10	2	1	2	1	1	1	1	3	3	1	16	44
<b>6</b>	2	1	4	3	4	4	18	1	1	2	2	6	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	32	56
<b>7</b>	4	4	4	4	4	4	24	3	3	3	3	12	4	1	2	4	4	3	1	1	1	2	23	59
<b>8</b>	3	2	4	4	4	4	21	4	4	4	3	15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	37	73
<b>9</b>	4	2	4	3	3	4	20	2	2	2	3	9	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	14	43
<b>10</b>	1	3	4	4	4	3	19	2	2	2	2	8	2	3	3	4	4	3	3	3	3	1	29	56
<b>11</b>	2	2	3	2	3	3	15	2	2	3	4	11	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	20	46
<b>12</b>	3	2	4	4	4	4	21	3	2	3	2	10	4	3	2	4	4	3	1	3	2	1	27	58
<b>13</b>	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	14	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	35	73
<b>14</b>	2	4	2	2	4	4	18	4	4	4	4	16	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	31	65
<b>15</b>	1	4	4	1	4	4	18	3	3	2	3	11	4	1	4	1	3	3	1	2	4	2	25	54
<b>16</b>	2	3	2	3	3	3	16	2	2	2	2	8	4	1	3	3	3	2	1	2	2	1	22	46
<b>17</b>	1	3	4	1	4	4	17	3	3	2	3	11	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	33	61



18	4	3	3	4	4	4	22	1	1	1	1	4	4	1	4	4	2	3	1	2	3	2	26	52
19	1	4	2	4	4	4	19	4	4	3	4	15	3	2	4	4	4	3	1	4	4	1	30	64
20	4	4	2	3	4	4	21	4	4	4	4	16	4	1	4	4	4	4	2	4	3	3	33	70
21	1	3	4	3	4	4	19	1	1	1	3	6	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	32	57
22	2	4	4	3	4	4	21	1	1	1	2	5	4	3	4	1	2	2	1	2	3	1	23	49
23	3	1	4	1	4	4	17	1	1	1	3	6	3	1	4	4	4	2	2	3	2	2	27	50
24	1	4	4	1	4	4	18	4	3	2	3	12	1	1	1	4	4	2	2	2	3	1	21	51
25	3	3	3	3	3	3	18	3	4	3	4	14	3	1	2	3	1	2	1	2	2	1	18	50
26	3	4	4	3	4	4	22	3	3	3	3	12	4	1	4	4	4	4	2	3	3	2	31	65
27	2	3	3	1	4	4	17	2	3	1	2	8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	44
28	4	3	2	4	4	4	21	1	1	1	2	5	4	1	4	4	3	3	1	3	2	1	26	52
29	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	16	4	1	4	1	4	3	3	3	4	2	29	68
30	2	4	2	4	4	4	20	1	2	1	2	6	4	1	4	4	4	2	1	4	3	1	28	54
31	2	3	4	4	4	4	21	1	3	4	3	11	4	1	4	4	4	4	1	4	2	1	29	61
32	2	4	2	1	2	2	13	2	2	2	2	8	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	13	34
33	1	4	4	4	3	3	19	2	2	1	2	7	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	13	39
34	4	4	2	3	3	3	19	1	1	1	2	5	4	1	4	3	2	3	2	3	2	2	26	50
35	2	4	4	3	3	2	18	2	2	2	2	8	4	1	3	1	2	4	1	3	1	1	21	47
36	4	4	4	4	4	3	23	2	3	2	3	10	4	1	4	2	2	2	1	4	3	1	24	57
37	3	4	2	4	4	4	21	3	3	1	2	9	1	1	4	4	3	2	1	3	2	1	22	52
38	2	4	2	4	4	3	19	2	2	4	2	10	1	1	4	4	2	4	1	4	2	1	24	53
39	4	4	4	1	3	3	19	2	2	1	2	7	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	15	41
40	1	3	3	3	3	3	16	2	2	1	2	7	2	1	1	1	4	4	1	3	1	1	19	42
41	3	4	2	4	4	4	21	3	3	2	3	11	4	1	4	4	4	4	1	3	2	1	28	60
42	2	4	2	4	4	4	20	4	4	2	4	14	1	1	3	1	1	4	2	3	4	2	22	56

43	4	4	4	4	4	4	24	1	1	2	2	6	2	1	2	2	1	3	1	3	3	1	19	49
44	4	4	4	3	3	3	21	2	2	2	3	9	3	1	3	1	2	4	1	3	1	1	20	50
45	4	4	4	4	4	4	24	3	2	2	2	9	1	1	4	1	1	1	1	3	2	1	16	49
46	1	2	4	2	4	4	17	1	1	1	2	5	2	1	2	4	3	2	1	4	2	1	22	44
47	3	4	4	4	4	3	22	2	2	2	2	8	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	16	46
48	2	4	4	3	4	3	20	3	3	2	2	10	4	1	4	4	2	4	1	3	3	1	27	57
49	2	4	4	3	4	3	20	3	3	1	2	9	2	1	3	1	2	3	1	3	1	1	18	47
50	3	4	4	4	3	3	21	2	2	2	2	8	4	1	4	4	3	3	1	2	3	1	26	55
51	2	4	4	3	3	3	19	2	2	2	2	8	4	1	4	4	4	4	2	2	2	2	29	56
52	2	4	4	4	4	3	21	3	3	2	2	10	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	32	63
53	2	4	2	3	3	3	17	2	2	2	2	8	4	2	4	3	2	4	1	3	2	1	26	51
54	2	4	4	4	4	3	21	3	3	2	2	10	4	1	4	4	4	4	2	3	3	2	31	62
55	3	4	4	3	3	2	19	2	2	2	2	8	4	2	4	4	2	4	3	3	2	3	31	58
56	2	4	4	3	4	3	20	2	2	2	2	8	1	1	3	1	1	4	1	2	2	1	17	45
57	3	3	4	4	4	4	22	2	2	3	3	10	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	34	66
58	3	4	3	3	3	3	19	2	2	2	2	8	3	1	4	3	3	3	2	3	1	2	25	52
59	1	2	4	4	3	2	16	2	2	3	2	9	4	1	1	4	2	2	1	3	3	1	22	47
60	2	3	4	4	4	2	19	2	2	2	3	9	4	2	1	1	3	2	2	1	3	2	21	49
61	2	4	4	4	4	3	21	2	2	1	2	7	4	1	4	4	3	4	1	3	2	1	27	55
62	4	4	4	2	4	2	20	3	2	2	2	9	4	1	3	1	1	2	1	3	2	1	19	48
63	3	3	4	3	3	3	19	2	1	2	2	7	4	1	2	3	3	3	1	3	2	1	23	49
64	2	3	3	3	4	4	19	4	4	4	4	16	4	1	4	4	4	3	1	3	4	1	29	64
65	4	3	2	3	4	4	20	4	3	1	3	11	2	2	2	4	3	2	1	2	3	1	22	53
66	1	3	4	4	4	4	20	3	3	3	3	12	4	1	4	4	4	4	1	3	4	1	30	62
67	1	1	2	4	4	4	16	2	2	3	3	10	2	1	4	4	4	2	1	1	2	1	22	48

68	2	3	4	4	4	4	21	4	4	2	3	13	4	1	4	3	2	4	4	4	3	1	30	64
69	1	2	4	4	4	4	19	2	1	2	2	7	4	1	4	4	3	3	1	3	3	1	27	53
70	2	4	4	4	4	3	21	2	2	2	1	7	3	3	4	4	3	3	1	1	4	1	27	55
71	2	4	4	2	3	3	18	2	2	1	2	7	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	32	57
72	4	4	4	4	4	4	24	2	1	1	3	7	4	3	4	4	3	4	1	1	4	1	29	60
73	1	1	4	3	3	1	13	3	3	2	2	10	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	17	40
74	2	3	4	3	4	3	19	4	4	2	4	14	4	1	4	4	2	1	1	3	2	1	23	56
75	2	4	4	1	4	3	18	2	2	1	2	7	2	1	1	1	1	3	3	3	1	3	19	44
76	2	4	4	4	4	3	21	1	2	2	2	7	1	1	4	1	1	1	1	2	2	3	17	45
77	3	4	4	4	3	3	21	1	1	1	3	6	4	1	4	4	3	2	1	4	2	1	26	53
78	2	3	4	4	4	4	21	1	2	2	2	7	4	1	4	3	2	4	1	1	2	1	23	51
79	3	4	4	4	3	3	21	1	1	1	3	6	4	1	4	1	3	1	1	2	3	1	21	48
80	3	3	4	3	4	3	20	2	4	2	2	10	1	1	1	1	2	4	1	4	3	1	19	49
81	1	4	4	3	3	3	18	2	2	2	2	8	1	1	1	2	2	1	1	4	1	1	15	41
82	1	3	2	2	4	3	15	2	2	2	2	8	4	3	2	1	1	4	1	2	3	1	22	45
83	4	4	4	4	4	4	24	2	2	2	2	8	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	16	48
84	4	4	4	4	4	4	24	2	2	3	3	10	4	3	3	3	3	2	1	3	3	1	26	60
85	3	4	4	3	4	3	21	2	2	2	2	8	4	1	2	4	3	4	1	3	3	1	26	55
86	4	3	4	3	4	3	21	3	3	2	3	11	4	1	1	2	2	3	1	3	3	1	21	53
87	3	2	4	3	3	3	18	4	4	2	2	12	3	1	2	4	3	2	1	3	3	1	23	53
88	4	3	2	4	4	3	20	1	1	1	2	5	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	15	40
89	3	3	4	4	4	4	22	2	2	2	2	8	3	1	3	1	2	2	1	2	2	1	18	48
90	1	3	3	1	3	2	13	2	2	2	2	8	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	15	36
91	1	3	2	1	3	3	13	1	1	1	2	5	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	14	32
92	1	3	3	1	2	2	12	1	1	1	2	5	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	14	31

<b>93</b>	1	4	4	1	3	2	15	1	1	1	2	5	3	1	1	3	2	1	1	3	2	1	18	38
<b>94</b>	1	3	2	1	3	2	12	1	1	1	2	5	3	1	1	3	1	1	1	3	2	1	17	34
<b>95</b>	1	3	2	1	3	2	12	1	1	2	2	6	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	17	35
<b>96</b>	1	3	2	1	3	2	12	2	2	2	2	8	3	1	3	3	3	2	1	3	2	1	22	42
<b>97</b>	1	3	3	1	3	2	13	1	1	1	2	5	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	15	33
<b>98</b>	1	3	4	1	3	2	14	2	2	1	2	7	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	16	37
<b>99</b>	1	3	4	1	3	3	15	1	1	1	2	5	4	1	1	1	1	4	1	2	3	1	19	39
<b>100</b>	2	3	4	1	4	3	17	4	4	2	4	14	2	3	3	1	1	2	1	2	1	1	17	48
<b>101</b>	2	3	3	1	3	3	15	1	1	1	2	5	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1	17	37
<b>102</b>	1	3	3	1	3	2	13	1	1	1	2	5	3	1	1	1	1	1	1	4	2	1	16	34

**ANEXO Nº 8**

**TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES**

**TABLA 2**

**FACTORES DE RIESGO DE DIABETES SEGÚN CUESTIONARIO DE  
FINDRISK DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO  
DE LA JOYA SANTIAGO ICA  
AGOSTO 2018**

<b>FACTORES DE RIESGO</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Riesgo bajo (<7)	17	17%
Riesgo ligeramente aumentado (7-11)	29	28%
Riesgo moderado (12-14)	12	12%
Riesgo alto (15-20)	31	30%
Riesgo muy alto (>20)	13	13%
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>102</b>	<b>100 %</b>

**TABLA 3**

**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN NUTRICIÓN  
DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO DE LA  
JOYA SANTIAGO ICA  
AGOSTO 2018**

<b>NUTRICIÓN</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
MALO <17	21	20%
REGULAR 17-21	67	66%
BUENO >21	14	14%
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

**TABLA 4**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN EJERCICIO DE LOS**  
**POBLADORES DEL CASERÍO DE LA**  
**JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**

<b>EJERCICIO</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
MALO <7	22	22%
REGULAR 7-11	61	59%
BUENO >11	19	19%
TOTAL GENERAL	102	100%

**TABLA 5**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD EN**  
**SALUD DE LOS POBLADORES DEL CASERÍO**  
**DE LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**

<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
MALO <18	24	24%
REGULAR 18-28	56	54%
BUENO >28	22	22%
TOTAL GENERAL	102	100%

**TABLA 6**  
**ESTILOS DE VIDA SEGÚN RESULTADOS GLOBALES DE LOS**  
**POBLADORES DEL CASERÍO DE**  
**LA JOYA SANTIAGO ICA**  
**AGOSTO 2018**

<b>GLOBAL</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
MALO <44	20	20%
REGULAR 44-58	63	61%
BUENO >58	19	19%
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

**ANEXO Nº 9**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

YO:

---

Declaro haber sido informado sobre el objetivo de esta investigación, por lo que contesto voluntariamente sin coacción la encuesta y autorizo la utilización de la información recolectada por este instrumento en la investigación a desarrollar por la Srta. Bachiller Carmen Cecilia Gutiérrez Huamán, sobre el tema factores de riesgo que influyen en la Diabetes mellitus tipo II y estilos de vida en los pobladores del Caserío de La Joya Santiago- Ica agosto 2018, autorizo además la publicación de fotos que sirvan para dar fe de mi participación en la investigación, teniendo el derecho de conocer los resultados si el caso lo amerita.

Ica, \_\_\_\_\_ 2018

---

Firma del participante

---

Firma de la Bachiller



**ANEXO Nº 10**  
**COPIA DE SOLICITUD EMITIDA PARA AUTORIZACIÓN DE**  
**RECOLECCION DE DATOS**

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

Ica, 07 de febrero de 2020

**CARTA N°034-2020-DGAA-UPSJB-FI**

Señor:  
**ALEJANDRO JOCHAYHUA TORRES**  
Teniendo Gobernador  
Municipalidad Distrital de Santiago  
Presente.-

De mi consideración. -

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento que nuestra egresada de la Escuela Profesional de Enfermería, se encuentra desarrollando una investigación a fin de poder obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

En esta oportunidad presento a la egresada **GUTIERREZ HUAMAN CARMEN CECILIA**, quien se encuentra ejecutando el Proyecto de tesis titulado. "FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES MELLITUS TIPO II Y ESTILOS DE VIDA DE LOS POBLADORES DEL CASERIO DE LA JOYA SANTIAGO ICA AGOSTO 2018"

Conocedor de su experiencia y preocupación en el desarrollo de la investigación, solicito su valioso apoyo para la autorización del trabajo de campo de la investigación en mención, para lo cual me permito adjuntar el resumen del proyecto.

Agradeciendo su atención al presente reitero mis sentimientos de consideración y estima.

Cordialmente,

Mg. José Franco Fernández Zamora  
Director General Académico – Administrativo  
UPSJB – Filial Ica

CASERIO LA JOYA  
SR. ALEJANDRO JOCHAYHUA TORRES  
TENIENTE GOBERNADOR

[upsjb.edu.pe](http://upsjb.edu.pe)

<b>CHORRILLOS</b> Av. José Antonio Lavalle s/n (Ex Hacienda Villa) T: (01) 214-2500	<b>SAN BORJA</b> Av. San Luis 1923 - 1925 T: (01) 212-6112 / 212-6116	<b>ICA</b> Carretera Panamericana Sur Ex Km 300 La Angostura, Subtanjalla T: (056) 256-666 / 257-282	<b>CHINCHA</b> Calle Albilla s/n Urbanización Las Viñas (Ex-toche) T: (056) 260-329 / 260-402
--	---	---	--

**ANEXO Nº 11**  
**COPIA DE ACEPTACIÓN PARA RECOLECCION DE DATOS**



**“AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION NACIONAL”**

**CARTA DE ACEPTACIÓN**

ICA, 10 DE NOVIEMBRE DE 2018

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**Srta: CARMEN CECILIA GUTIERREZ HUAMÁN**

De mi consideración. -

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de vuestro conocimiento que Desde el gobierno general del ayuntamiento de la noble población del Caserío La Joya, yo Don Alejandro Jochayhua torres, teniente gobernador que soy de dicho caserío, le envío esta carta como respuesta a su solicitud del pasado día 10 de octubre. Me llena de orgullo y de satisfacción poder confirmarle que su propuesta ha sido aceptada y doy por tanto mi **ACEPTACIÓN** a la realización de la investigación de su proyecto de tesis **“FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES MELLITUS TIPO II Y ESTILOS DE VIDA EN LOS POBLADORES DEL CASERÍO DE LA JOYA SANTIAGO – ICA AGOSTO 2018”**.

Así mismo usted se compromete a presentar los resultados finales que se obtengan de dicha investigación.

Sin más motivos, se despide con un abrazo y un cordial saludo, su amigo:

Alejandro Jochayhua Torres

Teniente Gobernador del Caserío La Joya.



**CASERIO LA JOYA**  
**ALEJANDRO JOCHAYHUA TORRES**  
TENIENTE GOBERNADOR

## ANEXO N° 12

### ACEPTACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



+

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTANCIA N° CEPB-FCS 177-2020

Vista la Solicitud N°14-00117994 de la Escuela Profesional de ENFERMERIA, para la revisión por el Comité de Ética Profesional y Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada San Juan Bautista S.A.C., del Proyecto de Investigación:

FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN LA DIABETES MELLITUS TIPO II  
Y ESTILOS DE VIDA DE LOS POBLADORES DEL CASERIO DE LA JOYA  
SANTIAGO ICA AGOSTO 2018

Código de Registro del Proyecto: **CEPB-FCS177**

Investigador(a) Principal: GUTIERREZ HUAMAN CARMEN CECILIA

El Comité de Ética Profesional y Bioética de la Facultad de Ciencias de la Salud considera el presente proyecto de investigación debido a que **SI CUMPLE**, los estándares de protección de los derechos, la vida, la salud, la intimidad, la dignidad y el bienestar de la (s) persona (s) que participan o van a participar del proyecto de investigación, ciñéndose a los principios éticos acogidos por la normativa nacional e internacional, y los acuerdos suscritos por nuestro país en la materia.

El investigador principal se compromete a respetar las normas éticas y a reportar en un plazo no mayor a 12 meses posterior a la fecha de expedición de esta constancia, la finalización del estudio.

Lima, 21 de febrero de 2020



Dra. Lida Campomanes Moran  
Presidente del Comité de Ética Profesional y Bioética

upsjb.edu.pe

**CHORRILLOS**  
Av. José Antonio Lavalle s/n  
(Ex Hacienda Villa)  
T: (01) 214-2500

**SAN BORJA**  
Av. San Luis 1923 - 1925  
T: (01) 212-6112 / 212-6116

**ICA**  
Carretera Panamericana Sur Ex Km 300  
La Angostura, Subtanjalla  
T: (056) 256-666 / 257-282

**CHINCHA**  
Calle Albilla s/n Urbanización Las Virñas  
(Ex-toche)  
T: (056) 260-329 / 260-402



**ANEXO Nº 13**  
**EVIDENCIAS DEL TRABAJO DE CAMPO**











