



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE COMAPA JUTIAPA”

JEIDY AMABILIA GARCÍA MARROQUÍN

Guatemala, marzo 2025



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS
TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL
DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE
COMAPA, JUTIAPA”**

Tesis presentada para optar al grado académico de Licenciada en Enfermería

Por:

JEIDY AMABILIA GARCÍA MARROQUÍN

Guatemala, marzo 2025

Nota de Responsabilidad:

El contenido de esta investigación es responsabilidad únicamente del autor Capítulo III
Normativa de tesis, Facultad de Enfermería y Ciencias del cuidado de la salud, UDV.

AUTORIDADES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Licda. Ingrid Yojana Rucal Vásquez

Presidente de Tribunal Examinador.

Mgt. Amanda Ruby Miranda Godínez

Secretario de Tribunal Examinador.

Mgt. Kefren Roberto Arellanos Escobar

Vocal de Tribunal Examinador.



ORDEN DE IMPRESIÓN DE TESIS

No. 23 – 2025

La Decanatura de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, teniendo a la vista el Dictamen Favorable de la coordinación de Programa Académico de esta Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, extiende la presente orden de impresión para la tesis de **JEIDY AMABILIA GARCÍA MARROQUÍN** quien se identifica con carné **No. 202404529**, tesis denominada "**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE COMAPA JUTIAPA**", previo a obtener el grado de Licenciada en Enfermería.

Guatemala, marzo 2025

Dra. Rutilia Herrera Acajabón
DECANA

Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala





DICTAMEN No. 23 - 2025

La Coordinación de programas académicos, extiende el presente **Dictamen Favorable** para el trabajo de investigación titulado **“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE COMAPA JUTIAPA”**, elaborado por, **JEIDY AMABILIA GARCÍA MARROQUÍN**, quien se identifica con Carné **No. 202404529**. Dictamen que se extiende después de ser revisado el documento por esta Coordinación y confirmar que cumple con todos los requerimientos del Normativo de Tesis y Trabajos de Graduación de esta Facultad.

Guatemala, marzo 2025

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



Dictamen Informe Final
Tesis
Licenciatura en Enfermería

Guatemala, 10 de febrero 2025

Licda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala.

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala.

Por este medio hago de su conocimiento que la tesista, **JEIDY AMABILIA GARCÍA MARROQUÍN** Carnet 202404529, Licenciatura en Enfermería, ha completado a mi entera satisfacción el informe final de su tesis titulada, "**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE COMAPA JUTIAPA**"

Por lo que emito la presente opinión favorable, para que realice su examen privado de tesis.

Atentamente me suscribo:

Licda. Vilma Lilian Velásquez Dionicio
DPI 1942517561202

Vilma Lilian Velásquez Dionicio
Licenciada en Enfermería
Col. No. 391



Universidad Da Vinci de
3 avenida 1-44 zona 13

DEDICATORIA

A. DIOS: Por darme la oportunidad de la vida y la fortaleza para continuar en este proceso de formación profesional. “**Todo lo puedo en cristo que me fortalece”** **Filipenses 4.13.**

A MI PADRE: (Q.E.P.D) Por haberme dado su apoyo incondicional durante mi formación académica con especial cariño y afecto.

A MIS HIJOS: Por ser mi mayor motivación y darme la fuerza necesaria a nunca rendirme y que este triunfo sea un ejemplo para ellos, Anderson Fernando y Dulce María Fernanda.

A MI ESPOSO: Por su apoyo incondicional en todo momento y en cada paso de mi formación profesional.

A MIS DOCENTES: Por Compartir sus conocimientos en la culminación de mi carrera profesional.

A LA UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA: por abrir sus puertas y brindar las herramientas necesarias para poder cumplir este gran sueño en mi vida.

AL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTOBAL: A las autoridades de dicha institución por su accesibilidad y apoyo incondicional para realizar este proceso de investigación. Licda. Nely Mahely Samayoa.

A MIS AMIGAS: Por sus palabras de aliento a seguir adelante, gracias por todo

A MI PERSONA: por tener la valentía de superación personal y profesional y agradecida con Dios por el don de la vida y por permitir cada anhelo.

INDICE

Resumen.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. ANTECEDENTES	3
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
3.1. Ámbito de la investigación.....	13
3.1.1. Ámbito Geográfico.....	13
3.1.2. Ámbito institucional	13
3.1.3. Ámbito temporal	13
3.1.4. Ámbito personal	14
3.1.5. Objetivos de la investigación.....	14
IV.JUSTIFICACIÓN.....	15
V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.....	17
5.1. Estilo de vida saludable.....	17
5.2. Tipos de estilos de vida	18
5.2.1. Tipo de estilo de vida activo	18
5.2.2. Tipo de estilo de vida saludable	18
5.2.2. Estilo de vida sedentario	22
5.2.3. Estilo de vida de alta presión.....	22
5.2.4. Estilo de vida equilibrado.....	23
5.2.5. Ejemplo de estilo de vida saludable para pacientes.....	23
5.3. Influencia de los estilos de vida en la salud de las personas	24
5.4. Diabetes	25
5.4.1. Tipos de diabetes	26

5.5.	Acciones que los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2	26
5.6.	Hábitos alimenticios.....	27
5.6.1.	Alimentación Saludable.....	28
5.6.2.	Control de Peso	29
5.6.3.	Actividad Física	29
5.6.4.	Actitud positiva y manejo del estrés	30
5.6.5.	Educación y apoyo.....	30
5.7.	Estado nutricional	31
5.7.1.	Alimentación para manejar la diabetes	31
5.7.2.	Dieta del paciente diagnosticado con diabetes mellitus tipo 2	33
5.7.3.	Hidratación adecuada para los pacientes con diabetes mellitus tipos 2	34
5.7.4.	Control médico	35
5.7.5.	Los carbohidratos	37
5.8.	Enfermería.....	37
5.8.1.	Funciones principales de enfermería	38
5.9.	Paciente	38
5.10.	Puesto de Salud	39
5.10.1.	Club del diabético	40
VI.	METODOLOGIA.....	41
6.1.	Tipo de estudio	41
6.2.	Diseño de la investigación.....	41
6.3.	Unidad de análisis	42
6.4.	Población	42
6.5.	Muestra	42
6.6.	Objetivos	42

6.6.1. Objetivo general	42
6.6.2. Objetivos específicos	42
6.7. Operacionalización de variable	43
6.8. Criterios de Inclusión y exclusión	44
6.8.1. Criterios de Inclusión.....	44
6.8.2. Criterios de Exclusión	44
6.9. Instrumento	44
6.10. Consentimiento informado	44
6.11. Principios éticos de la investigación	45
6.11.1. Principio de autonomía.....	45
6.11.2. Principio de beneficencia	45
6.11.3. Principio de no-maleficencia	45
6.11.4. Principio de justicia.....	45
VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	46
VIII. CONCLUSIONES	88
IX. RECOMENDACIONES.....	89
X. BIBLIOGRAFÍA	90
ANEXOS	96
a) Anexo. Aprobación de protocolo.....	¡Error! Marcador no definido.
b) Anexo. Consentimiento informado	96
c) Anexo. Instrumento	97
d) Anexo. Fotos de la investigación de campo y Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa.....	102

Resumen

La investigación llamada “Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa”. Tuvo como objetivo identificar los estilos de vida Saludable en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en edad adulta de 30 a 60 años, que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa. Su metodología fue de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y con corte transversal porque se realizó la investigación en un tiempo y espacio determinado, durante el mes de septiembre del año 2024. Se realizó una encuesta estandarizada, con 20 ítems de selección múltiple que permitió obtener información para el análisis y resultados. La población estuvo conformada por 100 pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten durante una semana al Club del Diabético del Puesto de Salud de la Aldea San Cristóbal, Comapa, Jutiapa. La conclusión fue que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 de las edades de 30 a 60 años que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa no tienen un estilo de vida saludable, debido a la falta de educación sobre nutrición, y hábitos familiares que influyen en la elección de estilos de vida, sedentarismo por falta de tiempo por la vida moderna, consumo de comida chatarra y bebidas con alto contenido de azúcar que influyen en los estilos de vida no saludables.

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación llamado “Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa”. Está conformado por el capítulo I que es la introducción, el capítulo II que está conformado por los antecedentes donde se realizó la búsqueda de investigaciones internacionales y nacionales que están relacionadas con el tema y problema a investigar. Al mismo tiempo tiene el capítulo III que es el planteamiento del problema que está conformado por la pregunta los ámbitos y objetivos de la investigación. De la misma forma, fue una investigación colectiva realizada por las siguientes estudiantes de la carrera de enfermería Jeidy Amabilia García Marroquín y Mirsa Dalila Grijalva Ramírez

Así mismo, se elaboró el capítulo IV que es la justificación donde se estructuró la importancia, la novedad, lo novedoso, la factibilidad, la viabilidad, el aporte social y el aporte para la ciencia que brindará el estudio. También se realizó el capítulo V siendo el marco teórico donde se realizó una búsqueda de fuentes bibliográficas de las teorías y contenidos relacionados con el tema investigación que permitió el soporte teórico y científico de la misma para fundamentar el estudio y relacionar la teoría con la práctica.

El capítulo VI es donde está la metodología planteada que se utilizó fue una investigación de tipo cuantitativa, porque se utilizó el método estadístico la tabulación y registro de la información, además, utilizó con un enfoque descriptivo porque se describieron la información obtenida y corte transversal porque se estableció en un tiempo determinado. Las técnicas que se utilizaron fue la observación, el análisis y una encuesta, que permitió obtener la información los sujetos o la unidad de análisis que se estudió fueron los pacientes diabéticos que asisten al Club del Diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa quienes brindaron la información para el estudio.

El capítulo VII donde se encuentra las tablas y gráficas donde se codificaron la información y se realizó el análisis de cada pregunta plasmada en la encuesta, lo que permitió la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

El capítulo VIII que está conformado por las conclusiones que dieron respuesta a los objetivos de la investigación y el capítulo IX se encuentra las recomendaciones de la investigación que servirán como enmiendas para mejorar los estilos de vida de los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2. El capítulo X es donde se encuentra la bibliografía que nos brinda los datos de las fuentes donde se obtuvo la teoría y contenidos plasmados en la investigación y para finalizar, se trabajó una serie de anexos como Autorización del protocolo, solicitud de la investigación de campo, consentimiento informado y la encuesta que sirvieron como evidencia de cada uno de los procesos trabajados durante todo el estudio.

II. ANTECEDENTES

La enfermedad de la diabetes mellitus tipo 2 es una condición sistémica crónica. Además, es un síndrome de inmunodeficiencia de insulina íntimamente relacionado con el hígado como a una variedad de factores ambientales y hereditarios. Sus principales características incluyen cambios o alteraciones en el metabolismo de proteínas, carbohidratos, grasas y en la distribución, función de vasos y nervios sanguíneos. El aumento de la diabetes en el mundo es preocupante. La diabetes es una de las enfermedades crónicas más frecuentes por parte de la carga genética propia del grupo y por el estilo de vida de la población. Tras su diagnóstico, requiere un tratamiento integral con el fin de retrasar o evitar las complicaciones, que incluye cambios en el estilo de vida. (Pelarda, 2020)

El estudio realizado por Edgar Chisaguano y Richadr Ushiña titulado “Estilos de vida saludable en los pacientes con Diabetes tipo II que asisten al Club de Diabéticos del Centro de Salud N° 1 de la Ciudad de Latacunga de julio-agosto del 2015”, realizado en Ecuador cuyo objetivo general del estudio fue identificar el estilo de vida de los pacientes con diabetes con el propósito de mejorar los procesos de autocuidado. Su importancia fue identificar las formas de vida de los pacientes con diabetes tipo II, la metodología fue de tipo descriptivo, transversal, se trabajó con una muestra de 30 pacientes. Los resultados fueron: 30% consume pan, 10% verduras, 30% agrega sal a la dieta y el 20% consume azúcar de forma diaria. Se llegó a la conclusión que las personas que llevan un inadecuado estilo de vida que no tienen un control médico para su diabetes, no realizan ejercicio físico y la mitad de los pacientes no sigue las instrucciones médicas predisponiendo a presentar complicaciones agudas, crónicas y estados de depresión. Se recomendó al personal de salud que dirige el Club de diabéticos del Centro de Salud No.1 de la ciudad de Latacunga realizar promoción sobre estilos de vida saludable dirigidos a pacientes diabéticos mellitus tipos 2 para mejorar la calidad de vida (Chisaguano & Ushiña, 2015)

La investigación titulada “Estilos de vida de pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 Hospital de Ventanilla Callao 2018” realizado por el investigador Luis Alberto Castillo, el

objetivo fue determinar el estilo de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus atendidos en consultorio externo de medicina interna del hospital de Ventanilla, Perú. Se realizó un estudio descriptivo, cuantitativo, tuvo una muestra de 156 pacientes con el diagnóstico de DMT2. Los resultados fueron que el 56,41% tiene mayor práctica en el consumo de fruta al día, 31,41% realiza actividad física al menos 39 minutos, entre los estilos de vida no saludables el 41,03% consume café y gaseosa. Su importancia fue conocer los estilos de vida de los pacientes diagnosticados con diabetes tipo 2 Llegando a la conclusión que el estilo de vida que practican estos pacientes con DM es inadecuado. Se recomienda que los pacientes que asisten al Hospital Ventanilla Callao sean atendidos por nutricionistas con el fin de realizar dietas adecuadas a su enfermedad (Castillo, 2018)

La investigación realizada por Byron David Garrochamba llamada: "Estilos de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al club de diabético del Hospital General de Machala, en Loja, Ecuador" en el año de 2020, su objetivo fue de identificar el estilo de vida de los pacientes con Diabetes mellitus de tipo 2, el estudio fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, la técnica utilizada fue la encuesta IMEVID, empleada para medir estilos de vida en pacientes diabéticos. La población total fueron 50 pacientes y se trabajó con la totalidad de ellos. Se concluyó, que el sexo del grupo de estudio es el masculino, con un rango de edad mayor a 65 años, el nivel de instrucción es primaria, la ocupación, en su mayoría son jubilados y se dedican a actividades del hogar. Además, el 62 % tiene un estilo de vida muy saludable, el 36 %; un estilo de vida saludable y el 2 % un estilo de vida poco saludable. Se recomendó a la academia de la Universidad Nacional de Loja y Facultad de la Salud Humana, conjuntamente con los estudiantes de la carrera de Enfermería, implementen charlas de concientización sobre la importancia en el manejo y cumplimiento de los Estilos de Vida en la población. (Garrochamba, 2020)

Los investigadores Adrian Tecza y Karina Ortiz realizaron la investigación "Conocimiento y práctica de estilos de vida saludable en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 hospitalizados en el servicio de medicina del hospital regional II-2, Tumbes 2021", la investigación tuvo como objetivo general determinar los conocimientos y prácticas de

estilos de vida, el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con un corte transversal y correlacional; la muestra fue dirigida a 28 pacientes. Su importancia radicó en verificar el conocimiento y la práctica de los estilos de vida en los pacientes con diabetes tipo 2. Los resultados fueron que el 60,1% tienen un buen nivel de conocimiento. 21,43% regular, 17,86% malo y el 71 ,43% tiene una práctica positiva de estilos de vida y el 28,57% negativa. Finalmente se llegó a la conclusión que mantienen una relación entre el conocimiento y los estilos de vida en los pacientes del hospital II-2. Se recomendó a las autoridades del hospital generar información escrita dirigida a los pacientes diabéticos mellitus tipo 2 para que conozcan sobre estilos de vida saludable con el fin de evitar complicaciones futuras. (Tacza & Ortiz, 2021)

Los investigadores Gena Córdova y Ann Torres realizaron el estudio “Estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a una clínica privada en San Miguel, Lima Perú”. Su objetivo fue determinar el estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a una Clínica Privada, San Miguel, 2022. Estuvo dirigida a 150 pacientes conformaron la muestra, se desarrolló con un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y de corte transversal; la técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento el cuestionario IMEVID, el cual está conformado por 25 ítems y agrupados en 6 dimensiones: Según los resultados se muestra que el 90.8% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 9.2% de pacientes presentaron un estilo de vida saludable. En la dimensión hábitos nutricionales, el 74.8% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 25.2% estilos de vida saludables. En la dimensión actividad física, el 57.1% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 42.9% presentaron estilos de vida saludables. En cuanto a la dimensión hábitos nocivos, el 58.0% de pacientes presentaron estilos de vida no saludables y el 42.0% presentaron estilos de vida saludables. Respecto a la dimensión información sobre la enfermedad, el 55.5% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 44.5% un estilo de vida saludable. Por otra parte, en la dimensión estado emocional, el 57.1% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 42.9% presentaron un estilo de vida saludable. En la dimensión adherencia terapéutica, el 52.1% de pacientes presentaron un estilo de vida no saludable y el 47.9% presentaron

un estilo de vida saludable. Se concluye determinando que la mayor parte de los pacientes con diabetes mellitus presentaron estilos de vida no saludables, se recomienda que los pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2, deben de seguir un plan de alimentación adecuado a su enfermedad y guiado por un nutricionista. (Cordova Bombilla & Torres Meza, 2022)

En el año 2023, la investigación realizada por las investigadoras Karla Arely Montes de Oca y Teresa Ocampo Rentería “Estilo de vida en pacientes con diagnóstico de diabetes Tipo 2” en México. El objetivo fue determinar el estilo de vida en pacientes con diagnóstico de diabetes tipo 2 de más de 10 años de evolución, derechohabientes de la UMF No. 9 en Acapulco, Guerrero. Los objetivos específicos incluyen identificar los estilos de vida según diversos factores demográficos, determinar los dominios del estilo de vida más afectados y relacionar el tiempo de evolución de la enfermedad con el estilo de vida. Su metodología utilizada fue descriptivo, transversal y prospectivo. La población fueron los pacientes con diagnóstico de diabetes tipo 2, con más de 10 años de evolución. La ubicación fue la unidad de Medicina Familiar No. 9, Acapulco, Guerrero, en un periodo de: mayo a junio del año 2023. Su conclusión principal fue que en pacientes con diabetes tipo 2, con más de 10 años de evolución y derechohabientes de la UMF No. 9 Acapulco, Guerrero, una mayoría significativa (66%) reporta tener un Estilo de Vida Favorable, siendo más frecuente en mujeres dentro del grupo de 61 a 79 años. Le sigue un Estilo de Vida Poco Favorable (29%), predominante en empleados casados y con educación de nivel medio superior. La mayoría de estos pacientes han vivido con la enfermedad entre 10 a 15 años. Por otro lado, un 5% de los pacientes con un estilo de vida desfavorable indican que los aspectos más afectados son la dieta, la actividad física y el apego al tratamiento. Se les recomendó: divulgar los resultados de este estudio entre el personal de salud y los derechohabientes, Al mismo tiempo, se recomienda promover herramientas electrónicas como la aplicación “Chkt en Línea” y otras aplicaciones digitales para el autocuidado y la promoción de la actividad física. (Montes & Ocampo, 2023)

El Estudio llamado “Calidad de Vida de Pacientes diabéticos Tipo 2, realizado por Mario Bran fue un estudio transversal, descriptivo, con una población 214 pacientes, se desarrolló en el Patronato de Pacientes Diabéticos de Guatemala en el año 2001”. Tuvo como objetivo determinar la calidad de vida de pacientes diabéticos tipo 2 que asisten en el Patronato de Guatemala. Su importancia fue La evaluación de la calidad de vida de los pacientes diabéticos tipo 2, se llevó a cabo a través del instrumento SF-36, el cuál es un documento tipo cuestionario que hace mediciones cualitativas de las diferentes esferas que componen la calidad de vida de una persona. Los resultados demuestran que la mayoría de la población estudiada, posee buena calidad de vida, sin predominio en sexo ni diferencias en cuanto a edades ni tiempo de tener la enfermedad. Se concluyó que a pesar de la carga emocional que conlleva el diagnóstico de diabetes, con educación y una actitud positiva, ésta no tendría por qué tener consecuencias negativas en ninguna esfera de la vida de los pacientes, pudiendo estos realizar todas las demandas de la vida diaria. Se recomendó lo siguiente: Evaluar la calidad de vida de un paciente no sólo como parte de un tratamiento integral, sino también para determinar el impacto que la enfermedad ha tenido en el paciente. (Bran García, 2001)

La investigación realizada por María Monzón y Carlos Nitsh llamada “Estilo de vida y apego al tratamiento con fármacos orales de pacientes con diabetes mellitus tipo 2” realizada por Monzón, María en el año 2016, realizada en Guatemala, tuvo como objetivo evaluar el apego al tratamiento farmacológico y estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Su importancia fue analizar el estilo de vida y apego al tratamiento de los fármacos orales de pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Los Métodos: estudio prospectivo realizado en 276 personas con DM2 que acudieron a consulta al Patronato del Diabético zona 1 durante agosto 2016. Se realizó una evaluación para el apego al tratamiento farmacológico, además se desarrolló la escala de adherencia a medicamentos Morisky-8 y el cuestionario IMEVID para establecer el estilo de vida. La adherencia se catalogó como baja, media y alta y el estilo de vida como desfavorable, poco favorable o favorable tomando en cuenta la calificación total. Al mismo tiempo se concluyó que el apego al tratamiento en pacientes con DM2 que acuden a consulta en el

Patronato del Diabético no es ideal. Esto último es importante ya que tanto el estilo de vida como el apego al tratamiento farmacológico son importantes para el adecuado control de la diabetes. Adicionalmente, y más importante, es el hecho de que se trata de una enfermedad con una progresión inevitable e impredecible. Se recomendó que la información obtenida en este trabajo de investigación puede ser completada o profundizada para conocer las causas por las cuales los pacientes guatemaltecos no logran tener una adherencia adecuada a su tratamiento que contribuya a disminuir los riesgos de desarrollo de todas las complicaciones relacionadas a la enfermedad. (Monzón & Nitsch, 2016)

En el año 2018, los investigadores Pablo Collado y Joseline Quezada se realizaron la investigación llamada “Nivel de conocimientos y actitudes de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 sobre su enfermedad” realizada en la comunidad Llano Grande, del municipio de Jalapa, departamento de Jalapa. Su objetivo fue determinar el nivel de actitudes y conocimientos que tienen los pacientes con diabetes mellitus tipo2 sobre su enfermedad. Fue un estudio cuantitativo de corte transversal donde se realizó un muestreo por conveniencia de 250 pacientes con DM2 a quienes se les aplicó un cuestionario validado para determinar el nivel de conocimientos y actitudes; para su análisis se utilizó las pruebas estadísticas de Chi cuadrado (χ^2), Odds Ratio (OR) y coeficiente V de Cramer. Los resultados fueron que el 58% de los pacientes tuvieron un nivel de conocimiento insatisfactorio, de los cuales el 27,2% correspondió al sexo femenino; el 16,2% se encontró entre la sexta y la séptima década de vida; el 41,6% tuvo una antigüedad de diagnóstico de uno a diez años y el 48,6% fueron analfabetas o con un nivel de escolaridad primaria. Respecto a las actitudes se encontró que el nivel satisfactorio predominó con un 66,6%; el 32% de ellos correspondió al sexo femenino; el 21,6% se encontró entre la quinta y sexta década de vida; el 55,6% tuvo una antigüedad de diagnóstico de uno a diez años y el 45% tuvo un nivel de escolaridad primaria o básica. Además, se determinó una asociación significativa con un valor de OR de 3,29 y χ^2 de 18,04 entre el nivel de conocimientos y actitudes; así como entre estos con el tiempo de evolución de la enfermedad con un OR de 2,19 y 3,59; χ^2 de 5,53 y 16,46, respectivamente. Entre sus conclusiones más importantes fueron: Más de mitad de los

pacientes que participaron en el estudio desconoce de su enfermedad, sin embargo, tienen una actitud positiva hacia la misma; siendo su mayoría de género femenino, entre la quinta y sexta década de vida con un bajo nivel de escolaridad. Además, se encontró que, a mayor tiempo de padecer la enfermedad, mayor conocimiento y actitud tienen las personas de la unidad de salud donde llevan el control de su enfermedad. Se recomendó fomentar la difusión de la información sobre DM2 a través de diferentes medios de comunicación para incrementar la accesibilidad de la misma a la población de las comunidades de Llano Grande, Achiotes, San Miguel Mojón y la Laguneta del departamento de Jalapa. (Collado, López, & Quezada, Nivel de conocimientos y actitudes de pacientes con diabetes mellitus tipo dos sobre su enfermedad, 2018)

En el año 2018 realizó una investigación llamada “La diabetes mellitus tipo 2 en la zona 1 de la ciudad de Guatemala, conocimiento de su enfermedad, medicamentos para tratamiento y reducción de riesgos”. El Objetivo fue Analizar las formas de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en la zona 1 de Guatemala. Su importancia radica en evaluar cómo viven las personas que son diagnosticados con diabetes. Se utilizó la metodología en donde fueron encuestados 100 personas diagnosticadas con diabetes mellitus tipo 2, se conoció que siete de cada 10 pacientes conocen cómo llevar un control eficiente de la enfermedad, los riesgos y las complicaciones asociadas, lo cual no es suficiente para que la enfermedad este controlada ya que no realizan un estado de salud adecuado, lo que lleva complicaciones consecuencias mayores en el futuro. También, una de las limitaciones de los pacientes encuestados fue el acceso a los medicamentos, ya que, en su mayoría, más del 60% de los pacientes, indicaron adquirir sus medicamentos en farmacias estatales por el alto costo, estos pacientes tienden a estar en riesgo de complicaciones. Se concluyó que a pesar del conocimiento que los pacientes tienen acerca de la enfermedad tienen riesgos asociados a la misma, no es suficiente pues no tienen el acceso a los medicamentos. Se recomendó la creación de un programa de gobierno en cooperación con los farmacéuticas nacionales e internacionales para la adquisición de medicamentos para el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 más económicos para la población más vulnerable. (Simmons, 2018)

La investigación realizada por María de Ángeles Simmons “Necesidades y estilos de vida de pacientes mellitus tipos 2 del Hospital Nacional de Chimaltenango”, realizada en 2019 por Sagastume López Christian tuvo como objetivo Identificar los contenidos que debe incluir una intervención educativa, adaptada para reforzar las actitudes, los conocimientos y las prácticas de autocuidado de pacientes con diabetes mellitus tipo 2, atendidos en el Hospital Nacional de Chimaltenango (HNCH). Su población y método fueron: Estudio trasversal que evaluó conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de su enfermedad, con el propósito de identificar aspectos que necesitan ser reforzados en una futura intervención educativa. Como resultados se obtuvieron: La razón entre hombres y mujeres fue 2:1, con una edad media de 56.5 años (9.9), el 75.2% (196) obtuvo el nivel primario o menor, la duración de la enfermedad fue de 6 años en promedio (DE, 4.6). El 54.1% (141) tuvo conocimientos inadecuados; entre ellos el 44.4% (116) afirmó que la enfermedad se cura y el 57.4% (151) no sabe cuánto durará su tratamiento. Acerca de actitudes, el 79.4% (207) manifestó actitudes desfavorables hacia el autocuidado, entre las menos favorables se encontró: el 40.4% (133) no está dispuesto a modificar su alimentación; el 50.5% (132) no quiere realizar más ejercicio y el 69.3% (181) no quiere invertir más dinero en su enfermedad. En las prácticas de autocuidado, el 70.2% (132) hubo prácticas inadecuadas: el 82.7% (216) identificó no realizar un número correcto de comidas, solo el 0.3% (1) desarrolla ejercicios de forma adecuada y el 47.8% (125) olvida la medicación 1 o 2 veces por semana. Su conclusión Población mayormente femenina entre la 5ta y 6ta década de vida, con poca escolaridad, con conocimientos inadecuados, actitudes desfavorables y prácticas inadecuadas. Se recomendó promover información actualizada a los niños, jóvenes y adultos de las prácticas adecuadas para tener una mejor calidad de vida, disminuyendo los malos hábitos de calidad de vida. • Incentivar a las personas diabéticas acerca de un control médico y una dieta saludable que deben de llevar en beneficio de su salud tanto física como emocional (López, 2019)

La investigación realizada por Samuel Bernardino llamada “Calidad de vida en pacientes diabéticos insulinos dependientes en la ciudad de Guatemala en el año 2020”. tuvo por objetivo determinar si existe una diferencia en la calidad de vida en las pacientes diabéticas mujeres insulino dependientes y en las pacientes diabéticas mujeres no insulino dependientes, que asisten al centro de salud. Utilizando una muestra por conveniencia de 50 pacientes mujeres diabéticas, 25 pacientes mujeres insulino dependientes y 25 pacientes mujeres no insulino dependientes que presentan diabetes en edades comprendidas de 35 años en adelante. El instrumento que se utilizó para medir la variable fue el inventario calidad de vida y salud. El estudio de la investigación fue de tipo descriptivo-comparativo y se utilizó el procedimiento estadístico de t de Student, así mismo se concluyó que no existe diferencia estadísticamente significativa en la calidad de vida de las pacientes diabéticas que asisten al centro de salud, por lo que se aceptó la hipótesis nula de la investigación. En conclusión, la prevalencia de diabetes mellitus detectada en Guatemala es más elevada que la prevalencia reportada en mujeres, es particularmente importante el hecho de que, a pesar de albergar una población más joven. Se recomendó mejorar los hábitos alimenticios y generar actividades que promuevan una mejor calidad de vida para disminuir la forma sedentaria de vida en las actividades que realicen. (Bernardino, 2019)

La investigación realizada por Mariana Pac en 2020 llamada “Conocimientos sobre diabetes mellitus tipo 2 en los pacientes diabéticos que asisten a la Consulta externa del Hospital de Quiche, Guatemala” realiza por De León Pac, Mariana. El objetivo principal fue determinar el conocimiento sobre diabetes mellitus y autocuidado en los pacientes diabéticos que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de El Quiché, se tuvo un enfoque descriptivo transversal. Se entrevistaron a 134 pacientes adultos, de los cuales la mayoría se encontraba en un grupo etario de 50 a 64 años, de sexo femenino, el 39% padecía de diabetes mellitus tipo 2 y con un diagnóstico de más de 10 años. El 53% de la población en estudio presentó un nivel medio de conocimiento sobre diabetes, debido a que los resultados muestran que no conocen la definición de diabetes, niveles de azúcar o glucosa en sangre y lo fundamental de una relación al tratamiento, así mismo se determinó que el autocuidado de las personas con diabéticas no es el

oportuno, pues el 66% no práctica actividad física y un 59% no asiste con profesional de nutrición, además consumen remedios naturales como único tratamiento para la diabetes, provocando que no exista un control apropiado de la enfermedad. Al mismo tiempo se pudo identificar que la frecuencia de consumo de frutas y verduras no es la adecuada ya que se consumen de 2 a 3 veces por semana, lo que no se realizan las recomendaciones de las guías alimentarias en Guatemala. Su conclusión, ante las referencias mencionadas con anterioridad se establece que el conocimiento para el autocuidado es importante e indispensable para la toma de medidas sobre actitudes y hábitos de cuidado en el paciente diabético por lo que se recomienda a la institución promover estrategias o actividades donde se brinde una educación diabetológica como parte del tratamiento de los pacientes. (Pac, 2020)

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica no transmisible con alta prevalencia en Guatemala, representando el principal problema de salud pública dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles. La diabetes tipo 2 se caracteriza por altos niveles de azúcar en la sangre, lo que puede ser perjudicial en la calidad de vida de los pacientes que puede tener repercusiones a largo plazo. Se tomó en cuenta a los pacientes comprendidos entre las edades de 30 a 60 años porque son las personas que están más propensas a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, por lo tanto, es importante determinar sobre los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir el riesgo y los tratamientos para manejar la diabetes tipo 2, por lo que surge el siguiente planteamiento:

¿Cuál es el estilo de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del Diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa?

3.1. Ámbito de la investigación

3.1.1. Ámbito Geográfico

La investigación se realizó en la Aldea de san Cristóbal, del municipio de Comapa, departamento de Jutiapa, con 100 pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al club de diabético del puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa y son residente de la comunidad.

3.1.2. Ámbito institucional

Estudio que se realizó en el Puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, del departamento de Jutiapa,

3.1.3. Ámbito temporal

Estudio que se realizó durante el mes de septiembre del año 2024

3.1.4. Ámbito personal

Se realizó la investigación a 100 personas adultas comprendidas en las edades de 30 a 60 años con diabetes mellitus tipo 2, que asisten a la consulta del puesto de salud de san Cristóbal

3.1.5. Objetivos de la investigación

3.1.5.1. Objetivo general

Determinar los estilos de vida saludables en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, comprendidos en las edades de 30 a 60 años de edad que asisten al Puesto de Salud de san Cristóbal, Comapa, Jutiapa.

3.1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios, de hidratación y físicos de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en edad adulta de 30 a 60 años, que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa.
- Verificar los controles médicos y nutricionales que practica el paciente con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa.

IV.JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es de mucha importancia porque permitió comprender como los diferentes estilos de vida pueden impactar positiva o negativamente en el manejo, control y prevención de las personas con diabetes mellitus tipo 2. Al mismo tiempo fue de gran magnitud porque permitirá conocer que adoptar un estilo de vida saludable tiene un impacto en la salud como en el bienestar de las personas afectadas con dicha enfermedad, como también, fue de transcendencia porque brindará información sobre que el estilo de vida que los pacientes diabéticos realizan se constituye en un factor condicionante para el desarrollo de complicaciones y otras enfermedades.

La investigación es novedosa porque ofreció nuevas perspectivas sobre los diferentes estilos de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 con un enfoque para mejorar el manejo de la enfermedad en el campo de la salud y porque no se han realizado estudios de esta índole en el Centro de Salud de Comapa.

De igual manera es viable porque los investigadores tienen acceso al lugar, a la institución y al contexto en donde se pretende realizar la investigación, así mismo porque las autoridades de la institución dieron el aval para que se pueda realizar el estudio.

El estudio es factible porque las investigadoras tienen la disponibilidad de tiempo, con los recursos tecnológicos como financieros para la realización de la investigación, de igual forma la ejecución se desarrolló en un lapso de tiempo de marzo a octubre del 2024.

Así mismo, la investigación tuvo relevancia porque los resultados sirvieron para obtener información de cómo viven las personas diagnosticadas con diabetes mellitus tipo 2 en el municipio de Comapa y poder analizar qué medidas pueden tomar con el fin de reducir la incidencia de diabetes mellitus tipo 2, en el municipio de Comapa, Jutiapa.

El aporte social es contribuir significativamente al conocimiento y las prácticas clínicas relacionadas con el estilo de vida saludable y el manejo de la diabetes mellitus tipo 2 en el club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa.

Esta investigación tuvo como aporte científico porque el personal de enfermería podrá utilizar la información, como una herramienta para brindar conocimientos prácticos con fundamentación a los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, para conducirlos hacia una vida saludable y obtener mejores resultados para la salud de la población.

V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

5.1. Estilo de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año de 1986 concretó el estilo de vida como “una manera de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en forma amplia de los patrones individuales de conducta establecidos por factores socioculturales como características personales”. El estilo de vida que adoptamos cada una de las personas tiene repercusión en la salud tanto física, social y psíquica. Un estilo de vida saludable repercute en la calidad para la salud. Además, incluye hábitos como la práctica de ejercicio, alimentación saludable, el disfrute del tiempo libre, desarrolla actividades de socialización para mantener la autoestima, entre otras cosas más. Un estilo de vida poco saludable lleva a tener como causa probable de enfermedades como la obesidad o el estrés (OMS, 1986, pág. 01)

Adoptar hábitos de vida saludables no solo mejora la calidad de vida, sino que también previene enfermedades que pueden colocar en peligro la vida de las personas, es importante recordar que cada persona es diferente y única, por lo que encontrar el equilibrio adecuado para uno mismo es fundamental en el camino hacia un estilo de vida saludable. Vivir un estilo de vida saludable es una decisión propia de la persona que beneficia el cuerpo como la mente, con la combinación de una alimentación balanceada, ejercicio regular y buen descanso es clave para mantener un equilibrio físico, social y emocional.

El estilo de vida saludable que las personas deben realizar implica evaluar diferentes aspectos de la vida diaria que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional. Esto puede incluir la alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio, la gestión del estrés, el sueño adecuado, el mantenimiento de relaciones sociales positivas, el cuidado preventivo de la salud y la evitación de hábitos perjudiciales como fumar y el consumo excesivo de alcohol. Además, el análisis de un estilo de vida saludable puede considerar la importancia de la salud mental, la búsqueda de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, así como la participación en actividades que fomenten la felicidad y la satisfacción personal. (Jimenez, 2015, pág. 01)

5.2. Tipos de estilos de vida

Los tipos de estilo de vida de las personas es un tema fascinante que abarca una amplia gama de variables. Algunos de los tipos de estilo de vida comúnmente identificados incluyen estilo de vida activo, el estilo de vida sedentario, el estilo de vida saludable, el estilo de vida de alta presión el estilo de vida equilibrado. Cada uno de ellos tienen características que las personas integran al estilo de vida, sin embargo, algunos de ellos pueden ocasionar problemas de salud y generar distintas enfermedades. (Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, 2024, pág. 01)

5.2.1. Tipo de estilo de vida activo

Un estilo de vida activo se caracteriza por la participación regular en actividades físicas y el movimiento constante. Algunos aspectos clave de un estilo de vida activo incluyen: ejercicio regular que consiste en la participación en actividades físicas como correr, caminar, prácticas algún tipo de deporte o asistir a clases aeróbicas o ejercicios. También, se refiere a mantenerse en movimiento, las persona que tiene un estilo de vida activo busca moverse durante todo el día, además, buscar promover la salud física y mental porque realiza ejercicio regular por sí solo que le ayudará al beneficio de salud física y promover la salud mental. (Tabuenca, 2020, pág. 02)

5.2.2. Tipo de estilo de vida saludable

El estilo de vida activo se caracteriza por la participación regular en actividades físicas, la búsqueda de aventuras y la preferencia por experiencias dinámicas, es un estilo de vida que se asocia con diferentes beneficios para la salud física como: fortalecimiento de los huesos, el corazón y pulmones, mejora el control del peso como la reducción del riesgo a tener obesidad y disminución del riesgo de contraer enfermedades crónicas como diabetes, cáncer o enfermedades cardiovasculares.

El estilo de vida saludable implica elecciones conscientes en cuanto a la alimentación, el ejercicio, el sueño y la gestión del estrés, con el objetivo de mantener un equilibrio físico y mental. También, en los pacientes con diagnóstico de diabetes el estilo de vida saludables les ayuda a controlar la enfermedad y llevar una vida de calidad. Así mismo,

para que las personas mayores puedan tener un estilo de vida activo es importante conservar la autonomía a medida que se envejecen y mejorar el equilibrio como coordinación facilitando las actividades diarias. (Tabuenca, 2020, pág. 03)

5.2.1.1. Hábitos del estilo de vida saludable

La calidad de vida está relacionada con los hábitos y la satisfacción de las necesidades donde el estilo de vida saludable requiere de un conjunto de actividades, comportamientos y actitudes cotidianas que las personas deben realizar para mantener un cuerpo y mente sano. La OMS hace referencia que el estilo de vida saludable debe basarse como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio con patrones individuales de conducta determinados por factores culturales, sociales, entre otros. En el caso de las personas diagnosticadas con diabetes mellitus tipo 2 deben de desarrollar hábitos para mantener una condición de vida saludable y estable. (Gobierno de México, 2021, pág. 01)

5.2.1.2. El sueño

La importancia de mantener un horario regular para dormir y despertarse es fundamental para establecer un ritmo cardíaco saludable, se debe de evitar la exposición a pantallas brillantes antes de dormir, cree un ambiente propicio para el descanso y practique técnicas de relajación sin estrés. El sueño es un aspecto fundamental para llevar un estilo de vida saludable. La calidad y cantidad de sueño que una persona recibe tiene un impacto significativo en su bien, durante el sueño, el cuerpo se recupera y se regenera, lo que es crucial para la función cognitiva, la salud cardiovascular, el sistema inmunológico y el equilibrio emocional. Un sueño de calidad contribuye a la concentración, la productividad y la capacidad de tomar decisiones acertadas. Se debe tomar en cuenta que La falta de sueño, por otro lado, puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas, la disminución del rendimiento cognitivo y las alteraciones del estado. (Vives, 2007, pág. 02)

5.2.1.3. El reposo

En un estilo de vida saludable, es importante establecer un equilibrio entre el trabajo, las actividades físicas y el tiempo de descanso, el cuerpo y la mente durante el reposo tienen la oportunidad de recuperarse, regenerarse y restaurar energías. Esto es fundamental para mantener una función y equilibrio físico y mental por lo que es importante realizar técnicas de relajación como meditación, yoga o simplemente tomarse un tiempo para descansar durante el día. La falta de descanso adecuado puede tener efectos negativos en la salud, incluyendo la fatiga crónica, la disminución del rendimiento cognitivo, la irritabilidad y un mayor riesgo de enfermedades. Por lo tanto, valorar y priorizar el descanso como parte integral de un estilo de vida saludable es esencial para llevar una condición de vida saludable y evitar enfermedades. (Vives, 2007, pág. 05)

5.2.1.4. Alimentación sana

Una alimentación sana incluye una variedad de alimentos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Además, es importante mantener un equilibrio adecuado entre las porciones y la calidad de los alimentos. Evitar el exceso de azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos altamente procesados es crucial para mantener un peso saludable y prevenir enfermedad. Una alimentación sana no solo beneficia la salud física, sino que también puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y mental. Los nutrientes presentes en una dieta equilibrada y priorizar la nutrición adecuada y el equilibrio en la dieta puede contribuir significativamente al bienestar integral y a la prevención de enfermedades a largo plazo. En el caso de los pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 es recomendable acudir a un profesional de la nutrición para realizar una dieta de acuerdo con su edad, peso y talla. (Nestle Contigo, 2023, pág. 02)

5.2.1.5. Tratamiento adecuado y con horario

En el caso de las personas que padecen de alguna enfermedad, el cumplimiento del horario y la dosificación de los medicamentos prescritos es esencial para garantizar su eficacia y minimizar el riesgo de efectos secundarios. Además, el seguimiento adecuado de los tratamientos médicos es fundamental. Así mismo en el caso de terapias o

tratamientos como la fisioterapia, la terapia ocupacional o la psicoterapia, seguir un horario regular y comprometerse, también, el tratamiento también adecuado puede incluir hábitos de autocuidado, como la práctica regular de ejercicios, la alimentación equilibrada y el manejo del estrés, estos aspectos, cuando se integran en un horario coherente, pueden potenciar la condición de vida saludable para las personas que contribuirán a la gestión efectiva de la salud. (Merced, Velázquez, & Basulto, 2022, pág. 05)

5.2.1.6. Tomar abundante agua

El consumo de agua en cantidades adecuadas es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. El agua es esencial para numerosas funciones corporales, incluida la regulación de la temperatura corporal, la digestión, la absorción, tomar abundante agua contribuye a la hidratación del cuerpo, lo que es crucial para el funcionamiento óptimo de los órganos, la piel y los sistemas fisiológicos. La hidratación adecuada también puede ayudar a mantener la energía. Además, el consumo de agua puede ser beneficioso para la gestión del peso, ya que beber agua antes de las comidas puede ayudar a reducir la ingesta. La deshidratación, por otro lado, puede tener efectos negativos en la salud, como la fatiga, la disminución del rendimiento físico y mental perjudicando al cuerpo. (Clínica Las Condes, 2019, pág. 02)

5.2.1.7. Ejercicio

El ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la condición cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la regulación del peso corporal. Además, el ejercicio regular puede tener impactos positivos en la salud mental, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y mejorar la condición de la diabetes. La actividad física también puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, puede mejorar la calidad del sueño, es importante encontrar un tipo de ejercicio que se disfrute y que se adapte a las capacidades individuales. Así mismo mantener una rutina regular de ejercicio, que combine actividades aeróbicas, de fuerza

y flexibilidad, puede ser beneficioso para la salud y cualquier edad. (Mayo Clinic, 2023, pág. 06)

5.2.2. Estilo de vida sedentario

Por otro lado, el estilo de vida sedentario se relaciona con la falta de actividad física, largas horas de trabajo en una posición estática. El sedentarismo se ha convertido en un problema generalizado en la sociedad moderna, especialmente debido al avance de la tecnología, el teletrabajo y el uso extendido de dispositivos electrónicos. La falta de espacios disponibles para hacer ejercicio, el trabajo de oficina y el uso de dispositivos como la televisión y otros aparatos tecnológicos han contribuido a la propagación de estilos de vida sedentario. (Beas, 2022, pág. 01)

Es importante destacar que el sedentarismo es considerado uno de los factores principales de riesgo más importantes para la mala salud, siendo el segundo factor de riesgo más relevante después del tabaquismo, consumo de alcohol y drogas. Además, se ha demostrado que el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad, lo que lo convierte en un factor de riesgo significativo para la salud pública como también tener consecuencias a largo plazo en personas que tienen diabetes mellitus tipo 2. (Valenzuela, 2011, pág. 59)

5.2.3. Estilo de vida de alta presión

Mientras tanto, el estilo de vida de alta presión puede implicar altos niveles de estrés, dedicación excesiva al trabajo y una mentalidad de "siempre activo". El estilo de vida con presión se refiere a las dinámicas sociales y los hábitos típicos del estilo de vida actual donde se exponen a un exceso de estrés como ansiedad. El ritmo acelerado y cambiante en el que vivimos puede influir de manera negativa la salud física, la salud mental y el equilibrio emocional de muchas personas en todo el mundo. Estas alteraciones, aunque frecuentes, no deben ser normalizadas, ya que pueden tener un impacto significativo pero negativo en la salud física y mental. El estrés prolongado puede afectar la calidad de vida y la salud en general, por lo que es importante buscar formas de manejarlo. (Bupa Salud, 2024, pág. 01)

5.2.4. Estilo de vida equilibrado

Por último, el estilo de vida equilibrado busca armonizar diferentes aspectos de la vida, como el trabajo, la familia, la salud, el ocio y el desarrollo personal, con el fin de lograr un bienestar integral. Un estilo de vida equilibrado se refiere a la armonía entre diferentes áreas importantes de la vida, como el trabajo, la familia, la salud, el tiempo libre y los intereses personales. Algunas razones por las que es esencial encontrar un equilibrio en el estilo de vida incluyen: una buena alimentación, ejercicio regular, descanso adecuado, dedicar tiempo al cuidar del cuerpo como a mantenerlos en condiciones óptimas y encontrar un equilibrio entre el tiempo libre y el trabajo. (Valenzuela, 2011, pág. 60)

También, el estilo de vida equilibrado promueve la salud mental, debido a que el estrés causado por el exceso de trabajo, falta de tiempo para actividades recreativas o familiares puede tener un impacto negativo en el bienestar mental como también en las distintas enfermedades que puede padecer una persona. (Valenzuela, 2011, pág. 60)

Los estilos de vida tienen un impacto significativo en la salud física, mental y emocional, y adoptar hábitos saludables puede promover un bienestar integral. Existen estilos de vida, que abarcan desde la actividad física y la nutrición hasta la gestión del estrés influyen en la calidad de vida, las emociones y la salud mental. Para adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada, la práctica regular de ejercicio y la gestión del estrés, puede contribuir a un bienestar general y a la prevención de enfermedades como la diabetes. En contraste, los estilos de vida no saludables, como el sedentarismo, el consumo de sustancias nocivas y el estrés crónico, pueden tener efectos negativos en la salud, contribuyendo a problemas como la obesidad, la hipertensión y enfermedades relacionadas con el estrés.

5.2.5. Ejemplo de estilo de vida saludable para pacientes

El estilo de vida saludable para pacientes con diabetes mellitus tipo 2 incluiría cambios integrales en la actividad física, la alimentación y la salud mental. Es fundamental que estos cambios estén adaptados a las necesidades individuales de cada paciente, en el lugar donde viven y estén basados en los objetivos terapéuticos y clínicos planteados,

es importante que la alimentación debe centrarse en el control de los niveles de glucosa en sangre, priorizando alimentos ricos en fibra, bajos en grasas saturadas y azúcares añadidos. Además, se recomienda la práctica regular de ejercicio físico, adaptado a las capacidades y preferencias de cada paciente, también se debe tomar en cuenta el manejo del estrés y la salud emocional como parte integral del cuidado de la diabetes mellitus tipo 2. (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 01)

Los pacientes con dicha enfermedad deben de llevar el estilo de vida saludable que tiene un enfoque integral que abarca controles médicos, control con nutricionista, ejercicio físico, alimentación sana baja en azúcares y carbohidratos, salud emocional, descanso adecuado, entre otros. La edad puede ser un factor nutricional para pacientes con diabetes, a medida que las personas envejecen, pueden experimentar cambios en su metabolismo y en la forma en que su cuerpo procesa los alimentos, estos cambios pueden afectar la forma en que el cuerpo utiliza y regula el azúcar en la sangre, lo que puede aumentar el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes. Este estilo de vida debe ser individual para cada paciente y debe estar basado en objetivos terapéuticos y clínicos, así mismo, puede contribuir significativamente al control metabólico y al bienestar general de los pacientes con esta condición y se considera esencial en el manejo crónico de esta enfermedad (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 01)

5.3. Influencia de los estilos de vida en la salud de las personas

Los aspectos como los factores que influyen en los estilos de vida en la salud de las personas pueden ser: motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, junto con la actividad laboral, familiar, escolar y del grupo social, forman parte de la actividad humana en la cual tiene lugar el proceso salud-enfermedad. Esto destaca la interconexión entre el estilo de vida y la salud, mostrando cómo las decisiones y comportamientos diarios pueden impactar significativamente en el bienestar general. (Organizacion Panamericana de la Salud, 2000, pág. 02)

Además, se resalta que establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo de manera estable constituye un reto para la promoción de la salud. También enfatiza que vivir compartiendo estilos de vida más sanos, que incluyan buenos hábitos alimentarios, ejercicio físico y acciones para evitar la contaminación ambiental, es clave para prevenir enfermedades. Entre las acciones y hábitos que se deben realizar para llevar un estilo de vida saludable mencionaremos: (Salud Navarra, 2024, pág. 01)

- Comer saludablemente: es necesario llevar un plan de alimentación adecuado para cada persona, con horarios para que aporte los nutrimentos necesarios para el organismo, permitiendo mantener el peso ideal y controlar los niveles de glucosa.
- Mantenerse activo: es fundamental establecer actividades físicas personalizadas para apoyar a mantener los niveles de glucosa y contribuir al control metabólico adecuado, caminar 30 minutos diarios, 6 veces a la semana para obtener resultados saludables es una excelente opción para mantenerse activo o activa y ayudar a tener un estilo de vida saludable

5.4. Diabetes

La diabetes es una de las principales causas de muerte en el mundo, y su prevalencia está en constante aumento. La influencia del estilo de vida en el desarrollo y control de la diabetes es un tema de gran importancia. Factores como la alimentación, el ejercicio físico, el peso corporal y el manejo del estrés pueden desempeñar un papel crucial en la prevención y el control de la diabetes. Así mismo, la diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede regular adecuadamente la cantidad de azúcar en la sangre. (NIDDK, 2024, pág. 02)

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina, mientras que en la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o utiliza la insulina de manera eficiente. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo, y la insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre en las células para ser utilizada como energía. Cuando una persona tiene diabetes, la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células, lo que puede causar problemas de salud graves, pérdida de la visión, enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal. (NIDDK, 2024, pág. 03)

La diabetes tipo 2, que es más común, a menudo está relacionada con el estilo de vida, y su manejo puede implicar cambios en la dieta, ejercicio regular y, en algunos casos, medicación, es una condición crónica que afecta la capacidad del cuerpo para regular los niveles de azúcar en la sangre. Existen diferentes tipos de diabetes, pero todos implican dificultades en el manejo de la glucosa, lo que puede llevar a complicaciones de salud serias si no se controla adecuadamente.

5.4.1. Tipos de diabetes

Existen varios tipos de diabetes, cada uno con características distintas siendo las siguientes: (Brutsaert, 2022, pág. 02)

- **Diabetes Tipo 1:** También conocida como diabetes insulinodependiente o de inicio juvenil, en este tipo de diabetes el sistema inmunológico ataca las células productoras de insulina en el páncreas, destruyendo más del 90% de ellas teniendo como resultado que el cuerpo no produce suficiente insulina para regular los niveles de glucosa en la sangre.
- **Diabetes Tipo 2:** Este tipo de diabetes es el más común, representando entre el 90% y el 95% de todos los casos de diabetes. Generalmente se presenta en la edad adulta, pero debido a las tasas altas de obesidad, ahora también se diagnostica en niños y adolescentes.
- **Diabetes Gestacional:** Se refiere a la disminución de la tolerancia a la glucosa, diagnosticada por primera vez durante el embarazo. Puede persistir o no después del parto.

5.5. Acciones que los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 deben realizar.

El manejo crónico de la diabetes mellitus tipo 2 representa un reto para el personal de salud, y se destaca la importancia de un abordaje integral que incluya cambios en el estilo de vida enfocados en la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental para controlar simultáneamente la mayoría de los problemas metabólicos de las personas con esta enfermedad. Por lo tanto, se mencionarán las siguientes acciones que se

deben tomar en cuenta para que un paciente diagnosticado con diabetes mellitus tipo 2 debe de llevar: (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 03)

- **Medir los niveles de glucosa:** el tener el conocimiento de glucosa a lo largo del día ayuda a modificar el tratamiento y facilitar un mejor control.
- **Seguir el tratamiento médico:** los medicamentos indicados a los pacientes con diabetes que tienen funciones específicas por lo que es importante conocer sus funciones y seguir sus horarios específicos indicados por el médico.
- **Aprender a enfrentar retos:** la educación nutricional es la piedra angular para controlar la diabetes, si el paciente está bien informado sobre su condición, sigue correctamente la prescripción médica se reduce el riesgo de tener complicaciones, garantizando una mejor calidad de vida.
- **Tener actitud positiva:** alejarse del estrés como tratar de mantenerse relajado facilitan el poder llevar a cabo hábitos saludables.
- **Reducir los riesgos:** La enfermedad de la diabetes puede desencadenar una serie de complicaciones crónicas como agudas, por ello es importante que continuar con el médico tratante para su control, realizar actividad física, alimentación saludable, entre otras para evitar complicaciones que puedan poner en riesgo tu vida.

5.6. Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son patrones de comportamiento relacionados con la selección, consumo y utilización de alimentos, influenciados por diversos factores sociales, culturales, fisiológicos, ambientales, económicos y sociales. Además, son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar, estos hábitos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, con la familia ejerciendo una gran influencia, la cual disminuye a medida que los niños crecen.

Los hábitos alimenticios pueden tener un impacto significativo en la salud, ya que diferentes patologías comunes en los países desarrollados, como problemas cardíacos, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, obesidad y trastornos digestivos, pueden

estar directamente vinculados a los hábitos alimenticios y nutricionales de las personas. La situación económica, la falta de tiempo para cocinar y la influencia de la publicidad en televisión son factores que han contribuido a la modificación de los hábitos alimenticios en el país. (Aprende Institute, 2024, pág. 02)

La adopción de nuevos hábitos puede ser un proceso desafiante y requiere tiempo, esfuerzo y persistencia. Aunque la capacidad de adoptar nuevos hábitos puede variar entre individuos, en general, cambiar los hábitos existentes o adoptar nuevos hábitos puede ser un desafío. La formación de nuevos circuitos neuronales y patrones de comportamiento puede ser un proceso complejo que requiere una combinación de motivación, conciencia y consistencia. Además, factores como pensamientos, emociones, prejuicios y experiencias pueden influir en la capacidad de adaptación a nuevos hábitos. (Aprende Institute, 2024, pág. 02)

La adopción de hábitos alimenticios saludables puede tener un impacto significativo en la salud física y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica regular de ejercicio físico ha demostrado ser altamente beneficiosa para reducir los síntomas de ansiedad y depresión, así como mejorar el estado de la cognición y el rendimiento intelectual. Además, los hábitos alimenticios también tienen un impacto en la salud mental, fortaleciendo la confianza en las capacidades individuales y motivando la toma de decisiones saludables en diferentes áreas de la vida. Para mantener un estilo de vida saludable, los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 deben considerar los siguientes hábitos. (OMS, 1986, pág. 02)

5.6.1. Alimentación Saludable

Es fundamental consumir una variedad de alimentos saludables de todos los grupos en las cantidades establecidas en el plan de alimentación. Se recomienda incluir alimentos no féculentos como brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates, así como frutas como naranjas, melones, fresas, manzanas, bananos y uvas. Además,

se debe priorizar la ingesta de granos integrales, como trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua entre otros más.

Para mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, azúcares y carbohidratos, la evolución de vida y el cambio de estilos han provocado diferentes formas en los patrones de alimentación. La población en general consume alimentos ricos en azúcares libres y sal / sodio, calorías, carbohidratos, grasas y muchos no comen o no tienen acceso a suficientes verduras, frutas y otras fibras dietéticas. (Organizacion Panamericana de la Salud, 2000, pág. 04)

5.6.2. Control de Peso

Para controlar la diabetes tipo 2, es fundamental mantener un peso saludable, perder incluso 10 libras (unos 4.5 kilogramos) puede ayudar a controlar mejor la enfermedad. Junto con una alimentación saludable, la actividad física regular es fundamental para alcanzar y mantener un peso saludable. El control de peso es fundamental para la salud y el bienestar general, además, puede contribuir a la prevención de diversas enfermedades que pueden colocar el peligro o riesgo la vida o tener complicaciones para los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2. (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, 2024, pág. 01)

5.6.3. Actividad Física

Mantenerse activo es esencial para normalizar los niveles de glucosa y contribuir al control metabólico. Se recomienda establecer un plan de actividades físicas personalizado, como caminar 30 minutos diarios, 6 veces a la semana, para obtener resultados saludables. La actividad física regular es beneficiosa para la salud en general, ya que contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2, problemas renales, entre otras. La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer, también puede ayudar a mantener un peso saludable, mejorar la condición física, mental, y social como promover el

bienestar emocional del paciente y de la familia en general. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022, pág. 02)

5.6.4. Actitud positiva y manejo del estrés

Mantener una actitud positiva y alejarse del estrés facilita el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables, el bienestar emocional es un aspecto importante en el manejo de la diabetes tipo 2, además, desarrollar una actitud positiva no implica evadir los problemas, sino acercarse a las situaciones difíciles de manera constructiva y resolutiva. Cultivar una actitud positiva puede aportar soluciones, fomentar la creatividad, mejorar el autoconocimiento y el manejo de las emociones. Las personas con actitudes positivas tienden a ser más optimistas y a enfrentar los desafíos con determinación. Esto les permite manejar los eventos negativos con mayor éxito y recuperarse más rápidamente de las decepciones y el fracaso. (U-ERRE, 2023, pág. 02)

5.6.5. Educación y apoyo

Es crucial recibir educación diabetológica y apoyo emocional, tanto para la persona con diabetes como para sus familiares. El rol del educador en diabetes y la educación de la persona son herramientas indispensables para facilitar el autocuidado, la adherencia al tratamiento y el control metabólico. La educación terapéutica en diabetes es una herramienta fundamental para motivar y capacitar a los pacientes y sus familias en el manejo de la diabetes mellitus. Es importante que las personas con diabetes reciban información clara y concreta sobre su tratamiento, así como el apoyo necesario para el autocuidado y el autocontrol. Este enfoque educativo contribuye significativamente al empoderamiento y al bienestar emocional de las personas con diabetes. (Hevia, 2016, pág. 03)

Es importante fomentar el autocuidado y la educación continua sobre la enfermedad para promover un manejo óptimo de la diabetes tipo 2, los pacientes con esta condición deben adoptar un enfoque integral que incluya una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio, el control del peso, el monitoreo de la glucosa en sangre, y el seguimiento de las indicaciones médicas. Estos hábitos pueden ayudar a controlar los niveles de

azúcar en sangre, reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida y son fundamentales para el manejo efectivo de la diabetes mellitus tipo 2 y evitar complicaciones que coloquen en un estado de peligro la vida de los pacientes.

5.7. Estado nutricional

Cada una de las personas tienen diferentes “necesidades nutricionales” para que el organismo funcione adecuadamente y este sano, estas necesidades están marcadas principalmente por la actividad física que realizamos y la edad. Es decir, la ingesta óptima de alimentos que necesita cada persona es diferente según la situación en la que se encuentra y la actividad deportiva o física regular que realiza. La alimentación tiene que cubrir tres aspectos fundamentales para gozar de un estado de salud óptimo: el primero se refiere a lo Fisiológico: proteínas, grasas. (García, Núñez, & Gámez, 2016, pág. 01)

Lo segundo lo Bioquímico como: sales, agua y otros, siendo lo necesario para poder vivir, y por último lo metabólico: que se refiere al uso correcto funcionamiento de nuestro metabolismo necesitamos ciertos componentes que adquirimos a través de los alimentos. Todo lo anterior es importante tomar en cuenta especialmente cuando una persona adulta es diagnosticada con diabetes mellitus tipo 2 ya que está relacionado específicamente con el estilo de vida de cada una de las personas, el cual le permitirá llevar un mejor control de la enfermedad. (García, Núñez, & Gámez, 2016, pág. 02)

5.7.1. Alimentación para manejar la diabetes

Cuando un paciente es diagnosticado con diabetes, el cuerpo no produce o no usa adecuadamente la insulina y no puede mantener los niveles de azúcar en la sangre a niveles normales (lo que se conoce como resistencia a la insulina). Esto ocasiona que los niveles de azúcar en la sangre se suban y, con el tiempo puede dar lugar a complicaciones graves. Esto puede mejorar el manejo de los niveles de azúcar en la sangre y reducir los niveles de azúcar en sangre. (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2024, pág. 02)

La alimentación de una persona con diabetes mellitus tipo 2 debe ser personalizada y adaptada a sus necesidades y preferencias individuales. La terapia de nutrición médica, prestada por nutricionistas o dietistas registrados, se ha demostrado que mejora el manejo de la diabetes. Algunas personas con diabetes necesitan comer a la misma hora todos los días, mientras que otras pueden ser más flexibles, dependiendo de sus medicamentos y tipo de insulina que utilicen. Es importante mantener un control de los carbohidratos consumidos y cuidar la salud de los pies debido a la mala circulación sanguínea y las lesiones nerviosas que pueden resultar de los niveles de glucosa alta en la sangre. (Creus, 2002, pág. 02)

La alimentación es uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes, y se basa en una serie de recomendaciones que permiten individualizar el plan alimenticio de cada paciente en función de sus características. Es fundamental mantener la glucosa en estados adecuados, modificando el consumo de alimentos con la medicación y la actividad física adecuada a la enfermedad. Comer carbohidratos con alimentos que tienen proteína, grasas o fibra hace que el azúcar en la sangre suba más lentamente, y planificar comer con regularidad y comer comidas balanceadas es importante para evitar niveles altos o bajos de azúcar en la sangre.

Cuando las personas padecen de diabetes tipo 2 se debe tomarse un tiempo para planificar sus comidas, este hábito ayuda para controlar el azúcar en la sangre y el peso, el objetivo es mantener el nivel de glucosa dentro de un rango esperado, este consiste en seguir un plan de comidas que contemple: magros calorías, grasas saludables, alimentos de todos los grupos y cantidades pequeñas de carbohidratos ya que son alimentos que proporcionan energía al cuerpo y se debe consumir, sin embargo se debe tomar en cuenta que estos aumentan los niveles de azúcar en la sangre que cualquier otro tipo de alimentos. Los planes en general son tres comidas pequeñas al día y tres refrigerios, es importante que un profesional de la nutrición pueda elaborar un plan de acuerdo a sus necesidades. (Medline Plus, 2022, pág. 05)

En la actualidad, se reconoce que no existe una dieta específica para diabéticos, sino una serie de recomendaciones que permiten adaptar el plan alimenticio de cada paciente en función de sus características individuales. Estas recomendaciones no excluyen el consumo de azúcar u otros dulces, siempre y cuando se respete un límite máximo de hidratos de carbono y se mantenga un porcentaje equilibrado de macronutrientes. Es esencial mantener la glucemia en niveles adecuados, ajustando la ingesta de alimentos según la medicación y la actividad física. Además, se recomienda moderar el consumo de sodio, alimentos procesados, bebidas alcohólicas, y distribuir las comidas a lo largo del día.

5.7.2. Dieta del paciente diagnosticado con diabetes mellitus tipo 2

La dieta de una persona con diabetes mellitus tipo 2 debe ser personalizada y adaptada a sus necesidades individuales. Se recomienda una distribución equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas a lo largo del día, con énfasis en alimentos saludables y frescos. Es importante mantener un control de los carbohidratos consumidos y cuidar la salud de los pies debido a la mala circulación sanguínea y las lesiones nerviosas que pueden resultar de los niveles de glucosa altos en la sangre. La terapia de nutrición médica, prestada por nutricionistas o dietistas registrados, se ha demostrado que mejora el manejo de la diabetes. (Medline Plus, 2022, pág. 01)

Algunas personas con diabetes necesitan comer a la misma hora todos los días, mientras que otras pueden ser más flexibles, dependiendo de sus medicamentos y tipo de insulina que utilicen. Es importante mantener la glucosa en límites adecuados, modificando el consumo de alimentos con la medicación y la actividad física. Comer carbohidratos con alimentos que tienen proteína, grasas o fibra hace que el azúcar en la sangre suba más lentamente, y planificar comer con regularidad y comer comidas balanceadas es importante para evitar niveles altos o bajos de azúcar en la sangre. (Samaniego & Álvarez, 2007, pág. 277)

Los alimentos que se debe consumir cuando una persona padece de diabetes mellitus tipo 2 son: alimentos saludables de todos los grupos alimenticios como: trigo integral,

arroz integral, cebada, quinua o avena, proteínas vegetales y fruta, granos integrales como: carnes magras, pollo, pavo, pescado, huevos, nueces, frijoles, lentejas y tofu y productos lácteos descremados o bajos en grasa como: leche, yogur y queso. Es importante mantener el nivel de glucosa bajo control, por lo que se debe no se debe consumir ciertas bebidas y alimentos que contienen altos carbohidratos como: galletas, pasteles, helados, cereales endulzados, jugos, gaseosas, panes, pastas, verduras con almidón como: papas, yuca, maíz, entre otras. (Biblioteca Nacional de Medicina, 2024, pág. 02)

Es importante controlar la ingesta de carbohidratos, azúcares y grasas saturadas, así como mantener un horario regular de comidas para controlar los niveles de glucosa en sangre, también, se debe tomar en cuenta que moderar el consumo de sodio y alcohol para evitar que los niveles de azúcar en la sangre se eleven. Así mismo es un factor incluir la educación nutricional y el seguimiento profesional para que los pacientes con diabetes tipo 2 puedan llevar una dieta que contribuya a su bienestar y control de la condición para controlar su enfermedad y prevenir enfermedades y complicaciones futuras.

5.7.3. Hidratación adecuada para los pacientes con diabetes mellitus tipos 2

La hidratación adecuada para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 es un aspecto crucial para su cuidado. Se debe cuidar de manera estricta el estado de hidratación, evitando ayunos prolongados y el consumo excesivo de bebidas embriagantes. Mantener un control adecuado de todos los factores de riesgo, incluyendo la hidratación, es fundamental para la protección de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Además, es importante destacar que la hidratación adecuada es esencial para el control glucémico y el bienestar general de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. (Sil, 2021, pág. 03)

El mantener un estado de hidratación óptimo puede contribuir a la prevención de complicaciones y al manejo efectivo de la enfermedad, por lo tanto, se recomienda hidratarse constantemente, no esperar a tener sed, ingerir agua simple preferentemente y evitar las bebidas azucaradas porque incrementan el nivel de azúcar. Cuando nos llega

al cerebro la sensación de sed, ya hemos perdido el 3% de líquido, ya estamos deshidratados. Además, los altos niveles de azúcar en la sangre ocasionan resequedad en la piel, por lo tanto, se debe de hidratar la piel dos o tres veces al día. (Sil, 2021, pág. 04)

5.7.4. Control médico

El control médico se refiere al proceso sistemático de monitoreo y evaluación de la salud de un individuo, que incluye la realización de exámenes físicos, pruebas diagnósticas y seguimiento de enfermedades crónicas. Su objetivo es prevenir, detectar y tratar condiciones de salud, asegurando que el paciente reciba el tratamiento adecuado y mantenga un estilo de vida saludable. Así mismo ofrece una variedad de beneficios esenciales como: la prevención de enfermedades, monitoreo de condiciones crónicas, educación en salud, detección de factores de riesgo, asesoramiento personalizado, entre otras más. Además, es una herramienta para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. (Montes & Ocampo, 2023)

La importancia del control médico se fundamenta en la prevención y detección temprana de enfermedades, en el manejo de enfermedades crónicas el cual es esencial porque permite a los profesionales de la salud en monitorear el estado del paciente y ajustar tratamientos y prevenir complicaciones que podrían afectar gravemente la calidad de vida. Así mismo, permite abordar factores a tiempo y prevenir el desarrollo de enfermedades más serias en el futuro, además, dentro de las consultas médicas se puede educar a los pacientes sobre hábitos saludables y la importancia de un estilo de vida equilibrado para contribuir a una salud a largo plazo. (Montes & Ocampo, 2023)

5.7.4.1. Control médico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2

El control médico en pacientes con diabetes es esencial para asegurar un manejo efectivo de la enfermedad, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida. A continuación, se especifican algunos aspectos importantes de este control:
(Bayón, 2020)

- Monitoreo de Niveles de Glucosa: Es fundamental realizar un seguimiento regular de los niveles de glucosa en sangre. Esto incluye pruebas de glucosa en ayuno y hemoglobina glucosilada (HbA1c), que ayudan a evaluar el control glucémico a largo plazo
- Prevención de Complicaciones: Un control adecuado puede prevenir complicaciones micro y macrovasculares asociadas con la diabetes, como enfermedades cardíacas, daño renal y problemas de visión. Se debe controlar la glucosa para mantener los niveles de glucosa dentro de rangos recomendados es esencial para reducir estos riesgos, además se debe controlar los signos vitales y otros exámenes de laboratorio para evitar futuras complicaciones.
- Educación del Paciente: El control médico también implica educar a los pacientes sobre la importancia de una dieta saludable, la actividad física y la adherencia a los tratamientos, empoderando a los usuarios para que realicen decisiones informadas para su salud.
- Control nutricional: implica evaluar el estado nutricional, ajustar la alimentación según las necesidades y promover hábitos saludables para prevenir problemas de salud, es un pilar fundamental para llevar una vida saludable como equilibrada para controlar la diabetes mellitus tipo 2
- Ajuste de Medicamentos: Los médicos pueden ajustar los medicamentos según las necesidades del paciente y los resultados de las pruebas. Esto incluye la administración de insulina o medicamentos orales para controlar los niveles de azúcar en sangre
- Atención Integral: El control médico no solo se centra en la diabetes, sino que también aborda otros factores de salud, como la presión arterial y el colesterol, que son importantes para la salud general del paciente.
- Seguimiento Regular: Las visitas regulares al médico permiten un seguimiento continuo y la adaptación del plan de tratamiento según la evolución de la enfermedad, siendo responsabilidad del paciente asistir a los controles médicos

5.7.5. Los carbohidratos

Los carbohidratos son fundamentales en la dieta diaria, ya que deben representar entre el 45% y el 65% de las calorías totales consumidas, es fundamental elegir fuentes saludables de carbohidratos, como granos enteros, frutas y verduras, en lugar de azúcares añadidos y productos refinados, para mantener un equilibrio nutricional adecuado y prevenir problemas de salud como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Los carbohidratos son uno de los principales nutrientes que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el funcionamiento del cuerpo humano. Su función principal es proporcionar energía. Se pueden clasificar en tres tipos principales: (Guillén, 2024)

- Azúcares: Son carbohidratos simples que se absorben rápidamente en el cuerpo. Ejemplos incluyen la glucosa y la fructosa, que se encuentran en frutas y productos azucarados.
- Almidones: Son carbohidratos complejos que se descomponen más lentamente, proporcionando una liberación sostenida de energía, los localizamos en alimentos como el arroz, el pan y la pasta
- Fibra: Aunque no se digiere completamente, la fibra es crucial para la salud digestiva. Ayuda a regular el tránsito intestinal y puede contribuir a la reducción del colesterol.

5.8. Enfermería

Según el Consejo Internacional de Enfermería, esta se define del siguiente modo: "La enfermería es una profesión que comprende la atención, cuidado autónomo y colaboración de la salud del ser humano. Las personas que laboran como enfermeros se tratan directamente los problemas de salud potenciales o reales que presenta una persona". Además, es la disciplina dedicada a la atención como cuidado de enfermos y heridos, desarrolla tareas de asistencia clínica como sanitaria, a la promoción de la salud y prevención de las distintas enfermedades. Forma parte de las conocidas como ciencias de la salud, trabaja de forma independiente como autónoma y, es parte de un equipo profesional y multidisciplinario. (Danziger, 2002)

5.8.1. Funciones principales de enfermería

Las principales funciones de enfermería incluyen la atención y cuidado de personas sanas o enfermas en todos los niveles de atención, a la persona, la familia y la comunidad. Estas funciones abarcan aspectos asistenciales, administrativos, docentes e investigativos, con una actitud humanística, ética y de responsabilidad legal. Además, la enfermería se encarga de la divulgación y aplicación de resultados de investigaciones para contribuir a la mejora de la salud, así como de la planificación, ejecución y control del proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación del personal de enfermería. Dentro de las principales funciones mencionaremos las siguientes: (Medline Plus, 2022)

- **atención y Cuidado:** Proporcionar atención y cuidado a personas sanas o enfermas en todos los niveles de atención, así como a familias y comunidades.
- **Funciones asistenciales:** Realizar funciones asistenciales, administrativas, docentes e investigativas con una actitud humanística, ética y de responsabilidad legal.
- **Competencia Científico-Técnica:** Aplicar competencia científico-técnica para cuidar y ayudar a personas de todas las edades, así como a la familia y la comunidad en los tres niveles de atención.
- **Promoción de la salud y prevención de enfermedades:** Participar en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal.
- **Formación y Asesoramiento:** Planificar, ejecutar y controlar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación del personal de enfermería, así como asesorar en materia de planificación educativa en el ámbito municipal, provincial, nacional e internacional.

5.9. Paciente

El término "paciente" se refiere a una persona que recibe servicios de atención médica realizados por profesionales de la salud, generalmente, el paciente se encuentra enfermo

o lesionado y necesita tratamiento por parte de un médico, enfermero, optometrista, dentista, veterinario u otro proveedor de atención médica. El origen etimológico de la palabra "paciente" proviene del latín "patiens", participio del verbo "patior". El paciente es una persona que recibe atención médica y cuidados del personal de enfermería, los pacientes tienen ciertas características y pueden variar de acuerdo a su enfermedad, siendo las siguientes: (Salvador, 2024)

- **Pacientes con presencia de enfermedades crónicas:** Algunos pacientes pueden enfrentar enfermedades crónicas avanzadas, lo que puede influir en sus necesidades de cuidados paliativos y en la toma de decisiones relacionadas con el tratamiento y el cuidado en el hogar.
- **Pacientes con estilos de personalidad diversos:** Los pacientes pueden presentar una variedad de estilos de personalidad, lo que puede influir en la comunicación y la interacción con los profesionales de la salud.
- **Pacientes con consumo de recursos de atención médica:** Los pacientes pueden ser clasificados en grupos según su consumo de recursos de atención médica, lo que puede ayudar a comprender la complejidad de su atención y planificar los servicios de salud.
- **Pacientes en Salud Mental:** En el contexto de la salud mental, se identifican diferentes tipos de pacientes, como aquellos que pueden ser manipuladores o colaboradores, lo que influye en las estrategias de tratamiento y manejo

5.10. Puesto de Salud

Los Puesto de Salud en Guatemala están diseñados con el fin de promover la salud de manera preventiva y resolver las necesidades de salud que enfrenta la población, los puestos de salud utilizan métodos y tecnologías sencillas adecuadas a los contextos culturales que presenta cada región del país. Así mismo realiza actividades relacionadas a la recuperación y rehabilitación de la salud y para el control del ambiente de acuerdo con las normas de Atención del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Los puestos de Salud se encuentran en el primer nivel atención el cual establecen una relación con los sistemas tradicionales de la atención de la salud, realizan actividades de

atención, promoción y prevención de salud prestando servicio a los individuos, la familia y la comunidad. Tienen como objetivo reducir los costos en Centros de Salud de tercer nivel. (Martínez, 2020)

5.10.1.Club del diabético

El Club del diabético es un programa que forma parte del plan educacional del Ministerio de Salud Pública y asistencia Social en Guatemala, brinda al paciente diabético por medio de las consultas de medicina interna, para obtener conocimiento sobre el origen de la enfermedad, sus consecuencia y tratamientos. Así mismo, son un espacio para que las personas diagnosticadas con diabetes reciban educación y apoyo nutricional, social y psicológica para poder sobrellevar la enfermedad y mejorar sus estilos de vida como sus condiciones. Esto tiene como propósito evitar consecuencias de la enfermedad a largo plazo. (Pérez, 2023)

El Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa tiene como fin brindar atención integral especializada a todos los pacientes diabéticos que acudan al Puesto de Salud, proporcionándoles servicios de laboratorio, atención nutricional, ayuda psicológica, cuidados médicos y educación continua para ayudar a mejorar la calidad de vida de los mismos, con la finalidad de ser una clínica líder en servicios de atención para los pacientes diabéticos, en el cual se brinde ayuda integral. El principal objetivo de la clínica del club del diabético es definir atención especializada de salud para los pacientes portadores de Diabetes y que no alcanza un adecuado control metabólico, entregando orientaciones para una derivación pertinente y oportuna, mejorar el uso de los recursos y proveer una atención de calidad además de optimizar la comunicación entre niveles de atención primaria y secundaria. (Pérez, 2023)

El paciente debe de enfrentar la enfermedad, aprender y someterla, es decir tomar un verdadero control de la diabetes, a través de los cuidados cotidianos correspondientes para llevar una vida saludable, por ello es indispensable que acudan a sus citas con los profesionales, para que les orienten sobre los cuidados necesarios para tener una vida saludable. Esto se lleva a cabo por medio de una planificación de trabajo el cual consiste en: control de signos vitales, control de glucosa, evaluación por el personal de enfermería y el médico (Pérez, 2023)

VI. METODOLOGIA

6.1. Tipo de estudio

El estudio fue de tipo descriptivo porque describieron los estilos como las formas de vida de los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo2 que asisten al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa. Así mismo, tiene un enfoque cuantitativo porque obtuvo información a través de una encuesta que permitió confrontar las teorías con un análisis estadístico. También fue de corte transversal porque se pretende realizar la investigación en un tiempo y espacio determinado, durante el mes de septiembre del año 2024.

6.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación denominada “Estilo de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del Diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa” se diseñó como objetivo general determinar los estilos de vida saludables en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, comprendidos en las edades de 30 a 60 años de edad que asisten al Puesto de Salud de san Cristóbal, Comapa, Jutiapa, del cual surge el planteamiento del problema. Al mismo tiempo se propone realizar una investigación de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo, el método que se utilizó fue el deductivo porque el proceso para la obtención de conocimiento se desarrolló a partir de los principios generales.

Además, se realizó una encuesta estandarizada y como técnicas se utilizaron el análisis, observación y un cuestionario que contemplará 20 preguntas selección múltiple. Se elaboró un consentimiento informado para que los participantes avalen su autorización de participar en la investigación y se garantice el anonimato de los datos recopilados, se empleó un análisis estadístico para evaluar los estilos de vida de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud exclusivamente al Club del diabético para luego formular conclusiones y recomendaciones.

6.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo conformada por los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 que asisten a control al Club del Diabético del Puesto de Salud de la Aldea San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa,

6.4. Población

La población estuvo conformada por 100 pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten durante una semana al Club del Diabético del Puesto de Salud de la Aldea San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa.

6.5. Muestra

La muestra estuvo conformada por 100 pacientes que asisten al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa y que están diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2 que están comprendidas entre las edades de 30 a 60 años de edad.

6.6. Objetivos

6.6.1. Objetivo general

Determinar los estilos de vida saludables en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, comprendidos en las edades de 30 a 60 años de edad que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa.

6.6.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos alimenticios, de hidratación y físicos de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en edad adulta de 30 a 60 años, que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa.
- Verificar los controles médicos y nutricionales que practica el paciente con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa

6.7. Operacionalización de variable

Objetivo	Variable	Definición de variable	Indicadores	Ítems
Determinar los estilos de vida saludable en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en edad adulta de 30 a 60 años, que asisten al puesto de salud de San Cristóbal, del Municipio de Comapa, Jutiapa.	Estilos de vida saludables en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2	Conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual para satisfacer sus necesidades basadas en controlar los niveles de glucosa en la sangre.	Edad 1 pregunta Hábitos alimenticios 5 preguntas Actividad física 4 preguntas Hidratación 3 preguntas Control médico 5 preguntas Control nutricional 3 preguntas	1 2 – 3 – 4 – 5 - 6 7 - 8 - 9 -10 11 -12 - 13 14 – 15 – 16 – 17 -18 19 – 20 - 21

6.8. Criterios de Inclusión y exclusión

6.8.1. Criterios de Inclusión

Se incluyeron a todos los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al programa del Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa, que están comprendidos entre las edades de 30 a 60 años que de manera voluntaria desearon participar proporcionando información para contestar el instrumento de la investigación, previo de firmar el consentimiento informado.

6.8.2. Criterios de Exclusión

No participaron en la investigación pacientes diagnosticados con otros tipos de enfermedades que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, también a los pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 menores de 30 años y mayores de 60 años, así mismo a las personas que no desearon participar en el estudio.

6.9. Instrumento

En instrumento utilizado fue una la guía de una encuesta que estuvo contemplado con 20 pregunta de selección múltiple que permitió obtener información directa de las personas o sujetos a estudiar, siendo los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Dicha información se tabuló y permitió la elaboración de gráficas donde se realizó el análisis de los resultados.

6.10. Consentimiento informado

El consentimiento informado es un documento esencial para involucrar a los sujetos de la investigación para que tomen la decisión informada para la participación dentro del estudio. Al mismo tiempo para que cada persona que cumple con los criterios de inclusión sea tomada en cuenta para ser parte del estudio y se tenga una constancia de la decisión libre para ser parte de la investigación y colaborar con su participación, colocando su firma en el consentimiento informado.

6.11. Principios éticos de la investigación

6.11.1. Principio de autonomía

Durante la realización del presente estudio se aplicó el principio de autonomía porque se les informará a los sujetos participantes que podrán abandonar su participación en la investigación en el momento que deseen hacerlo y que esto no tendría ninguna consecuencia hacia ellos, con ello se asegura la participación autónoma de cada sujeto.

6.11.2. Principio de beneficencia

Este principio se aplicó durante la investigación al buscar que todos los resultados obtenidos solo sean en beneficio para los sujetos que participaran en dicho estudio a fin de contribuir al mejoramiento de los estilos de vida de los pacientes diagnosticados con diabetes mellitus tipo 2.

6.11.3. Principio de no-maleficencia

Este principio implicó que los investigadores deben tomar medidas para garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes durante todo el proceso investigativo para que se sientan cómodos y seguros al momento de brindar la información.

6.11.4. Principio de justicia

El principio de justicia en la investigación científica se aplicó garantizando que las personas sean tratadas de manera equitativa y se respeten sus derechos de manera igualitaria. Esto involucró no hacer discriminaciones arbitrarias en los tratamientos y procedimientos que se aplican a los participantes en la investigación.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

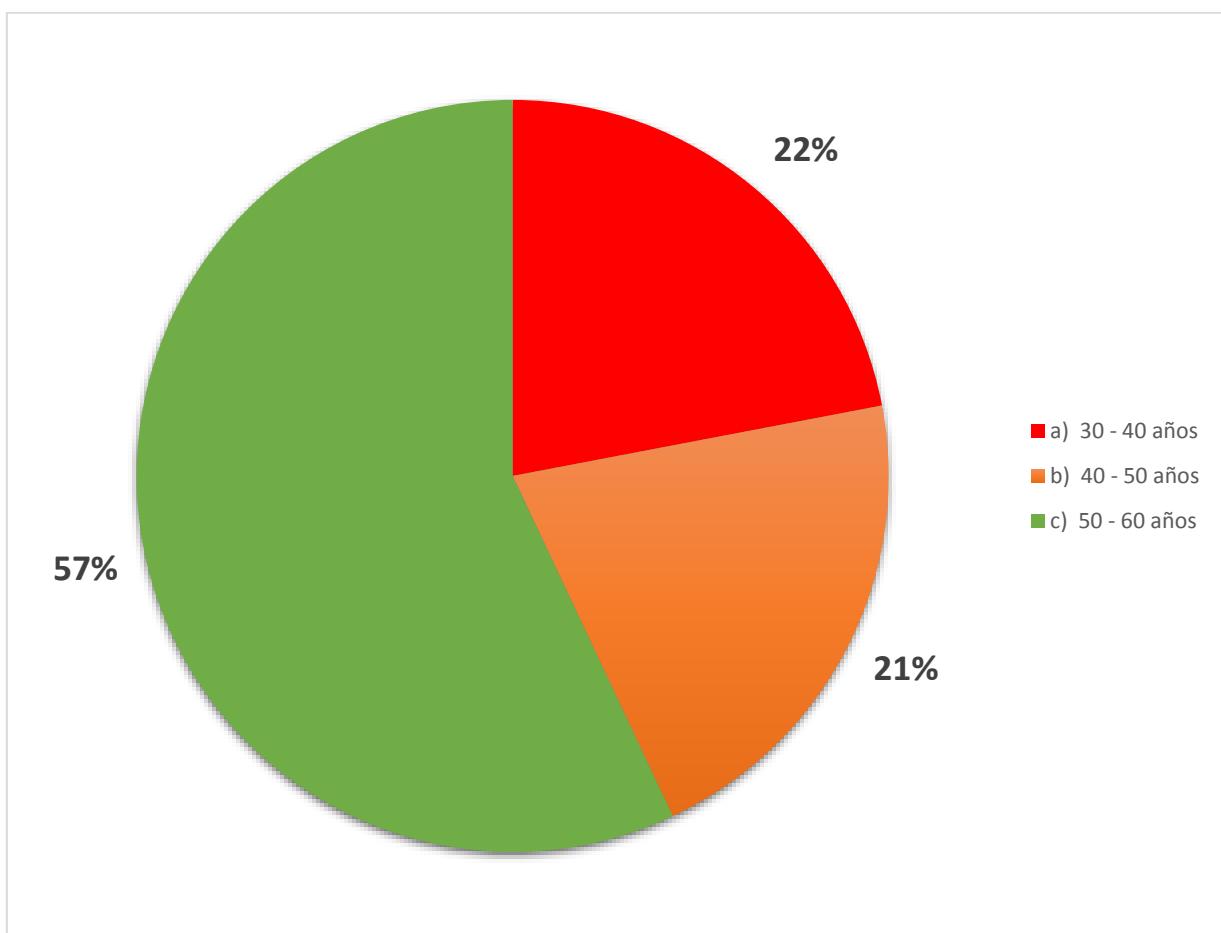
Tabla y gráfica No. 1

¿Cuántos años tiene?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) 30-40 años	22	22%
b) 40-50 años	21	21%
c) 50-60 años	57	57%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 1



De las personas encuestadas, se identificó que 30 a 40 años tienen 22 personas que corresponde al 22%, 40 a 50 años tienen 21 pacientes que equivale al 21% y 50 a 60 personas 57 que es equivalente al 57%.

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad que está influenciada a múltiples factores y la edad es uno de los más destacados especialmente porque con el aumento de la edad y el envejecimiento se reduce la habilidad para hacer ejercicios y aumentar de peso, además, el cuerpo disminuye la capacidad de utilizar la glucosa lo que contribuye al aumento de los niveles de azúcar en la sangre. Como se evidencia en la gráfica que en el Puesto de Salud de San Cristóbal, del municipio de Compa, departamento de Jutiapa las personas diagnósticas con diabetes mellitus tipo 2 están comprendidas entre las edades de 50 a 60 años de edad.

Además, los pacientes de edad avanzada suelen tener más dificultades para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los rangos normales, incluso con tratamiento y esto puede llevar a la presencia de otras enfermedades crónicas y desarrolla complicaciones a largo plazo. Estas complicaciones pueden agravarse con la edad y limitar la calidad de vida de los pacientes.

Es importante, considerar en el manejo de la diabetes tipo 2 la edad y las necesidades específicas de los pacientes mayores para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones futuras.

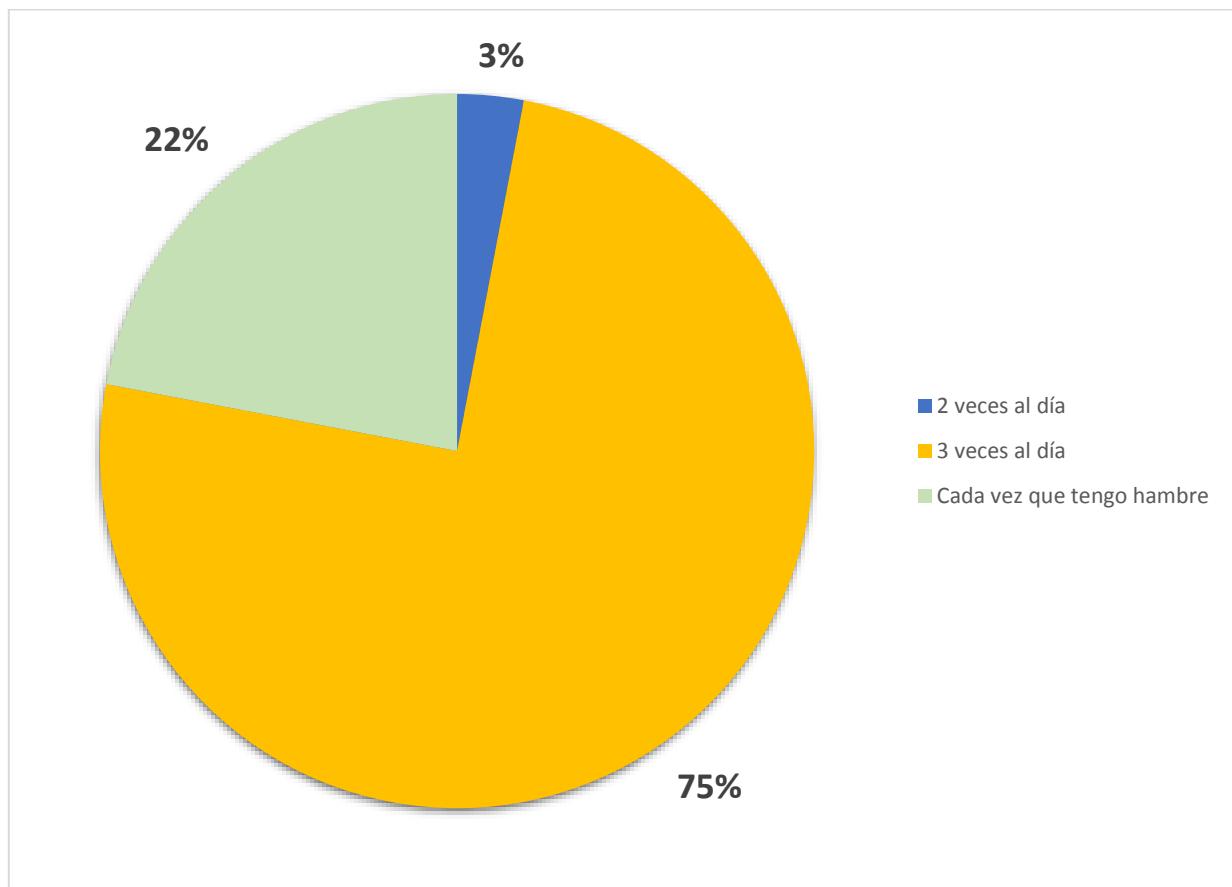
La edad puede ser un factor nutricional para pacientes con diabetes, a medida que las personas envejecen, pueden experimentar cambios en su metabolismo y en la forma en que su cuerpo procesa los alimentos, estos cambios pueden afectar la forma en que el cuerpo utiliza y regula el azúcar en la sangre, lo que puede aumentar el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 01)

Tabla y gráfica No. 2
¿Cuántas comidas realiza al día?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) 2 veces al día	3	3%
b) 3 veces al día	75	75%
c) Cada vez que tengo hambre	22	22%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 2



A través de la gráfica se observa que los pacientes con diabetes consumen alimentos 2 veces al día, contestaron 3 que corresponde 3%, 75 dijeron que tres veces al día que es un equivalente al 75% y 22 personas comen cuando tienen hambre que equivale al 22%.

La frecuencia ideal de las comidas en un paciente con diabetes tipo 2 puede variar según cada persona y su plan de tratamiento específico. Sin embargo, en general, se recomienda comer varias comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de pocas y abundantes. Comer varias veces al día ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre más estables, evitando picos y bajones bruscos. Mejor control del apetito: Al comer con frecuencia, se reduce la sensación de hambre intensa, lo que facilita adherirse al plan de alimentación y Mayor energía: Comer pequeñas comidas a lo largo del día proporciona energía constante y evita los bajones de energía que pueden ocurrir al saltarse las comidas.

Se identificó que la mayoría de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal ingieren sus alimentos 3 veces al día debido a una norma social y cultural que se transmite de generación en generación. Pero, en el caso de los pacientes con diabetes debe comer desayuno, almuerzo y cena con 2 a 3 refrigerios para mantener los niveles de glucosa estables entre las comidas principales. Al mismo tiempo, es importante mencionar que saltarse las comidas puede provocar un aumento en los niveles de azúcar, sin embargo, es importante escuchar al cuerpo y encontrar un patrón de alimentación que permita mantener una buena energía y salud.

Comer saludablemente: es necesario llevar un plan de alimentación adecuado para cada persona, con horarios para que aporte los nutrimentos necesarios para el organismo, permitiendo mantener el peso ideal y controlar los niveles de glucosa (Salud Navarra, 2024, pág. 01)

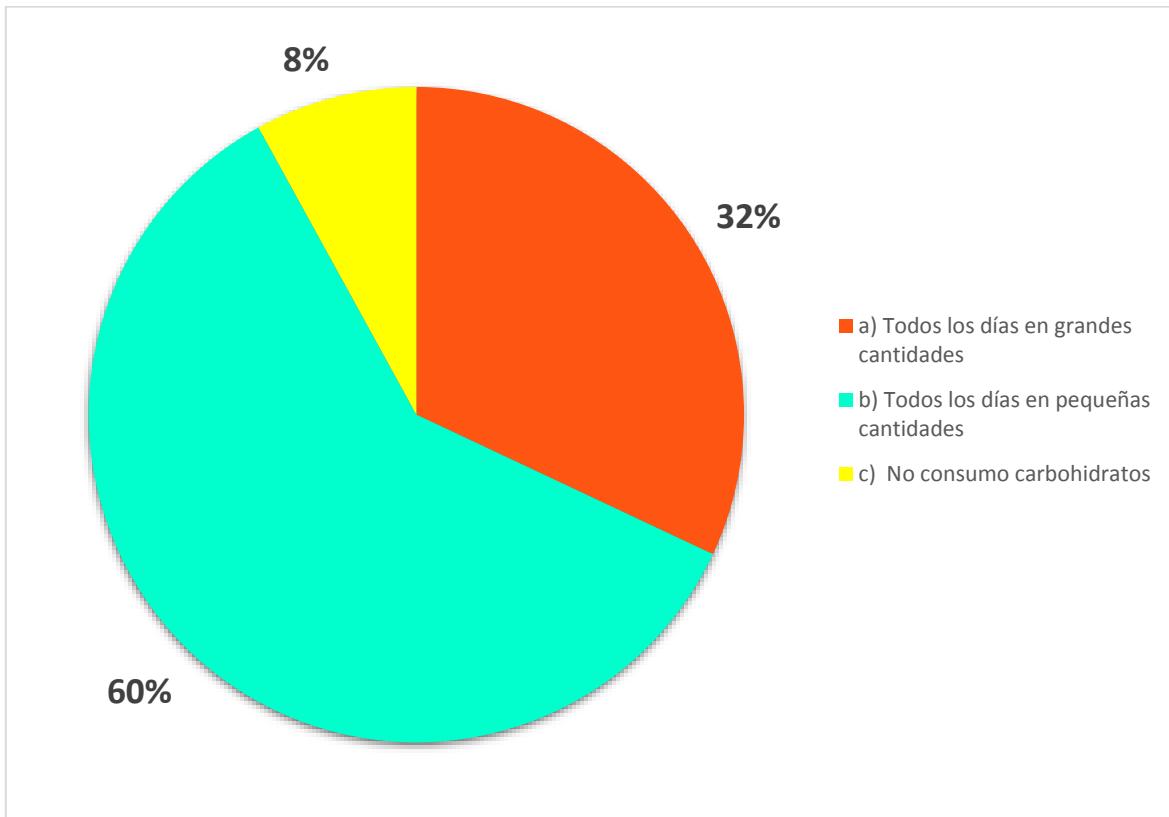
Tabla y gráfica No. 3

¿Con que frecuencia consume alimentos ricos en carbohidratos: pan, arroz, tortilla, frijol?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Todos los días en grandes cantidades	32	32%
b) Todos los días en pequeñas cantidades	60	60%
c) No consumo carbohidratos	8	8%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 3



A través de la encuesta 32 personas dijeron que todos los días en grandes cantidades consumen alimentos ricos en carbohidratos que corresponde al 32%, 60 mencionaron que todos los días en pequeñas cantidades que es igual al 60% y 8 hace mención que no consumen carbohidratos que corresponde al 8%.

Se detectó que los pacientes diabéticos consumen todos los días alimentos ricos en carbohidratos como pan, arroz, tortilla y frijol. El consumo excesivo de carbohidratos puede tener consecuencias negativas para la salud especialmente en los pacientes con diabetes porque el exceso de calorías provenientes de los carbohidratos puede aumentar el riesgo de desarrollar complicaciones, además el riesgo de enfermedades del corazón, dañar el hígado, entre otras.

Además, otra causa es porque los alimentos ricos en carbohidratos la mayoría tienen sabor agradable, proporcionan sensación y deseos de seguir consumiendo. También, porque están presentes en una amplia variedad, son fácilmente accesibles en la mayoría de las dietas y tienen en su mayoría bajo costo. En los pacientes con diabetes es importante una dieta baja en carbohidratos ya que estos aumentan al consumirlos en grandes cantidades aumentan la glucosa en la sangre, por lo tanto, puede provocar en los pacientes diabéticos hiperglucemia o complicaciones a futuro.

Para mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, azúcares y carbohidratos, la evolución de vida y el cambio de estilos han provocado diferentes formas en los patrones de alimentación. La población en general consume alimentos ricos en azúcares libres y sal / sodio, calorías, carbohidratos, grasas y muchos no comen o no tienen acceso a suficientes verduras, frutas y otras fibras dietéticas. (Organizacion Panamericana de la Salud, 2000, pág. 04)

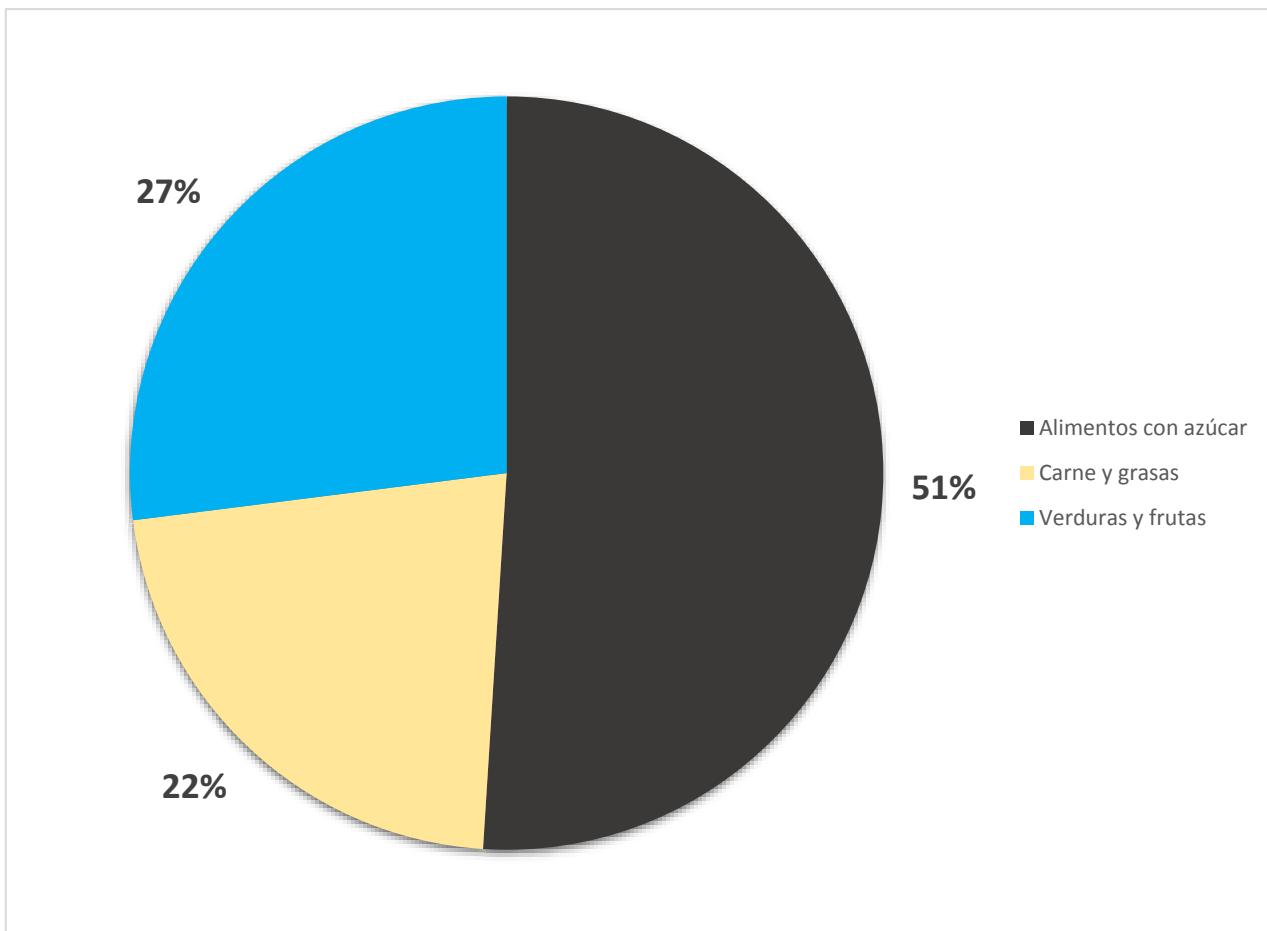
Tabla y gráfica No. 4

¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia durante el día?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Alimentos con azúcar	51	51%
b) Carne y grasas	22	22%
c) Verduras y frutas	27	27%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación “Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa”

Gráfica No. 4



Por medio de la gráfica se observa que 51 personas hacen referencia que consumen alimentos con azúcar durante el día que le corresponde al 51%, 22 mencionaron que consume carne y grasas que es un equivalente al 22% y 27 dijeron que consumen verduras y frutas que equivale al 27%.

A través de la encuesta se identificó que los y las pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa consumen más alimentos con azúcar y carbohidratos. Muchas personas o pacientes consumen alimentos y bebidas altos en azúcares porque están ampliamente disponibles y son muy publicitados, también porque el consumo de alimentos dulces en muchos casos se convierte en un hábito especialmente desde la infancia.

Se hace referencia que históricamente los alimentos dulces son fuente de energía rápida, el gusto por lo dulce es un fenómeno importante y a los pacientes con diabetes les gusta consumir azúcares más que cualquier otra persona, sin embargo, puede contribuir al desarrollo de enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y otras enfermedades debido que los azúcares especialmente los simples se descomponen rápidamente en glucosa, elevando los niveles de azúcar en sangre. También, es importante que los pacientes conozcan el tipo de frutas que consumen porque existen algunas que contienen grandes cantidades de azúcares y este puede ser causa para un aumento de la glucosa en la sangre. Por lo que es necesario un plan de alimentación donde se dirija a los pacientes cantidades y tipos de verduras y frutas que puedan consumir.

Una alimentación sana no solo beneficia la salud física, sino que también puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y mental. Los nutrientes presentes en una dieta equilibrada y priorizar la nutrición adecuada y el equilibrio en la dieta puede contribuir significativamente al bienestar integral y a la prevención de enfermedades a largo plazo (Nestle Contigo, 2023, pág. 02)

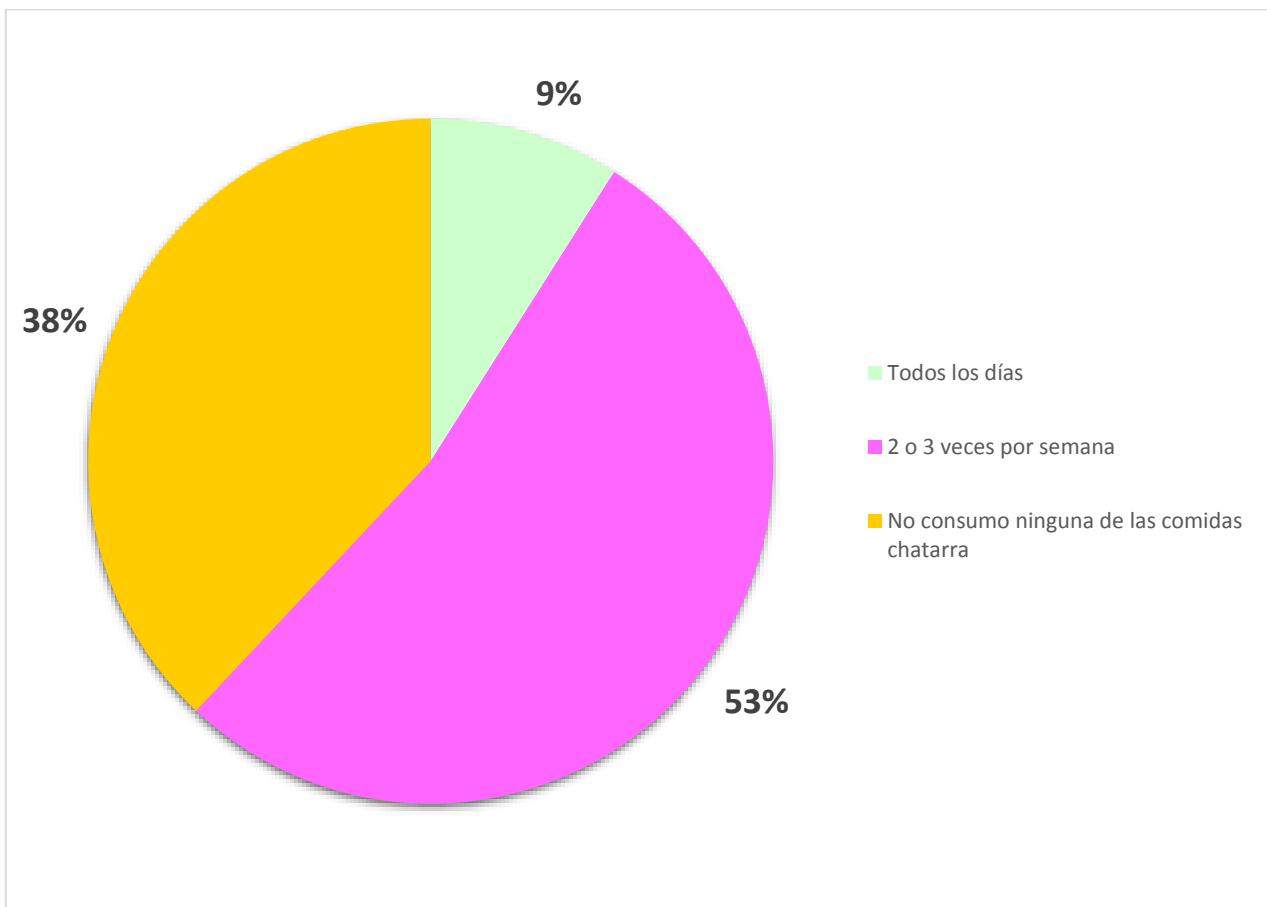
Tabla y gráfica No. 5

¿Con qué frecuencia consume comida chatarra?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Todos los días	9	9%
b) 2 o 3 veces por semana	53	53%
c) No consumo ninguna de las comidas chatarra	38	38%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 5



Se identificó que los pacientes con diabetes que asisten al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa, 9 mencionaron que todos los días consumen comida chatarra que es igual al 9%, 53 dijeron que 2 o 3 veces por semana que es un equivalente al 53% y 38 no consumen ninguna de las comidas chatarra que equivale al 38%.

Las personas encuestadas respondieron en su mayoría que consumen comida chatarra 2 o 3 veces por semana, a través de un análisis se identifica que el consumo de estos alimentos se realiza porque son alimentos fáciles de preparar, consumir y son atractivos en el ritmo de vida acelerado que la mayoría de paciente con diabetes tiene. También, porque muchos de ellos son de bajo precio, son utilizados para sobrevivir y desde pequeño las familias lo consumen para alimentarse.

Es importante mencionar que la comida chatarra son alimentos que proporcionan calorías y son pobres en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Este consumo puede llevar a las personas al aumento de peso y la obesidad que son factores para las complicaciones de la diabetes tipo 2, debido que son alimentos procesados, altos en grasas y pueden contribuir a la resistencia a la insulina. Los pacientes con diabetes mellitus deben tener una dieta balanceada con alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales y fibra que les permitan mantener su peso y sus niveles de azúcares controlados para evitar que se sumen otros tipos de enfermedades y complicaciones que coloque en peligro su vida.

Para mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la evolución de vida y el cambio de estilos han provocado diferentes formas en los patrones de alimentación. La población en general consume alimentos ricos en azúcares libres y sal / sodio, calorías, carbohidratos, grasas y muchos no comen o no tienen acceso a suficientes verduras, frutas y otras fibras dietéticas. (Organizacion Panamericana de la Salud, 2000, pág. 04)

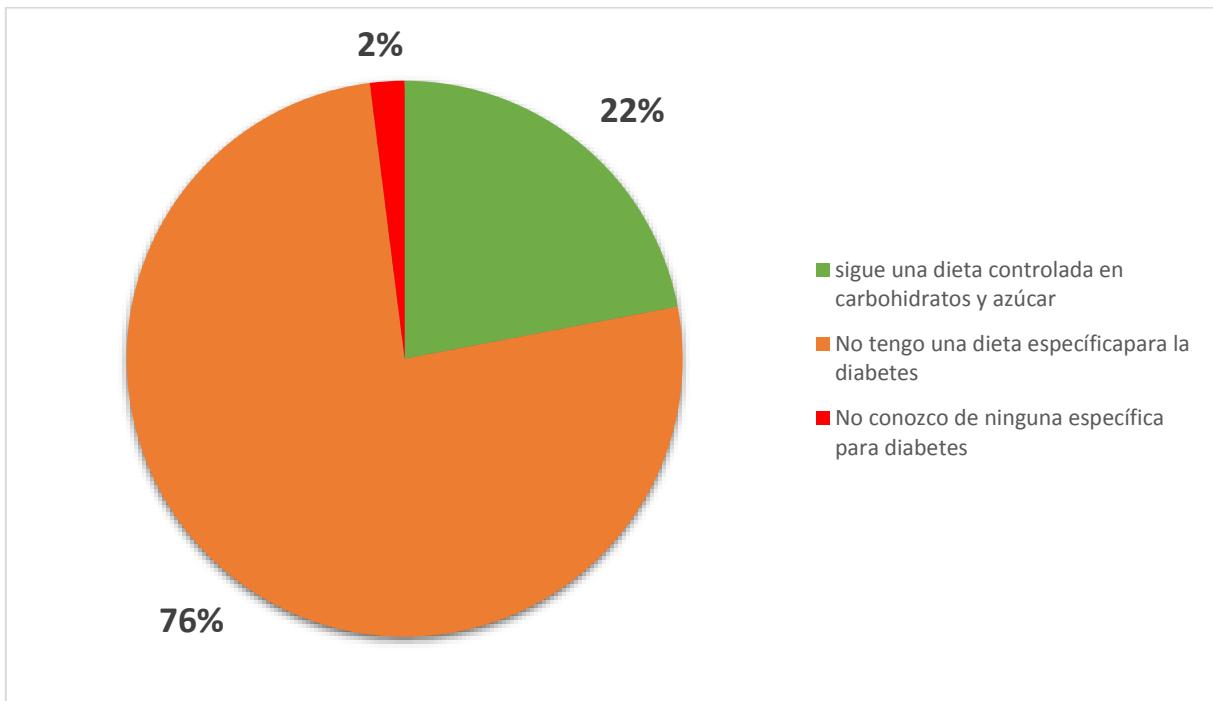
Tabla y gráfica No. 6

¿Cuál de las siguientes opciones describen sus hábitos alimenticios como paciente diabético?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) sigue una dieta controlada en carbohidratos y azúcar	22	22%
b) No tengo una dieta específica para la diabetes	76	76%
c) No conozco de ninguna específica para diabetes	2	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 6



Se demostró porque 22 personas describen sus hábitos alimenticios como pacientes porque dijeron que sigue una dieta controlada en carbohidratos y azúcar que es igual al 22%, 76 mencionaron que no tienen ninguna dieta específica para la diabetes que es un equivalente al 76% y 2 hace mención que no conocen de ninguna dieta específica para la diabetes que equivale al 2%.

Se identificó que la mayoría de las personas con diabetes mellitus tipo 2 no cuentan con ninguna dieta para el control de su enfermedad, la diabetes a menudo se acompaña de sobrepeso u obesidad, una dieta saludable puede ayudar a perder de peso y mejorar la sensibilidad a la insulina. La insulina, es una hormona que ayuda a la glucosa en la sangre entre las células a ser utilizada como energía. Al elegir alimentos que se digieren lentamente y tienen un bajo índice de azúcar, se evita que los niveles de glucosa y se reduce el riesgo a desarrollar complicaciones a largo plazo.

Para controlar la diabetes mellitus tipo 2 y evitar sus complicaciones es importante elaborar un plan de dieta adaptada a las necesidades de los pacientes y a su contexto, para que se pueda controlar los alimentos con azúcares, carbohidratos, entre otros y prevenir las complicaciones a mediano y largo plazo. Así mismo porque un plan alimenticio adecuado les ayudará a mejorar su estilo de vida y por ende su calidad proporcionando una estabilidad en su enfermedad.

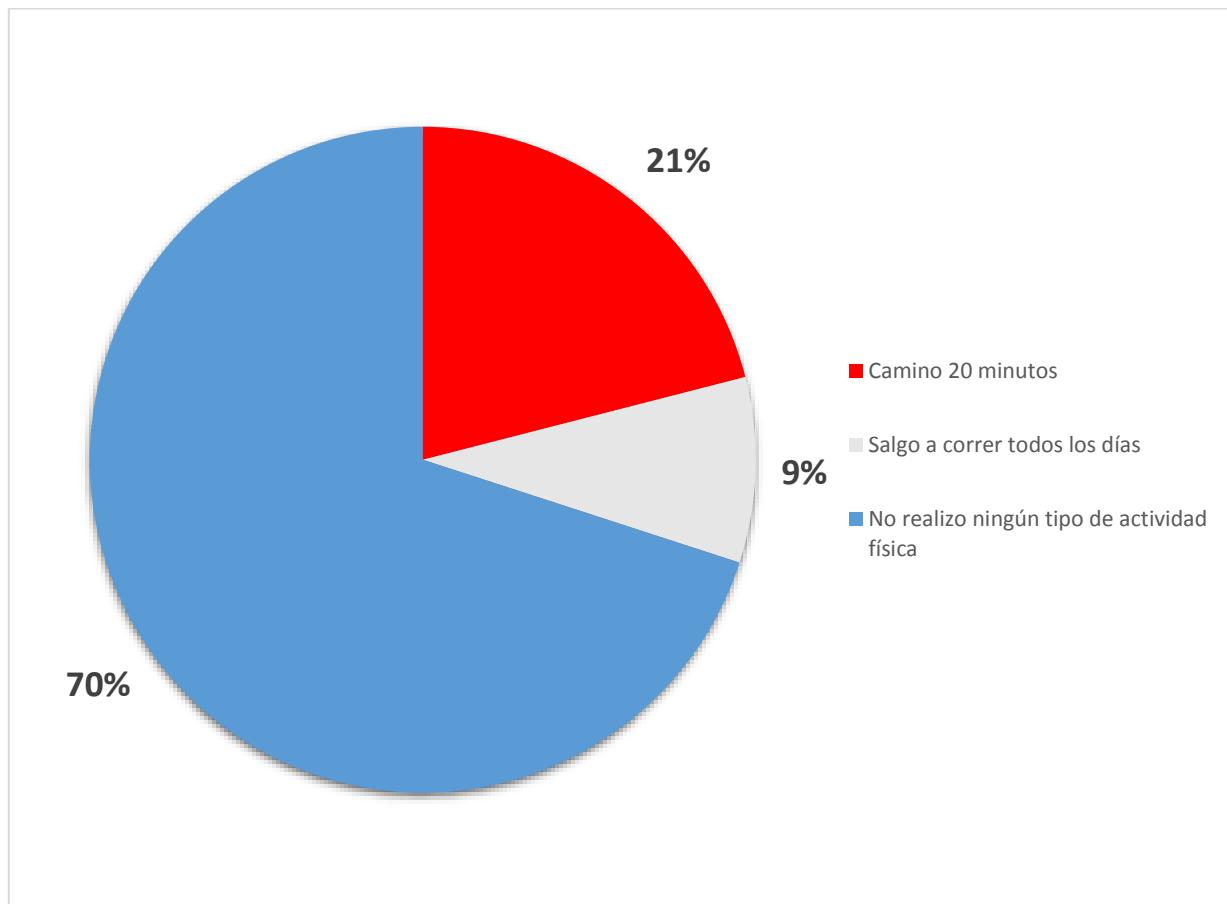
Los hábitos alimenticios pueden tener un impacto significativo en la salud, ya que diferentes patologías comunes en los países desarrollados, como problemas cardíacos, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, obesidad y trastornos digestivos, pueden estar directamente vinculados a los hábitos alimenticios y nutricionales de las personas. La situación económica, la falta de tiempo para cocinar y la influencia de la publicidad en televisión son factores que han contribuido a la modificación de los hábitos alimenticios en el país. (Aprende Institute, 2024, pág. 02)

Tabla y gráfica No. 7
¿Qué tipo actividad física para controlar su diabetes?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Camino 20 minutos	21	21%
b) Salgo a correr todos los días	9	9%
c) No realizo ningún tipo de actividad física	70	70%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 7



A través de la encuesta se identificó que los pacientes con diabetes que asisten al Club del diabético 21 caminan 20 minutos para controlar su diabetes que es un equivalente al 21%, 9 dijeron que salen a correr todos los días que es igual al 9% y 70 dijeron que no realizan ningún tipo de actividad física que es igual al 70%. Se identificó que la mayoría de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 no realizan ningún tipo de actividad física, se hace mención que con el ritmo de vida acelerado muchas personas sienten que no tienen tiempo suficiente para dedicar al ejercicio, este estilo de vida fomenta el sedentarismo que involucra poca actividad física. También, muchas personas no saben cómo incorporar el ejercicio a su rutina diaria o no conocen los beneficios de la actividad física.

Realizar ejercicio también contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. Puede ayudar a controlar el peso, reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Además de mejorar el control glicémico, el ejercicio tiene efectos positivos en parámetros metabólicos y cardiovasculares. Esto incluye la reducción de la presión arterial, mejora de los perfiles lipídicos y disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, que son comunes en personas con diabetes. La actividad física regular puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que permite que el cuerpo utilice la glucosa de manera más eficiente. El ejercicio físico es un pilar esencial en el tratamiento integral de la diabetes tipo 2, porque ayuda a mejorar el control de la glucosa en sangre, lo que es crucial para prevenir complicaciones asociadas con la enfermedad

La actividad física también puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, puede mejorar la calidad del sueño, es importante encontrar un tipo de ejercicio que se disfrute y que se adapte a las capacidades individuales. Así mismo mantener una rutina regular de ejercicio, que combine actividades aeróbicas, de fuerza y flexibilidad, puede ser beneficioso para la salud y cualquier edad. (Mayo Clinic, 2023, pág. 06)

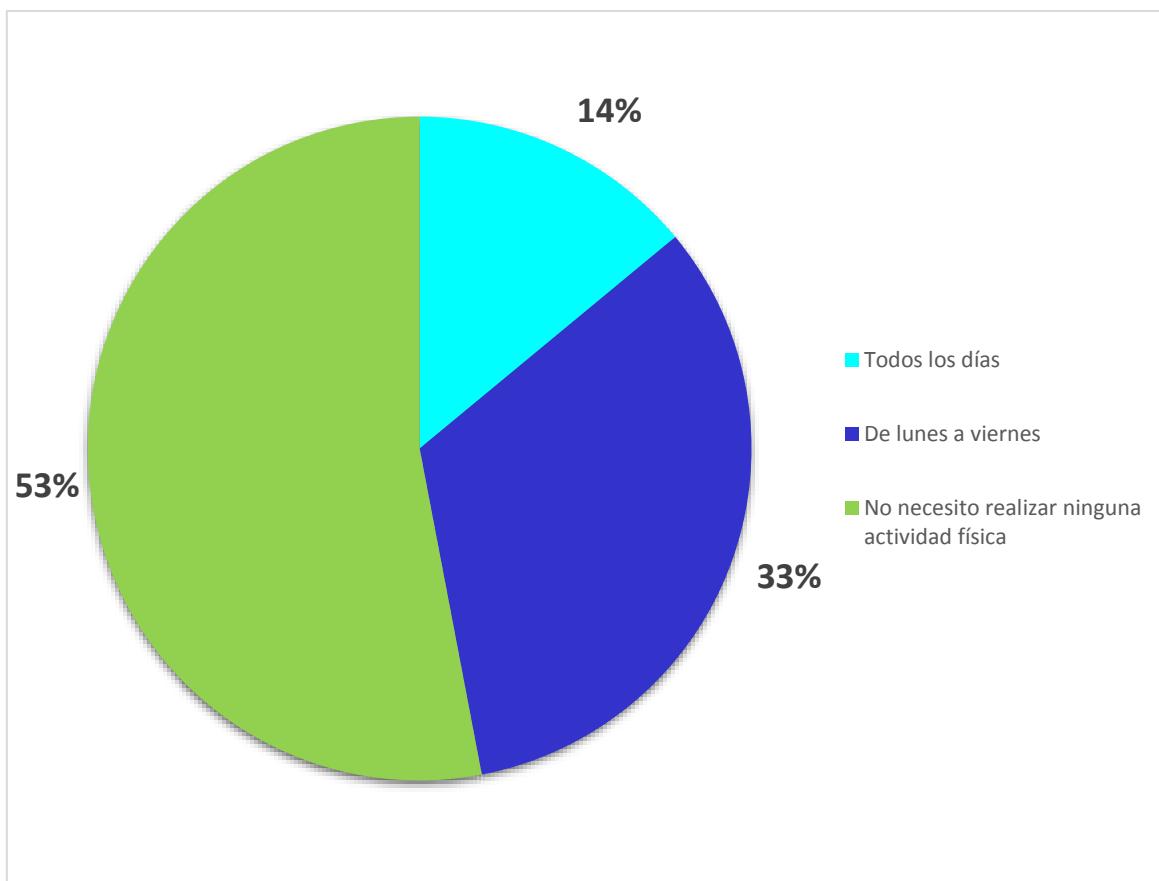
Tabla y gráfica No. 8

¿Cuántas veces realiza actividad física para controlar su diabetes?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Todos los días	14	14%
b) De lunes a viernes	33	33%
c) No necesito realizar ninguna actividad física	53	53%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 8



Se demostró que las personas con diabetes donde 14 dijeron que todos los días realizan actividad física para controlar su diabetes que corresponde al 14%, 33 hacen referencia que de lunes a viernes que equivale al 33% y 53 dicen que no necesitan realizar ninguna actividad física que es un equivalente al 53%.

Los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud consideran que no necesitan realizar ninguna actividad física. Existen varias razones para que los pacientes con diabetes deban realizar ejercicio siendo las siguientes mejorar el control de la glucosa, aumenta la sensibilidad a la insulina, pérdida de peso, reduce el riesgo de complicaciones y mejora la salud cardiovascular. Además, se identificó que los pacientes no tienen el conocimiento necesario sobre lo importante y los beneficios que tiene que realicen actividades físicas para controlar su azúcar en la sangre y evitar complicaciones a futuro.

De igual forma, antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es esencial que consultar a algún médico para tener una guía personalizada y ayuda a determinar la intensidad y duración adecuadas. Incorporar la actividad física a tu rutina diaria te ayudará a controlar mejor tu diabetes y mejorar tu calidad de vida. También el hacer ejercicios o actividad física ayuda a la ansiedad y el estrés que algunos pacientes generan ya que mantenerlos activos mejora también su circulación y ayuda controlar su peso como también la obesidad.

Mantenerse activo: es fundamental establecer actividades físicas personalizadas para apoyar y mantener los niveles de glucosa y contribuir al control metabólico adecuado, caminar 30 minutos diarios, 6 veces a la semana para obtener resultados saludables es una excelente opción para mantenerse activo o activa y ayudar a tener un estilo de vida saludable (Salud Navarra, 2024, pág. 01)

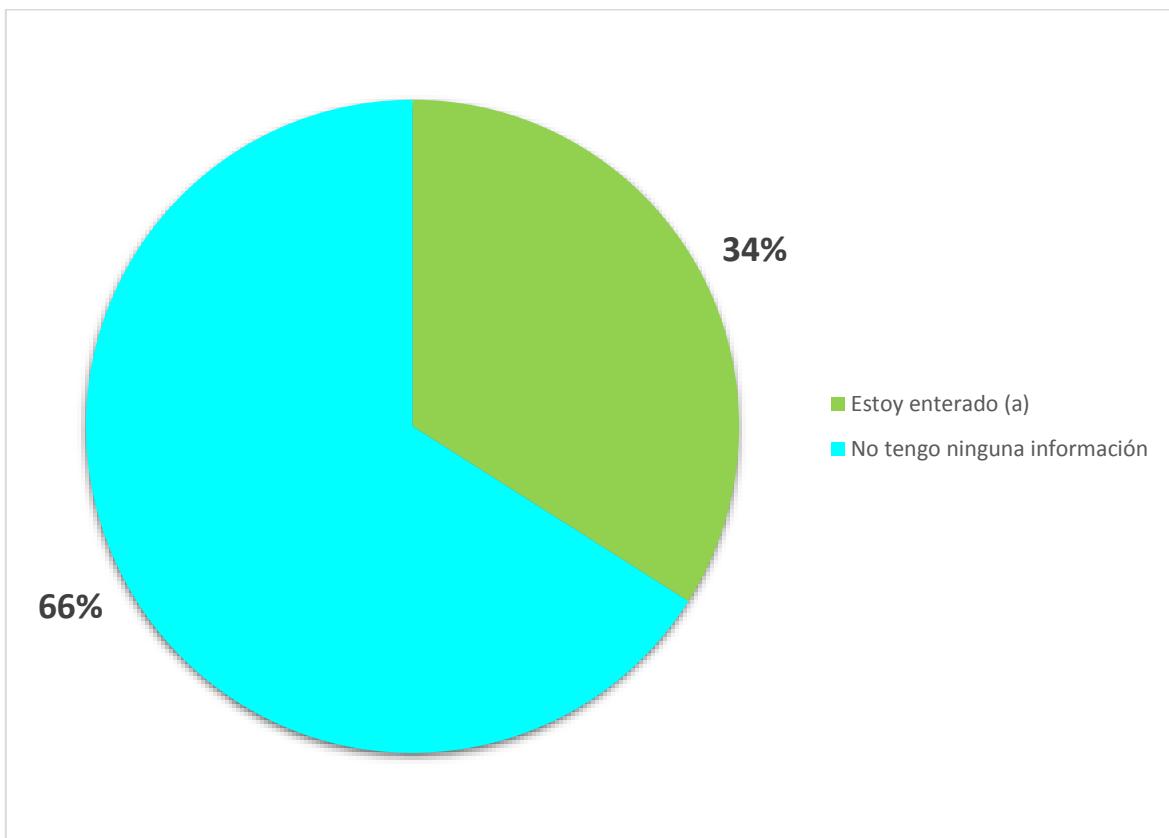
Tabla y gráfica No. 9

¿Conoce de los riesgos que tiene un paciente con diabetes mellitus tipo 2 y que no realiza ninguna actividad física?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Estoy enterado (a)	34	34%
b) No tengo ninguna información	66	66%
c) No me interesa tener información		
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 9



Se identificó que 34 personas conocen los riesgos que tienen un paciente con diabetes mellitus tipo 2 al no realizar ninguna actividad física que equivale al 34%, 66 mencionaron que no tienen ninguna información que corresponde al 66%.

Los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 mencionan que no tienen ninguna información sobre los riesgos que se corre al no realizar alguna actividad física. La falta de ejercicio físico en personas con diabetes puede tener consecuencias significativas para su salud. El ejercicio ayuda a que las células utilicen la glucosa de manera más eficiente. Al no realizar actividad física, los niveles de glucosa se elevan, lo que a largo plazo puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios.

La mayor dificultad para controlar la diabetes es la inactividad física hace que sea más complicado mantener los niveles de glucosa dentro del rango objetivo, lo que puede requerir ajustes más frecuentes en la medicación. La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como el infarto, neuropatía el accidente cerebrovascular. La falta de ejercicio agrava este riesgo, ya que contribuye a la hipertensión, el colesterol alto y la obesidad, por lo tanto, es importante que los pacientes con diabetes conozcan sobre los riesgos que tienen al no realizar ninguna actividad física y que deben incluir en su estilo de vida ejercicios adecuado y especializados a su enfermedad con el propósito de evitar cualquier riesgos de aparición de otra enfermedad como consecuencia de la diabetes o complicaciones que coloquen en riesgo la vida del paciente. Así mismo, es importante incluir en el plan educacional los riesgos que tienen las personas con diabetes cuando no realizan ninguna ejercicio o actividad física dentro de su estilo de vida.

La enfermedad de la diabetes puede desencadenar una serie de complicaciones crónicas como agudas, por ello es importante que continuar con el médico tratante para su control, realizar actividad física, alimentación saludable, entre otras para evitar complicaciones que puedan poner en riesgo tu vida. (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 03)

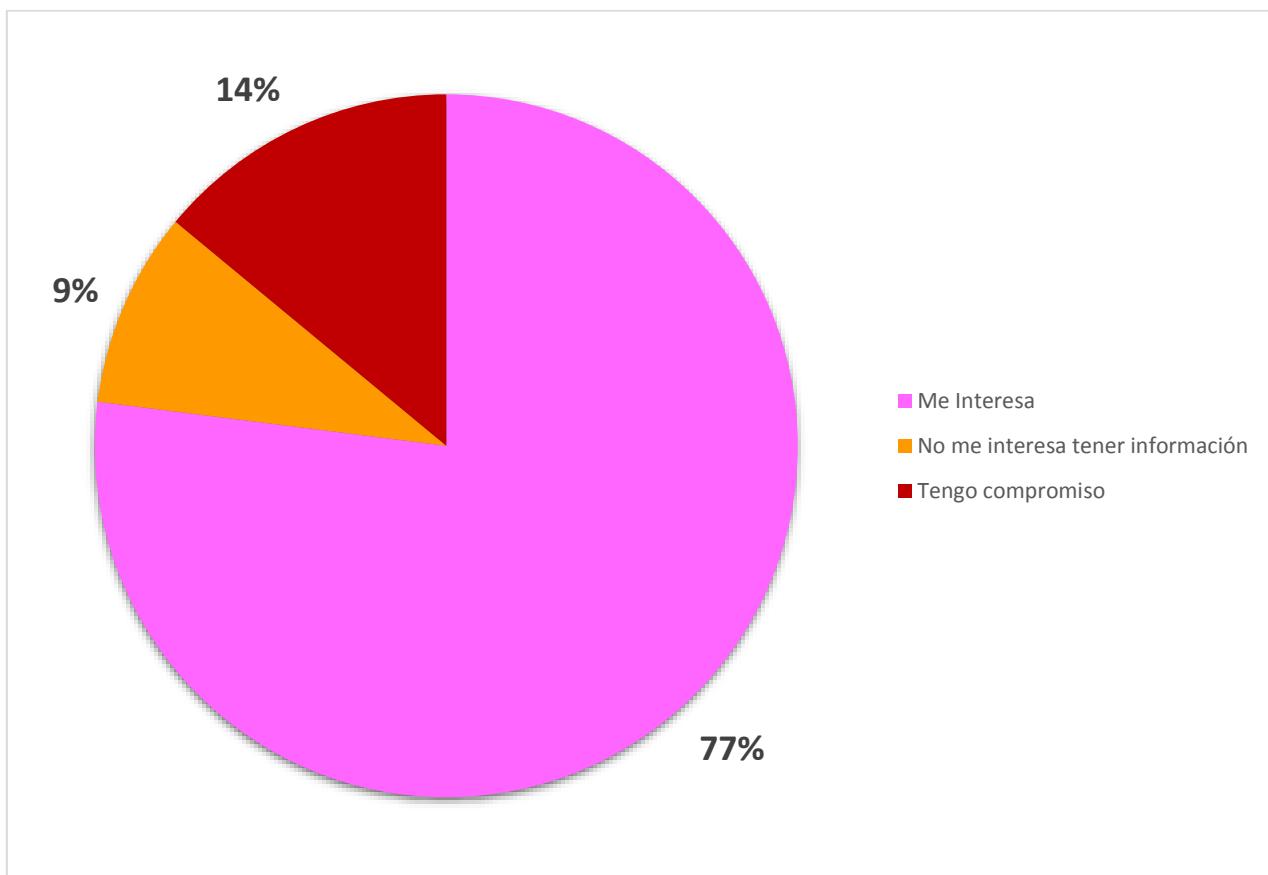
Tabla y gráfica No. 10

¿Cuál es su compromiso para realizar actividad física para controlar el manejo de su diabetes y mejorar su estilo de vida?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Me Interesa	77	77%
b) No me interesa tener información	9	9%
c) Tengo compromiso	14	14%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 10



A través de la gráfica se observó que 77 personas contestaron que tienen un compromiso para realizar actividad física y controlar el manejo de su diabetes para mejorar su estilo de vida que equivale al 77%, 9 mencionaron que no les interesa tener información que corresponde al 9% y 14 dijeron que tienen compromiso que corresponde al 14%.

Se identificó que a los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 les interesa tener un compromiso para realizar actividad física, la inactividad física favorece el aumento de peso, lo que a su vez empeora el control de la diabetes y aumenta el riesgo de otras enfermedades. Además, el ejercicio tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo y la autoestima. La falta de actividad física puede contribuir a la depresión y la ansiedad. También, la pérdida de masa muscular y fuerza, la inactividad física conduce a la pérdida de masa muscular y fuerza, lo que puede dificultar las actividades diarias y aumentar el riesgo de caídas.

La actividad física es una parte esencial del tratamiento de la diabetes, no realizar ejercicio aumenta significativamente el riesgo de complicaciones a corto y largo plazo. Por lo tanto, es fundamental que las personas con diabetes consulten a su médico para establecer un plan de ejercicio seguro y personalizado. Así también, porque ayuda al control metabólico ayudando a mantener los niveles de glucosas en sangre en óptimos rangos. Además, ayuda a controlar la ansiedad, también ayuda a mantener la salud física promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

La actividad física regular es beneficiosa para la salud en general, ya que contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2, problemas renales, entre otras. La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer, también puede ayudar a mantener un peso saludable, mejorar la condición física, mental, y social como promover el bienestar emocional del paciente y de la familia en general. (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022, pág. 02)

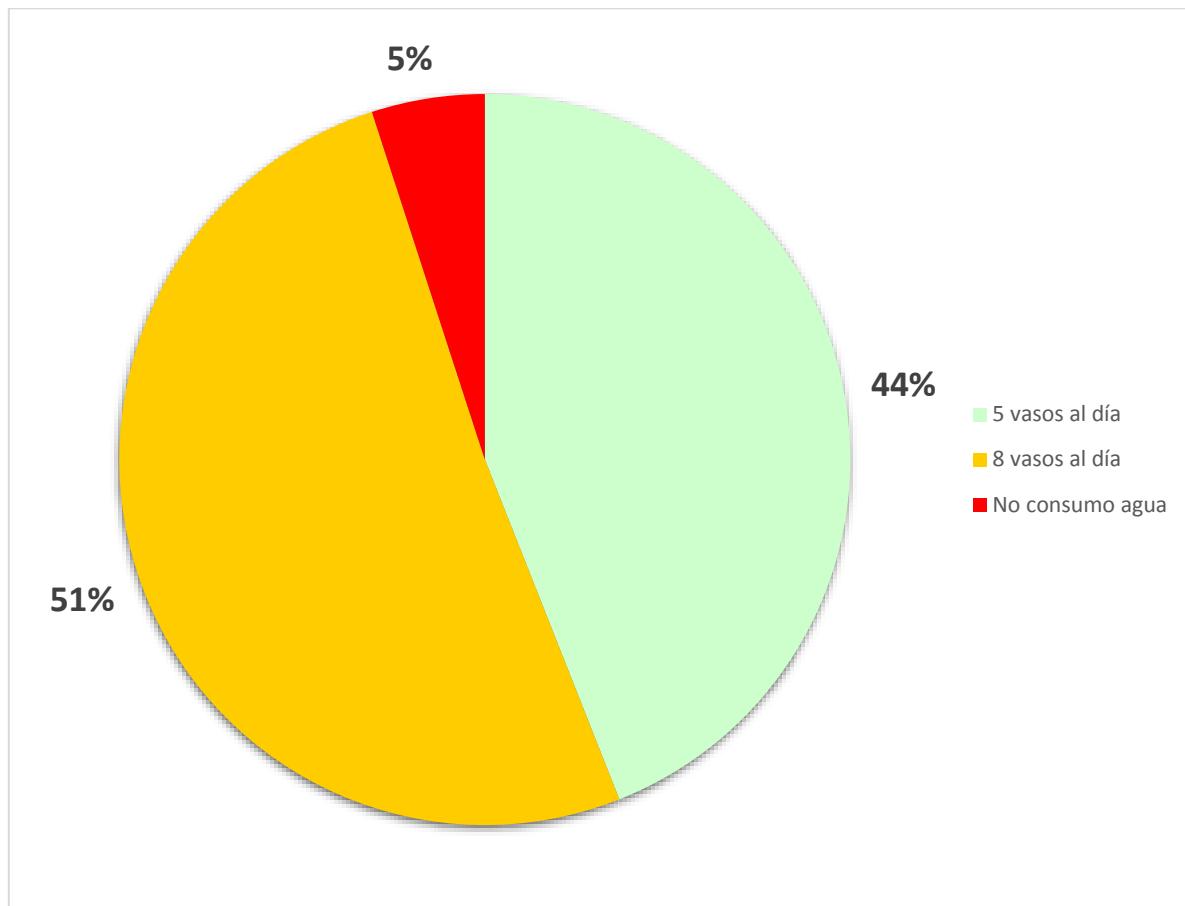
Tabla y gráfica No. 11

¿Cuántos vasos de agua consume diariamente?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) 5 vasos al día	44	44%
b) 8 vasos al día	51	51%
c) No consumo agua	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 11



Se estableció que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa que 44 personas consumen 5 vasos de agua al día que corresponde al 44%, 51 dicen que 8 vasos al día que es un equivalente al 51% y 5 dicen que no consumen agua que equivale al 5%.

Se identificó que las personas con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal consumen aproximadamente 8 vasos de agua al día. Es fundamental para la salud en general y especialmente para las personas con diabetes. Ayuda a controlar los niveles de glucosa, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

El agua mantiene nuestros tejidos y órganos hidratados, permitiendo que funcionen correctamente, ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a las células de todo el cuerpo. Además, el agua ayuda a mantener las articulaciones lubricadas, facilitando el movimiento. La cantidad de agua que una persona necesita varía según factores como la edad, el peso, el nivel de actividad física, el clima y el estado de salud. Sin embargo, como regla general, se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

La hidratación adecuada para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 es un aspecto crucial para su cuidado. Se debe cuidar de manera estricta el estado de hidratación, evitando ayunos prolongados y el consumo excesivo de bebidas embriagantes. Mantener un control adecuado de todos los factores de riesgo, incluyendo la hidratación, es fundamental para la protección de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Además, es importante destacar que la hidratación adecuada es esencial para el control glucémico y el bienestar general de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. (Sil, 2021, pág. 03)

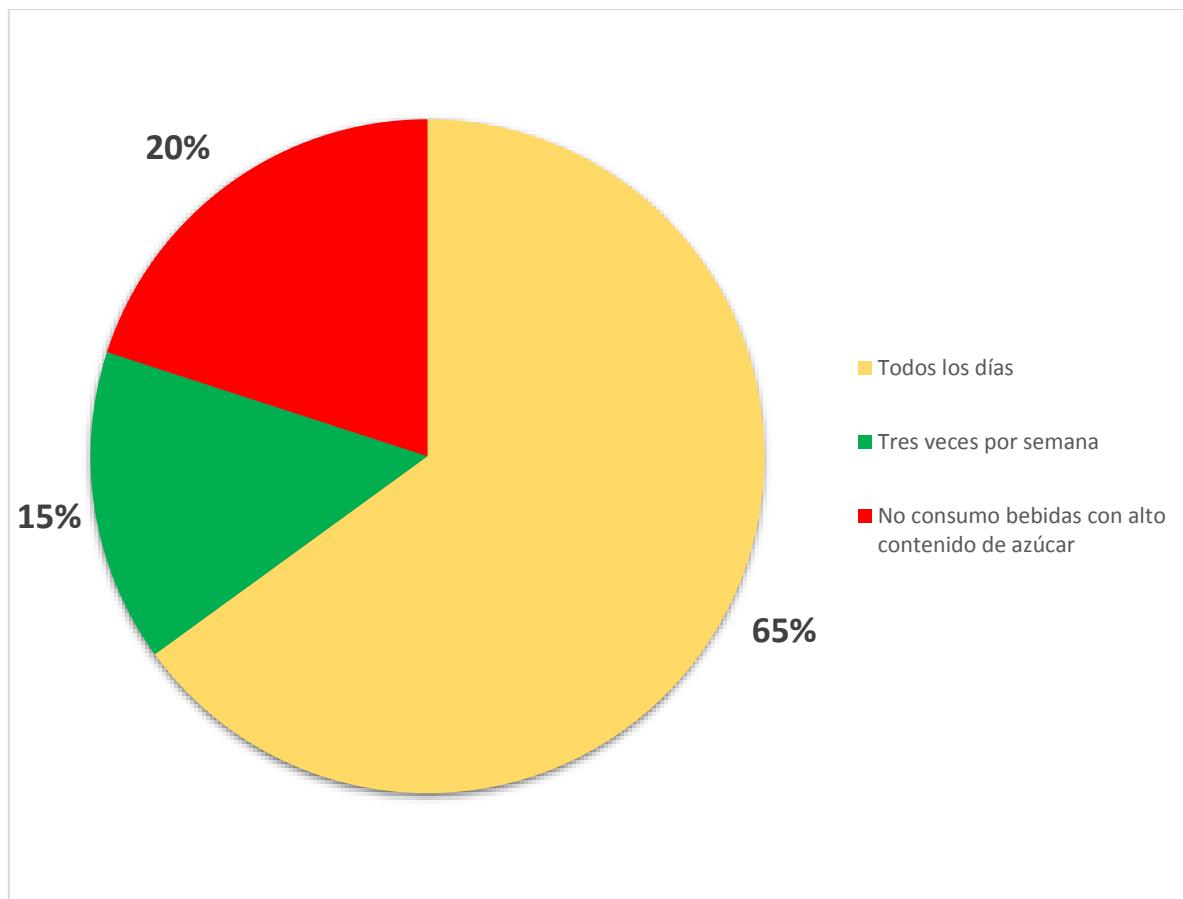
Tabla y gráfica No. 12

¿Con qué frecuencia consume bebidas con alto contenido de azúcar que puedan afectar su hidratación?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Todos los días	65	65%
b) Tres veces por semana	15	15%
c) No consumo bebidas con alto contenido de azúcar	20	20%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 12



Se observa que 65 mencionaron que consumen bebidas con alto contenido de azúcar que puedan afectar su hidratación que equivale al 65%, 15 dijeron que tres veces al día que es igual al 15% y 20 contestaron que no consumen bebidas con altos contenidos de azúcar que corresponde al 20%.

Se identificó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 consumen diariamente bebidas con altos contenidos de azúcar. Se hace mención que las bebidas azucaradas elevan rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Para procesar este exceso de azúcar, el cuerpo necesita más insulina. Por lo tanto, si la insulina no funciona correctamente (como ocurre en la diabetes), el azúcar se acumula en la sangre y pueden tener complicaciones rápidamente o tener síntomas que afecte la calidad de vida de los pacientes.

Las bebidas azucaradas pueden empeorar el control de la diabetes y causar deshidratación, además, puede empeorar otras complicaciones de la diabetes, como la neuropatía (daño en los nervios) y la nefropatía (daño en los riñones). Para los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 el agua es la mejor opción para mantenerse hidratado ya que no tienen calorías ni azúcares, también consumir las bebidas sin azúcar es una buena opción para mantener una buena salud y un estilo de vida saludable.

El mantener un estado de hidratación óptimo puede contribuir a la prevención de complicaciones y al manejo efectivo de la enfermedad, por lo tanto, se recomienda hidratarse constantemente, no esperar a tener sed, ingerir agua simple preferentemente y evitar las bebidas azucaradas porque incrementan el nivel de azúcar. Cuando nos llega al cerebro la sensación de sed, ya hemos perdido el 3% de líquido, ya estamos deshidratados. Además, los altos niveles de azúcar en la sangre ocasionan resequedad en la piel, por lo tanto, se debe de hidratar la piel dos o tres veces al día. (Sil, 2021, pág. 04)

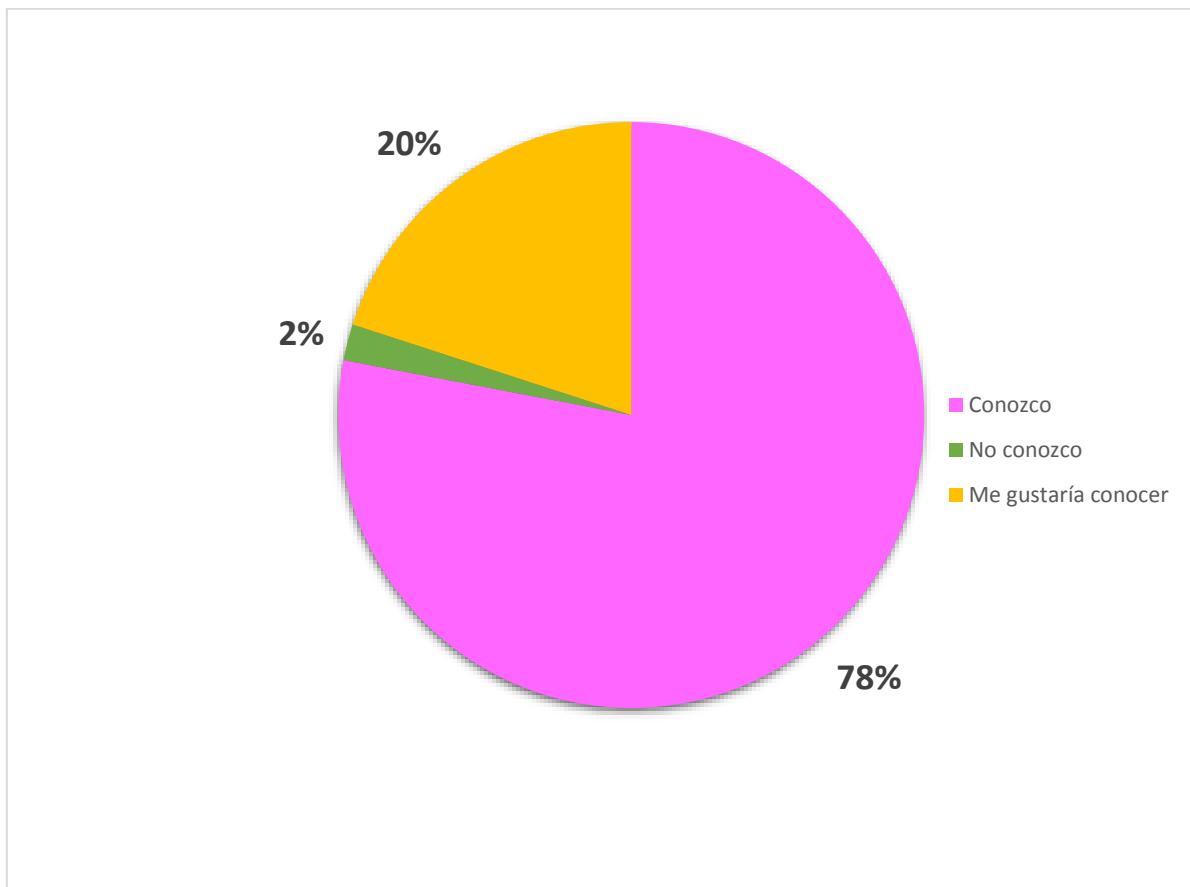
Tabla y gráfica No. 13

¿Conoce sobre la importancia de consumir suficiente agua para controlar la diabetes mellitus tipo 2?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Conozco	78	78%
b) No conozco	2	2%
c) Me gustaría conocer	20	20%
TOTAL	100	100%

Fuente." Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 13



Se identificó que 78 personas con diabetes mellitus tipo 2 dicen que conocen la importancia de consumir suficiente agua para controlar la diabetes mellitus que equivale al 78%, 2 dijeron que no conocen que corresponde al 2% y 20 mencionaron que les gustaría conocer que es un equivalente al 20%.

Se estableció que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 conocen de la importancia de consumir agua para controlar la diabetes. El agua es el principal componente de nuestro cuerpo y es esencial para mantener todas las funciones vitales. Beber suficiente agua ayuda a mantener los órganos funcionando correctamente y previene la deshidratación. También, el agua ayuda a regular la temperatura corporal a través de la sudoración, transporta los nutrientes y el oxígeno a las células de todo el cuerpo.

Además, mejora el rendimiento físico y mental, la falta de consumo de agua potable puede afectar negativamente el rendimiento físico y mental causando fatiga, dolores de cabeza y dificultad para concentrarse. En los pacientes diabéticos el consumo de agua ayuda a diluir la glucosa en la sangre y reducir los niveles de azúcar, ayuda a mantener los riñones sanos y a eliminar los productos de desecho y esencial para prevenir complicaciones como la neuropatía y la nefropatía. Así mismo, es importante incluir dentro del plan educacional cuando los pacientes lleguen a su consulta la importancia de consumir suficiente agua para mantenerse hidratado y evitar cualquier complicación o la aparición de otra enfermedad.

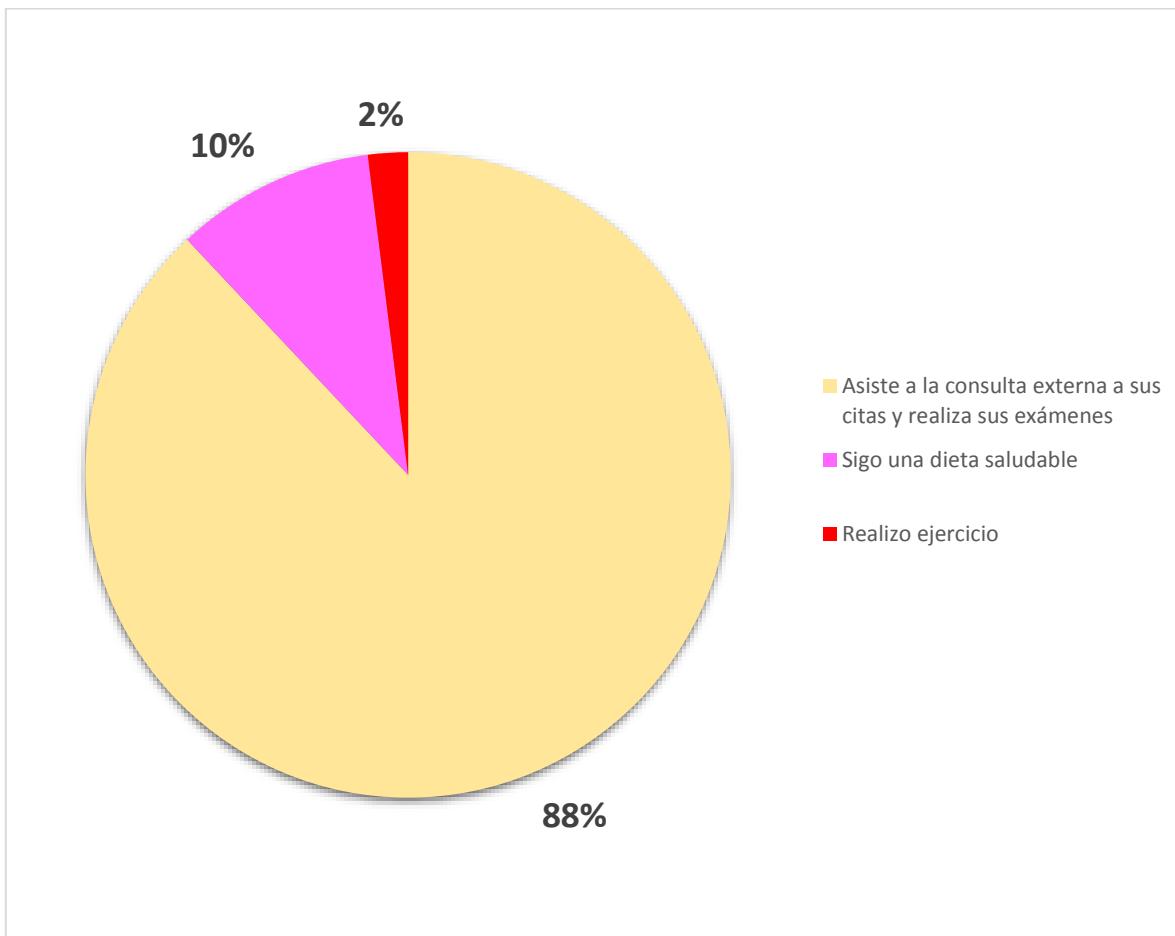
El consumo de agua puede ser beneficioso para la gestión del peso, ya que beber agua antes de las comidas puede ayudar a reducir la ingesta. La deshidratación, por otro lado, puede tener efectos negativos en la salud, como la fatiga, la disminución del rendimiento físico y mental perjudicando al cuerpo. (Clínica Las Condes, 2019, pág. 02)

Tabla y gráfica No. 14
¿Cómo controla la diabetes?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Asiste a la consulta externa a sus citas y realiza sus exámenes	88	88%
b) Sigo una dieta saludable	10	10%
c) Realizo ejercicio	2	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 14



De las personas encuestadas, 88 contestaron que asisten a la consulta externa a sus citas y realiza exámenes para controlar la diabetes que es un equivalente al 88%, 10 dicen que siguen una dieta saludable que es igual al 10% y 2 hacen referencia que realizan ejercicio que corresponde al 2%.

Las personas con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa, asisten a las consultas para sus controles de glucosa. Las consultas regulares permiten detectar estas complicaciones en etapas iniciales, cuando el tratamiento puede ser más efectivo, las consultas son una oportunidad para resolver cualquier duda que tengas sobre tu diabetes, permiten detectar estas complicaciones en etapas iniciales, cuando el tratamiento puede ser más efectivo.

Las consultas de control son esenciales para mantener tu diabetes bajo control y prevenir complicaciones a largo plazo, porque permite que el médico puede ajustar la medicación, recomendar cambios en los estilos de vida, además, asistir regularmente a las citas, permitirá vivir una vida más saludable y plena para mantener controlada la diabetes.

La importancia del control médico se fundamenta en la prevención y detección temprana de enfermedades, en el manejo de enfermedades crónicas el cual es esencial porque permite a los profesionales de la salud en monitorear el estado del paciente y ajustar tratamientos y prevenir complicaciones que podrían afectar gravemente la calidad de vida. Así mismo, permite abordar factores a tiempo y prevenir el desarrollo de enfermedades más serias en el futuro, además, dentro de las consultas médicas se puede educar a los pacientes sobre hábitos saludables y la importancia de un estilo de vida equilibrado para contribuir a una salud a largo plazo. (Blog de Calidad de Vida, 2021, pág. 03)

Tabla y gráfica No. 15

¿Considera que asistir a su control médico es parte de su responsabilidad para manejar la diabetes mellitus tipo 2 y llevar un estilo de vida saludable?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Es importante asistir al control médico	100	100%
b) No es importante asistir al control médico	0	0%
c) Me gustaría asistir a controles médicos	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Se observó que a los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Club del Diabético del Puesto de Salud de Comapa, Jutiapa, a 100 pacientes les importa asistir a su control médico que es un equivalente al 100%.

Por medio de la investigación de campo se identificó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 considera que es importante asistir a los controles médicos. Las consultas médicas de control son fundamentales para las personas con diabetes, estos encuentros regulares con el equipo médico y el personal de enfermería permiten un seguimiento cercano de la enfermedad y garantizan una mejor calidad de vida. Los principales objetivos de realizar los controles médicos con monitorear los niveles de glucosa en la sangre que se realiza a través de análisis de sangre.

Además, permite detectar complicaciones en etapas iniciales lo que facilita su tratamiento, también, es una excelente oportunidad para aprender más sobre la diabetes, como manejarla y como prevenir complicaciones. Cualquier inquietud que los pacientes tienen acerca de su enfermedad puede ser resuelta durante el control médico. También, es altamente recomendable que los pacientes con diabetes

asisten a su control médico para ajustar su tratamiento y medicamentos asegurando que los niveles de glucosa se mantengan dentro de un rango saludable.

Así mismo porque durante la consulta los pacientes reciben educación y apoyo sobre cómo deben de manejar su condición incluyendo consejos sobre su dieta, el ejercicio que deben de realizar y el uso adecuado de sus medicamentos. De igual forma ayuda a identificar problemas potenciales como enfermedades cardiovasculares, neuropatía, problemas en los pies, entre otros.

Asistir regularmente a las consultas médicas de control puede mantener bajo control la enfermedad, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Como también es esencial para el manejo efectivo de la enfermedad lo que permite mejorar los tratamientos y ser oportunos en los mismos.

Las visitas regulares al médico permiten un seguimiento continuo y la adaptación del plan de tratamiento según la evolución de la enfermedad, siendo responsabilidad del paciente asistir a los controles médicos (Bayón, y otros, 2020, pág. 06)

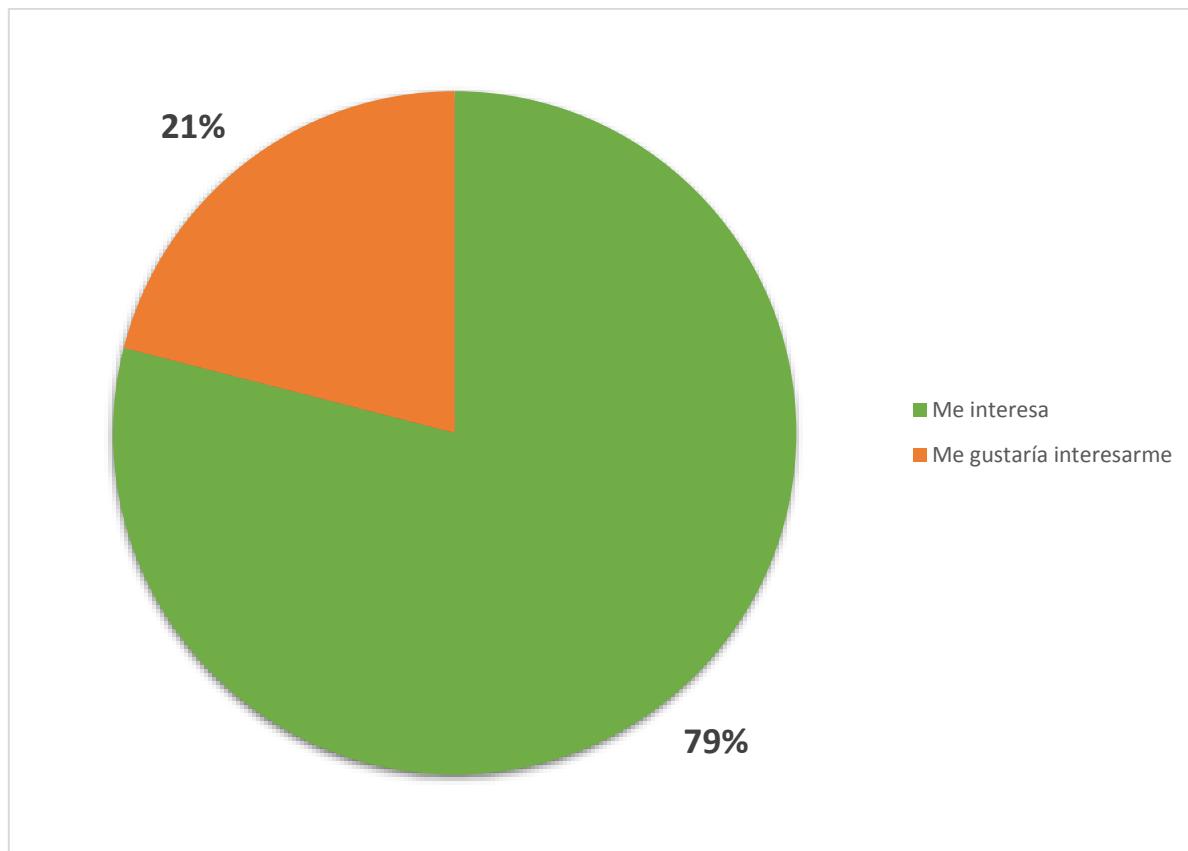
Tabla y gráfica No. 16

¿Cuál es su compromiso para consumir alimentos saludables y mejorar su glucosa en la sangre?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Me interesa	79	79%
b) No me interesa	0	0%
c) Me gustaría interesarme	21	21%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 16



Se observó que 79 personas contestaron que les interesa tener un compromiso para consumir alimentos saludables para mejorar su glucosa en la sangre que corresponde al 79% y 21 mencionaron que les gustaría interesarse que es igual al 21%.

Se identificó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 le interesa mantener un compromiso para consumir alimentos saludables y mejorar su glucosa en la sangre. El compromiso de un paciente diabético con una alimentación saludable es fundamental para controlar los niveles de glucosa en sangre, especialmente para prevenir complicaciones y aparición de otras enfermedades que coloca en peligro o riesgo la vida de los pacientes con diabetes, este compromiso implica una serie de acciones y hábitos que deben incorporarse a la vida diaria, además, es la base para un buen control de la enfermedad y de desarrollar un estilo de vida saludable. Son muchos los beneficios que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 tiene cuando los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 mantienen un compromiso para el consumo de alimentos saludables mejora el control de la glucosa en la sangre, reduce el riesgo de complicaciones, ayuda a mantener mayor energía y bienestar llevándolos a mantener una buena calidad de vida. Además, porque una alimentación saludable es fundamental para mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango objetivo y ayudar a prevenir picos de glucosa en la sangre lo que es fundamental para el manejo efectivo de la diabetes.

Así también porque la planificación de comidas saludables ayuda a los pacientes a controlar su peso y mantenerlo puede mejorar la sensibilidad a la insulina como también para facilitar el control de la glucosa en la sangre.

El control médico no solo se centra en la diabetes, sino que también aborda otros factores de salud, como la presión arterial y el colesterol, que son importantes para la salud general del paciente. (Bayón, y otros, 2020, pág. 06)

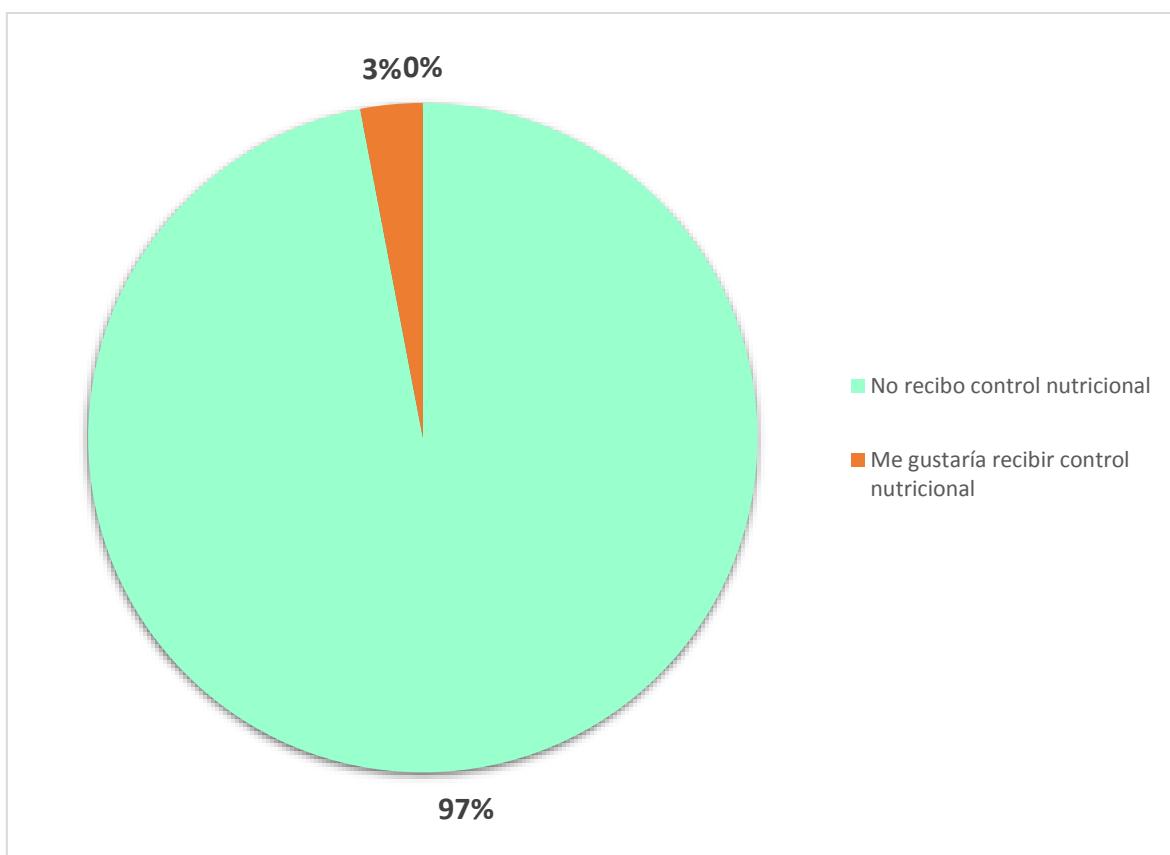
Tabla y gráfica No. 17

¿Cuándo asiste a su control médico al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, recibe atención nutricional?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Recibo control nutricional	0	0%
b) No recibo control nutricional	97	97%
c) Me gustaría recibir control nutricional	3	3%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 17



Se identificó que 97 personas dijeron que asisten a su control médico al Club de diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa y que no reciben control nutricional que corresponde al 97% y 3 mencionaron que les gustaría recibir control nutricional que es igual al 3% de población encuestada.

Se determinó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa que cuando llegan a su control médico no reciben atención nutricional por ningún profesional. Esto se debe porque no se cuenta con profesionales de la nutrición para que realiza este tipo de controles, sin embargo, que el personal de enfermería es quien realiza el plan educacional a los pacientes con diabetes y siempre se les recomiendan que consuman alimentos bajo en azúcares.

Los pacientes diabéticos deben recibir atención nutricional porque los alimentos afectan directamente los niveles de glucosa en sangre, una alimentación equilibrada y personalizada de acuerdo a su contexto, esto ayuda a mantener estos niveles dentro de los rangos establecidos. Así mismo, una alimentación adecuada y personalizada combinada con actividad física puede ayudar a perder peso y mejorar la sensibilidad a la insulina como también a llevar un estilo saludable que les permita tener una mejor condición de salud.

Es importante fomentar el autocuidado y la educación continua sobre la enfermedad para promover un manejo óptimo de la diabetes tipo 2, los pacientes con esta condición deben adoptar un enfoque integral que incluya una alimentación balanceada, la práctica regular de ejercicio, el control del peso, el monitoreo de la glucosa en sangre, y el seguimiento de las indicaciones médicas y nutricionales (Hevia, 2016, pág. 03)

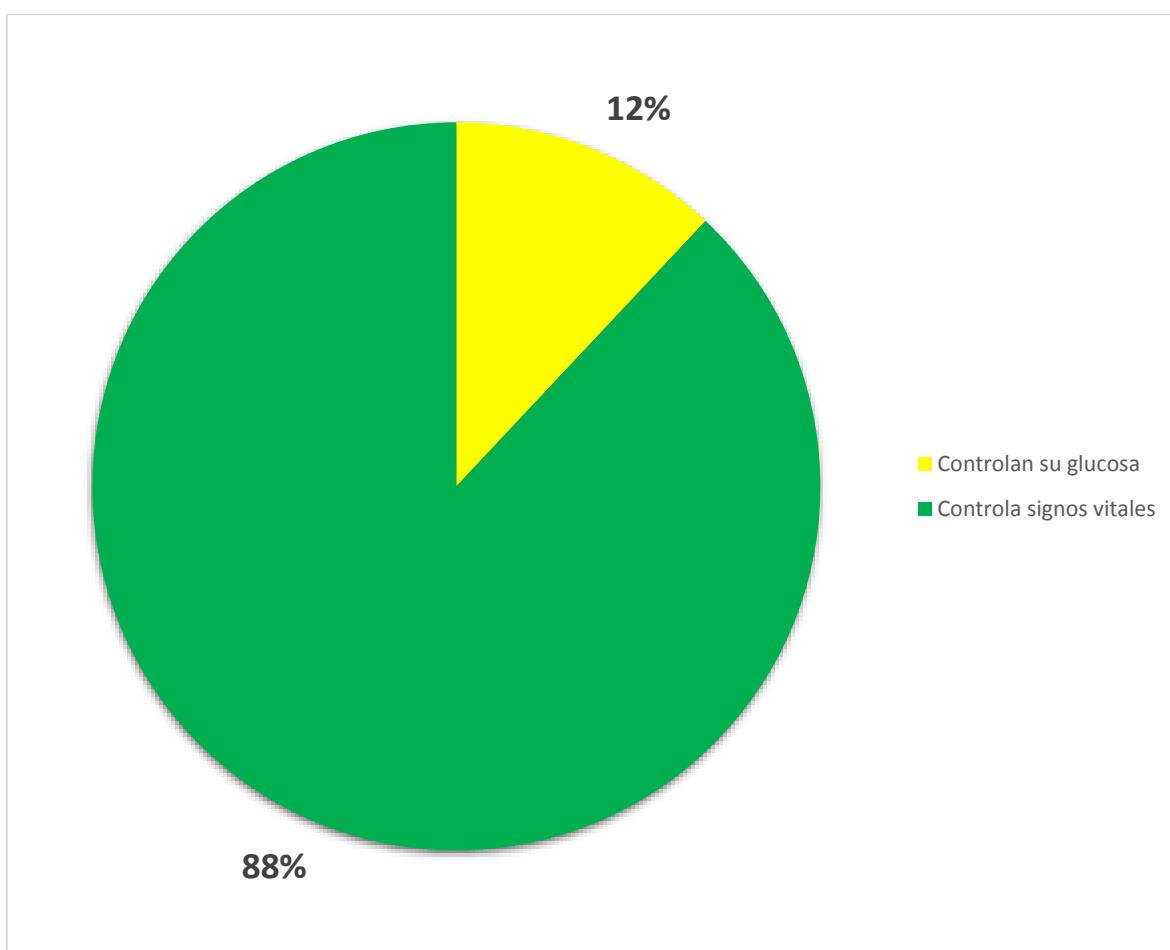
Tabla y gráfica No. 18

¿Cuándo asiste al Club del diabético realizan las siguientes acciones?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Controlan su glucosa	12	12%
b) Controla signos vitales	88	88%
c) No realizan ningún control	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 18



Se observó que 12 personas dijeron que cuando asisten al Club del diabético el personal de enfermería controla su glucosa que corresponde al 12% y 88 mencionaron que controlan sus signos vitales que es un equivalente al 88%.

Los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 asisten al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal. Compara una de las acciones que realiza el personal de enfermería es quienes controlan los signos vitales. El control de los signos vitales en pacientes con diabetes es fundamental para monitorear su estado de salud y detectar a tiempo posibles complicaciones. Estos indicadores fisiológicos proporcionan información valiosa sobre el funcionamiento de diversos sistemas del cuerpo, lo que permite ajustar el tratamiento y prevenir crisis.

Los signos vitales se controlan en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 para medir la presión arterial, la frecuencia cardiaca, la temperatura y el nivel de glucosa en la sangre que es el signo vital más importante en pacientes con diabetes ya que refleja el control metabólico. Al monitorear los signos vitales, el médico puede ajustar la medicación, la dieta o plan de ejercicios para optimizar el control de la diabetes y prevenir complicaciones.

Así mismo, el control de signos vitales proporciona una imagen general del estado de salud del paciente y permite identificar otros problemas que puedan estar presentes, también, ayuda a prevenir crisis que pueden ser mortales en algunos casos.

Un control adecuado puede prevenir complicaciones micro y macrovasculares asociadas con la diabetes, como enfermedades cardíacas, daño renal y problemas de visión. Se debe controlar la glucosa para mantener los niveles de glucosa dentro de rangos recomendados es esencial para reducir estos riesgos, además se debe controlar los signos vitales y otros exámenes de laboratorio para evitar futuras complicaciones. (Bayón, y otros, 2020, pág. 06)

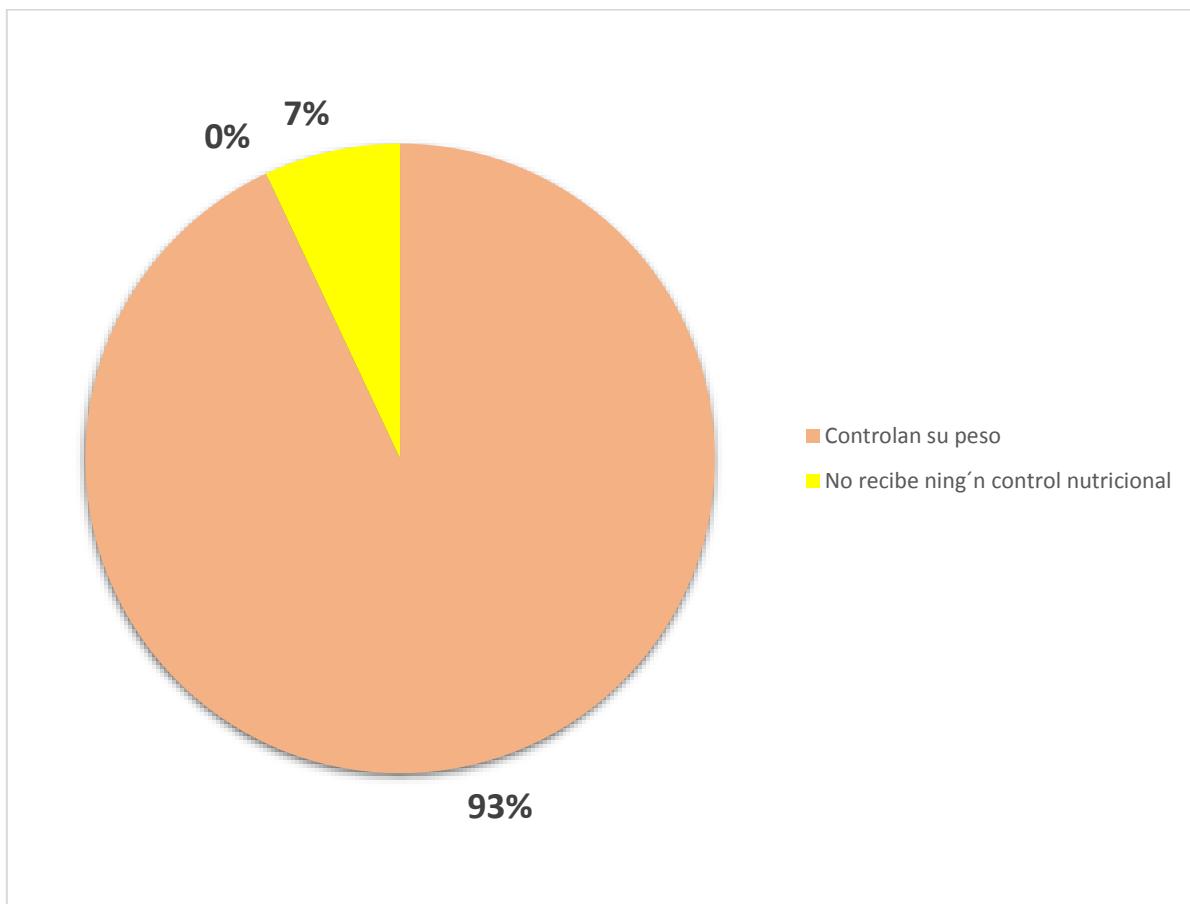
Tabla y gráfica No. 19

¿Cuándo asiste a su control nutricional en la consulta externa realizan las siguientes acciones?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Controlan su peso	93	93%
b) Recibe información nutricional	0	0%
c) No recibe ningún control nutricional	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 19



De las personas encuestadas, 93 mencionaron que controlan su peso cuando asisten a su control nutricional en la consulta externa que es igual al 93% y 7 dijeron que no reciben ningún control nutricional.

Durante las consultas regulares el médico o el personal de enfermería medirá el peso. El peso es un indicador clave en el manejo de la diabetes, el monitorear la eficacia de los tratamientos los cambios de peso pueden reflejar si el tratamiento para la diabetes está funcionando o si es necesario ajustarlo. Además, pesar a los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 sirve para evaluar el riesgo de complicaciones porque el peso es un factor importante a considerar para la planificación de la dieta y ejercicio.

Pesar regularmente a los pacientes permite a los médicos monitorear su progreso, detectar problemas potenciales y ajustar el tratamiento según sea necesario. El aumento de peso repentino puede ser un signo de retención de líquidos, lo cual puede estar relacionado con problemas renales o cardíacos. Al mismo tiempo es importante mencionar que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa no reciben control nutricional que ellos consideran que como se hace una medición de su peso, eso es un indicador del control nutricional.

El Control nutricional: implica evaluar el estado nutricional, ajustar la alimentación según las necesidades y promover hábitos saludables para prevenir problemas de salud, es un pilar fundamental para llevar una vida saludable como equilibrada para controlar la diabetes mellitus tipo 2 (Bayón, y otros, 2020, pág. 06)

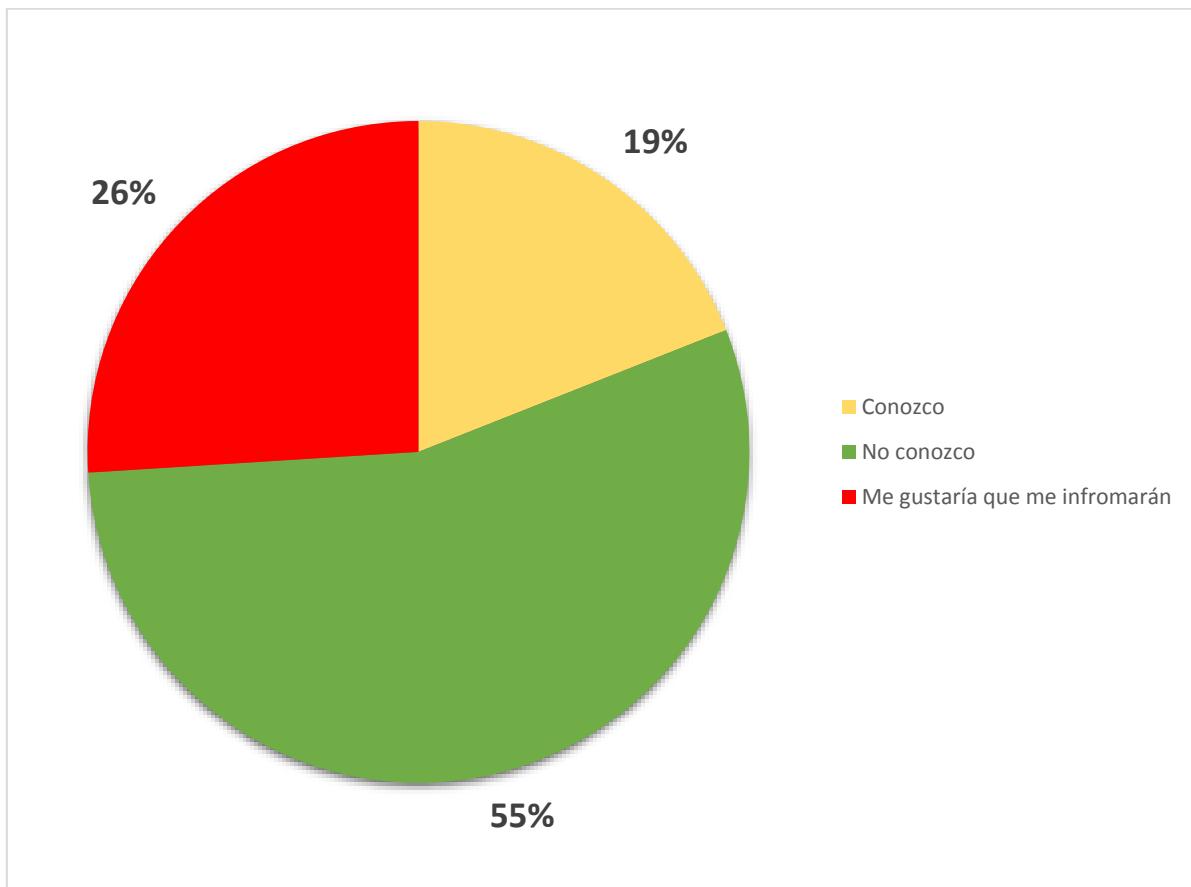
Tabla y gráfica No. 20

¿Conoce de la importancia de recibir control nutricional para manejar la diabetes mellitus tipo 2?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Conozco	19	19%
b) No conozco	55	55%
c) Me gustaría que me informarán	26	26%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 20



De los pacientes encuestados 19 mencionaron que conocen la importancia de recibir control nutricional que es igual al 19%, 55 dijeron que no conocen que es un equivalente al 55% y 26 contestaron que les gustaría que le informarán que equivale al 26%

Se determinó que las pacientes con diabetes mellitus tipo 2, no conocen sobre la importancia de recibir control nutricional para manejar la diabetes mellitus tipo 2, la diabetes es una enfermedad crónica que requiere un manejo integral, y la nutrición juega un papel fundamental en este proceso, los pacientes con diabetes deben comprender la importancia de recibir control nutricional por la siguientes razones: controlar los niveles de glucosa, prevención de complicaciones, pérdida de peso, mejorar el bienestar general y por ende mejorar la calidad de vida. Esto es debido que una dieta adecuada es crucial para la persona con diabetes porque ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre y previene de complicaciones futuras que puede colocar en peligro hasta la vida de los pacientes.

Los conocimientos sobre alimentación aprenden a conocer los alimentos, a contar los carbohidratos y a elegir alimentos saludables, además desarrollar la capacidad de tomar decisiones saludables al momento de comer, tanto en casa como fuera de ella.

Es un factor incluir la educación nutricional y el seguimiento profesional para que los pacientes con diabetes tipo 2 puedan llevar una dieta que contribuya a su bienestar y control de la condición para controlar su enfermedad y prevenir enfermedades y complicaciones futuras. (Biblioteca Nacional de Medicina, 2024, pág. 02)

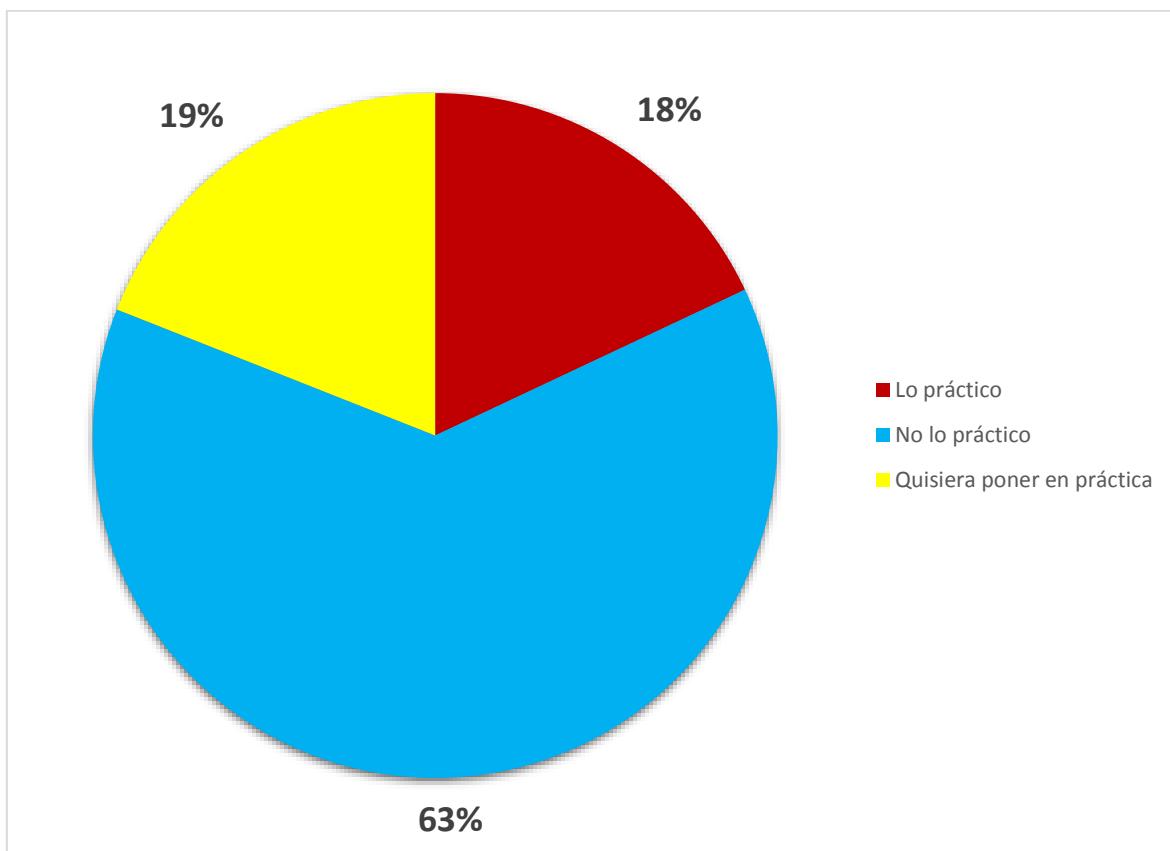
Tabla y gráfica No. 21

¿Cuándo recibe información nutricional lo pone en práctica en sus hábitos alimenticios para manejar las diabetes mellitus tipo 2?

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Lo práctico	18	18%
b) No lo práctico	63	63%
c) Quisiera poner en práctica	19	19%
TOTAL	100	100%

Fuente: "Cuestionario realizado para la investigación "Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa Jutiapa"

Gráfica No. 21



Se demostró que 18 personas practican la información nutricional y lo pone en práctica en sus hábitos alimenticios para manejar la diabetes mellitus tipo 2 que corresponde al 18%, 63 mencionaron que no lo practican que es igual al 63% y 19 mencionaron que quisieran poner en práctica que es un equivalente al 19%.

Se identificó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 cuando reciben información nutricional no lo practican, muchas veces es muy difícil o no logran implementar los cambios necesarios en su alimentación. Adoptan una nueva forma de alimentación requiere un cambio de hábitos arraigados lo cual puede ser desafiante y demandante.

En algunas ocasiones la diabetes puede ser una enfermedad crónica que genera sentimientos de frustración, negación o falta de esperanza. Esto puede disminuir la motivación para realizar cambios en el estilo de vida. El acceso a alimentos saludables, el tiempo disponible puede ser abrumadora para la toma de decisiones pueden ser barreras para seguir un plan de alimentación saludable. Es importante que los pacientes reciban información nutricional porque puede ayudar a prevenir complicaciones asociadas con la diabetes, al seguir una dieta equilibrada reduce el riesgo de desarrollar enfermedades a largo plazo. Además, al recibir información nutricional se le brinda al paciente herramientas necesarias para ajustar la dieta según las necesidades cambiantes que presenta cada paciente diagnosticado con diabetes, también porque les permite tomar decisiones más conscientes y responsables sobre su alimentación y su estilo de vida.

La educación nutricional es la piedra angular para controlar la diabetes, si el paciente está bien informado sobre su condición, sigue correctamente la prescripción médica se reduce el riesgo de tener complicaciones, garantizando una mejor calidad de vida. (Blanco, Chavarría, & Garita, 2021, pág. 03)

VIII. CONCLUSIONES

A través de la investigación se determinó que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 comprendidos en las edades de 30 a 60 años de edad que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa, el 100% de los pacientes no tienen un estilo de vida saludable, debido que sus hábitos alimenticios son: el consumo de alimentos 3 veces al día, consumo de comida chatarra todos los días como también consumo de alimentos ricos en carbohidratos y azúcares

Se identificó que el 100% de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en la edad adulta de 30 a 60 años de edad que asisten al puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa viven un estilo de vida sedentario porque los pacientes no realizan ningún tipo de ejercicio el cual se ha convertido en un problema generalizado en la sociedad moderna.

Se estableció que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 el 44% no consumen la cantidad de agua suficiente para mantener la hidratación adecuada y evitar complicaciones para su enfermedad.

Se determinó que el 100% de las personas con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al club del diabético al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, donde se realiza control de signos vitales, control de su glucosa, plan educacional sobre su enfermedad y controlar cualquier tipo de complicación.

Se identificó que el 100 % de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa no tienen ningún control por un profesional de nutrición que establezca una dieta adecuada e individualizada para su enfermedad.

IX. RECOMENDACIONES

A los educadores del Puesto de Salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, que realice talleres de capacitación sobre hábitos alimenticios saludables para que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 puedan mejorar sus ideas, costumbres y actitudes y mejorar su estilo de vida.

Al personal de enfermería del Puesto de Salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa, que desarrollen diferentes actividades y ejercicios, actividades y terapias de relajación que pueden realizar las personas con diabetes mellitus tipo 2 de acuerdo a su edad como enfermedad y poder promover los estilos de vida saludable.

A los trabajadores sociales del Centro de Salud de Comapa, Jutiapa que brinde promoción sobre la importancia de la hidratación en las personas con diabetes mellitus tipo 2 y así evitar cualquier complicación de la enfermedad provocada por la falta de consumo de agua.

A los médicos del Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa proporcionar conocimientos sobre su enfermedad para que tome decisiones informadas y saludables sobre su enfermedad enfatizando que el paciente adopte un estilo de vida saludable.

A las autoridades del Centro de Salud del municipio de Comapa, departamento de Jutiapa que el profesional de nutrición asista al Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa para desarrollar controles nutricionales a los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 para que puedan tener una dieta nutricional personalizada y adecuada a su enfermedad.

X. BIBLIOGRAFÍA

- Aprende Institute. (14 de agosto de 2024). Lista de consejos para tener buenos hábitos alimenticios. Obtenido de Aprende Institute:
<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/>
- Bayón, M., Pérez, F., Zamora, A., Mosteiro, J., Becerril, B., & Rodríguez, R. (2020). Control del paciente diabético en Atención Primaria: influencia de cartera de servicios y otros factores. Obtenido de Elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-control-del-paciente-diabetico-atencion-S0212656720301050>
- Beas, J. d. (11 de mayo de 2022). Sedentarismo: un estilo de vida perjudicial. Obtenido de Salud Savia: <https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/sedentarismo-un-estilo-de-vida-perjudicial>
- Bernardino, S. S. (Julio de 2019). Calidad de vida en pacientes diabéticas mujeres insulino y no insulino dependientes. Obtenido de Universidad Mariano Gálvez de Guatemala: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/101039.pdf>
- Biblioteca Nacional de Medicina. (29 de febrero de 2024). Dieta para Diabéticos. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
- Blanco, E., Chavarría, G., & Garita, Y. (2021). Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. Obtenido de Revista Médica Sinergia: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/639>
- Blog de Calidad de Vida. (28 de septiembre de 2021). La importancia de un control clínico. Obtenido de Blog de Calidad de Vida: <https://kondinero.com/blog/calidad-de-vida/la-importancia-de-un-control-clinico/>
- Bran García, M. R. (octubre de 2001). Calidad de Vida de Pacientes Diabéticos Tipo 2. Obtenido de Universidad San Carlos de Guatemala: <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2001/030.pdf>
- Bran, M. R. (2001). Calidad de Vida de Pacientes Diabéticos Tipo 2. Obtenido de Universidad San Carlos de Guatemala: <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2001/030.pdf>
- Brutsaert, E. (2022). Diabetes mellitus. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-end%C3%B3crinos-e-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-e-dist%C3%BArbios-do-metabolismo-de-carboidratos/diabetes-mellitus-dm>
- Bupa Salud. (13 de mayo de 2024). Tips para reducir el estrés y tener un estilo de vida más saludable. Obtenido de Bupa Salud: <https://www.bupasalud.com.gt/salud/tips-para-reducir-el-estres>

- Castillo, L. A. (2018). Estilos de vida de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 Hospital de Ventanilla Callao 2018. Obtenido de Acceso Libre a Información Científica para la Innovación: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_4f6025efc4345aaeb4be9faa9a00a306
- Centro de Salud de San Cristobal Comapa. (2023). Plan Operativo Anual. Obtenido de Centro de Salud de San Cristobal Comapa.
- Chisaguano, E., & Ushiña, E. (2015). Estilos de vida en los pacientes con diabetes tipo II que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud n.- 1 de la ciudad de Latacunga. Quito: UCE. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/5f31d08c-226e-498e-8d69-300d2d6ca2bb>
- Clínica Las Condes. (01 de marzo de 2019). ¿Por qué es importante tomar agua? Obtenido de Clínica Las Condes: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG>Listado/Gastroenterologia/importancia-agua>
- Collado, P., Lopez, J., & Quezada, N. (2018). Nivel de conocimientos y actitudes de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 sobre su enfermedad. Obtenido de Universidad de San Carlos de Guatemala: <http://www.repository.usac.edu.gt/9887/1/Pablo%20Javier%20Collado%20L%C3%B3pez.pdf>
- Collado, P., López, J., & Quezada, N. (2018). Nivel de conocimientos y actitudes de pacientes con diabetes mellitus tipo dos sobre su enfermedad. Obtenido de Universidad de San Carlos de Guatemala: http://www.repository.usac.edu.gt/view/creators/Collado_L=F3pez=3APablo_Javier=3A=3A.html
- Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (27 de mayo de 2024). Factores de riesgo. Obtenido de Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular: <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/>
- Cordova Bombilla, G., & Torres Meza, A. (2022). Estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a una clínica privada, San Miguel. Obtenido de Universidad María Auxiliadora: <https://repository.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/940/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Creus, E. G. (2002). La alimentación de las personas diabéticas. Obtenido de Elsevier: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-personas-diabeticas-13033513>
- Danziger, N. (2002). Enfermería. Obtenido de ICN: <https://www.icn.ch/es/recursos/definiciones-de-enfermeria/definiciones-actuales-de-enfermeria#:~:text=La%20enfermer%C3%A1%20como%20parte%20integral,los%20entornos%20de%20atenci%C3%B3n%20de>

- García, A., Núñez, M., & Gámez, A. (2016). Alimentación Saludable. Obtenido de Revista Acta Médica de Cuba: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68525>
- Garrochamba, B. D. (2020). Estilos de vida en los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del hospital general IESS Machala. Obtenido de Universidad Nacional de Loja:
https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23389/1/ByronDavid_Garrochamba_Penafiel.pdf
- Gerencia Asistencial de Atencion primaria . (s.f.). Estilos de vida.
- Gobierno de México. (07 de diciembre de 2021). Activa tu modo saludable. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- Guillén, J. (1 de agosto de 2024). Carbohidratos. Obtenido de Cuidate Plus:
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>
- Hevia, P. (2016). Educación en Diabetes. Obtenido de Revista Médica Clínica Las Condes:
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-educacion-en-diabetes-S0716864016300165>
- Jimenez, A. (2015). Estilos de Vida Saludables. Obtenido de Estilos de Vida Saludables:
<https://estilosdevidasaludable.wordpress.com/category/referencia-bibliograficas/>
- La voz global de la enfermería. (mayo de 2024). Boletín Informativo. Obtenido de La voz global de la enfermería: <https://www.icn.ch/es>
- López, C. R. (agosto de 2019). Necesidades educativas de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del Hospital Nacional de Chimaltenango . Obtenido de Universidad de San Carlos de Guatemala: <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2019/110.pdf>
- Martínez, J. d. (2020). Niveles de atención en salud. Obtenido de Universidad de San Carlos de Guatemala: <https://saludpublica1.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/07/2020-niveles-de-atencion-en-salud.pdf>
- Mayo Clinic. (26 de agosto de 2023). Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20puede,para%20realizar%20las%20tareas%20cotidianas.>
- Medline Plus. (2022). Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007429.htm>
- Medline Plus. (02 de enero de 2022). Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2. Obtenido de Medline Plus:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007429.htm#:~:text=Reducza%20la%20ingesta%20de%20alimentos,pescado%2C%20nueces%20y%20aceites%20vegetales>.

Medline Plus. (25 de Julio de 2022). Profesionales en enfermería. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001934.htm#:~:text=Diagnosticar%2C%20tratar%20y%20manejar%20enfermedades,y%20estilos%20de%20vida%20saludables>.

Merced, S., Velázquez, A., & Basulto, P. (febrero de 2022). Hábitos y estilos de vida saludables: una mirada desde la actividad física, ciencia y tecnología. Obtenido de Universidad de Guantánamo: https://www.researchgate.net/publication/360697339_Habitos_y_estilos_de_vida_saludables_una_mirada_desde_la_actividad_fisica_ciencia_y_tecnologia_Healthy_habits_and_lifestyles_a_look_from_physical_activity_science_and_technology

Montes, K., & Ocampo, T. (2023). Estilo de Vida en Pacientes con Diagnóstico de Diabetes Tipo 2 de Más de 10 Años de Evolución Derechohabitantes de la Umf No.9 Acapulco, Guerrero. Obtenido de Dialnet: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9346>

Monzón, M., & Nitsch, C. (2016). Estilo de vida y apego al tratamiento con fármacos orales de pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Obtenido de Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Francisco Marroquín: <https://revista-medicina.ufm.edu/index.php/revista/article/download/36/88/126>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (24 de marzo de 2022). ¿Qué es la actividad física? Obtenido de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2024). Nutrición, alimentación y actividad física si se tiene diabetes. Obtenido de National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>

Nestle Contigo. (22 de junio de 2023). Guía práctica para tener hábitos y estilo de vida saludable. Obtenido de Nestle Contigo: <https://www.nestle-contigo.co/elige-tu-medida/estilo-de-vida-saludable>

NIDDK. (2024). Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. Obtenido de USA GOV: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes>

OMS. (1986). Estilo de vida saludable . Obtenido de Organización Mundial de la Salud.

Organizacion Panamericana de la Salud. (2000). Oficina Sanitaria Panamericana . Obtenido de Organizacion Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

- Pac, M. D. (Octubre de 2020). Conocimientos sobre diabetes mellitus y autocuidado en los pacientes diabéticos que asisten a la consulta externa del Hospital Regional de el Quiché. Obtenido de Universidad Rafael Landívar:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/15/De-Leon-Mariana.pdf>
- Pelarda, Á. V. (2020). Revisión bibliográfica sobre la diabetes mellitus tipo 2. Obtenido de Revista electrónica de PortalesMedicos.com: https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/revision-bibliografica-sobre-la-diabetes-mellitus-tipo-2/#google_vignette
- Pérez, G. (08 de Agosto de 2023). Pacientes con diabetes reciben apoyo médico y emocional. Obtenido de Diario de Centro América: <https://dca.gob.gt/noticias-guatemala-diario-centro-america/pacientes-con-diabetes-reciben-apoyo-medico-y-emocional/#:~:text=El%20Hospital%20Regional%20de%20Occidente,educaci%C3%B3n%20para%20sobre llevar%20esta%20enfermedad>.
- Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. (13 de mayo de 2024). Mantenerse activo: un modo de vida . Obtenido de Programa Nacional de Prevención de la Diabetes:
https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/sp_handout_session6.pdf
- Salud Navarra. (2024). Hábitos de vida. Obtenido de Salud Navarra:
https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/
- Salvador, J. C. (2024). Necesidad de nuevas formas y herramientas de gestión sanitaria. Obtenido de Gestión Sanitaria: <https://www.gestion-sanitaria.com/>
- Samaniego, R., & Álvarez, J. (2007). Tipo de alimentación en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Obtenido de Universidad Veracruzana: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29117212.pdf>
- Sil, A. (2021). Deshidratación y diabetes. Obtenido de Asociación Mexicana de Diabetes:
<https://www.amdiabetes.org/post/el-impacto-de-la-deshidrataci%C3%B3n-en-el-manejo-de-la-diabetes#:~:text=Se%20recomienda%20hidratarse%20constantemente%2C%20no,de%20%C3%ADquido%2C%20ya%20estamos%20deshidratados.>
- Simmons, M. d. (2018). La diabetes mellitus tipo 2 en la zona 1 de la ciudad de Guatemala, conocimiento de su enfermedad, medicamentos para tratamiento y reducción de riesgo. Obtenido de Universidad del Valle de Guatemala:
<https://repositorio.uvg.edu.gt/xmlui/bitstream/handle/123456789/3502/TRABAJO%20FINAL%20JULIO2.pdf?sequence=1>
- Tabuena, J. (28 de Septiembre de 2020). Estilo de vida activo en mayores. Obtenido de Canal de Salud: <https://www.tucanaldesalud.es/es/teinteresa/adios-sedentarismo-septiembre/estilo-vida-activo-mayores>
- Tacza, A., & Ortiz, K. (2021). Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 atendidos en el centro de salud Pedro Sánchez Meza. Obtenido de Universidad Continental:

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10599/1/IV_FCS_504_TE_Tacza_Oritz_2021.pdf

U-ERRE. (06 de Junio de 2023). 6 beneficios de mantener una actitud positiva. Obtenido de U-ERRE: <https://blog-u-erre.talisis.com/beneficios-de-mantener-una-actitud-positiva>

Valenzuela, L. (2011). Promoción de los estilos de vida saludables. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4866152>

Vives, A. (19 de noviembre de 2007). Estilo de vida saludable: Aspectos clave con algunos problemas de salud. Obtenido de Psicología Científica: <https://psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>

ANEXOS

a) Anexo. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Aldea San Cristóbal, Comapa, Jutiapa _____ de _____ de 2024

Por medio de este documento doy mi consentimiento para formar parte de la investigación titulado: **“Estilos de vida saludable, del paciente con diabetes mellitus tipo 2, en edad adulta de 30 a 60 años que asisten al Club del diabético del puesto de salud de San Cristóbal, del municipio de Comapa, Jutiapa”** el cual es desarrollado por los Enfermeros estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala. Es de mi consentimiento que el cuestionario que responderé forma parte necesaria para la investigación, que la información recolectada será utilizada únicamente en esta investigación y será estrictamente confidencial. Se me ha brindado información con claridad los objetivos de la investigación y de que puedo retirarme en el momento que lo desee.

Firma y huella del encuestado

b) Anexo. Instrumento



INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DEL PACIENTE CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN EDAD ADULTA DE 30 A 60 AÑOS QUE ASISTEN AL CLUB DEL DIABÉTICO DEL PUESTO DE SALUD DE SAN CRISTÓBAL, DEL MUNICIPIO DE COMAPA, JUTIAPA”

Instrucciones: A continuación, se le presenta una serie de preguntas, por lo que requerimos que responda tomando como referencia lo más cercano a su realidad, para ello debe indicar con X la respuesta que considere correcta.

1 ¿Cuántos años tiene?

- a. De 30 a 40 años_____
- b. De 40 a 50 años_____
- c. De 50 a 60 años_____

2 ¿Cuántas comidas realiza al día?

- a. 2 veces al día_____
- b. 3 veces al día_____
- c. Cada vez que tengo hambre_____

3. ¿Con qué frecuencia consume alimentos ricos en carbohidratos como: pan, arroz, tortillas y frijol?

- a. Todos los días en grandes cantidades_____
- b. Todos los días en pequeñas cantidades_____
- c. No consumo carbohidratos_____

4. ¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia durante el día?
- Alimentos con azúcar____
 - Carne y grasas____
 - Verduras y frutas____
5. ¿Con qué frecuencias consume comida chatarra?
- Todos los días____
 - 2 o 3 veces por semana ____
 - No consumo ninguna de las comidas chatarra____
6. ¿Cuál de las siguientes opciones describen sus hábitos alimenticios como paciente diabético?
- Sigue una dieta controlada en carbohidratos y azúcar_____
 - No tengo una dieta específica para la diabetes_____
 - No conozco de ninguna dieta específica para diabetes_____
7. ¿Qué tipo de actividad física para controlar su diabetes?
- Camino 20 minutos ____
 - Salgo a correr todos los días____
 - No realizo ningún tipo de actividad física____
8. ¿Cuántas veces realiza actividad física para controlar su diabetes?
- Todos los días____
 - De lunes a viernes____
 - No necesito realizar ninguna actividad física____

9. ¿Conoce de los riesgos que tienen un paciente con diabetes mellitus tipo 2 y que no realiza ninguna actividad física?

- a. Estoy enterado (a)_____
- b. No tengo ninguna información_____
- c. No me interesa tener información_____

10. ¿Cuál es su compromiso para realizar actividad física para controlar el manejo de su diabetes y mejorar su estilo de vida?

- a. Me interesa_____
- b. No me interesa_____
- c. Tengo compromiso_____

11. ¿Cuántos vasos de agua consume diariamente?

- a. 5 vasos al día_____
- b. 8 vasos al día_____
- c. No consumo agua_____

12. ¿Con qué frecuencia consume bebidas con alto contenido de azúcar que puedan afectar su hidratación?

- a. Todos los días_____
- b. Tres veces por semana_____
- c. No consumo bebidas con alto contenido de azúcar

13. ¿Conoce sobre la importancia de consumir suficiente agua para controlar la diabetes mellitus tipo 2?

- a. Conozco_____
- b. No conozco_____
- c. Me gustaría conocer_____

14. ¿Cómo controla la diabetes?

- a. Asiste a la consulta externa a sus citas y realiza sus exámenes_____
- b. Sigo una dieta saludable_____
- c. Realizo ejercicio_____

15. ¿Considera que asistir a su control médico es parte de su responsabilidad para manejar la diabetes mellitus tipo 2 y llevar un estilo de vida saludable?

- a. Es importante asistir al control médico_____
- b. No es importante asistir al control médico_____
- c. Me gustaría asistir a controles médicos_____

16. ¿Cuál es su compromiso para consumir alimentos saludables y mejorar su glucosa en la sangre?

- a. Me interesa_____
- b. No me interesa_____
- c. Me gustaría interesarme_____

17. ¿Cuándo asiste a su control médico al Club del diabético del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, recibe atención nutricional?

- a. Recibo control nutricional _____
- b. No recibo control nutricional _____
- c. Me gustaría recibir control nutricional _____

18. ¿Cuándo asiste al Club del diabético realizan las siguientes acciones?

- a. Controlan su glucosa_____
- b. Controla signos vitales_____
- c. No realizan ningún control_____

19. ¿Cuándo asiste a su control nutricional en la consulta externa realizan las siguientes acciones?

- a. Controlan su peso_____
- b. Recibe información nutricional_____
- c. No recibe ningún control nutricional_____

20. ¿Conoce de la importancia de recibir control nutricional para manejar la diabetes tipo mellitus tipo 2?

- a. Conozco_____
- b. No conozco_____
- c. Me gustaría que me informarán_____

21. ¿Cuándo recibe información nutricional lo pone en práctica en sus hábitos alimenticios para manejar la diabetes mellitus tipo 2?

- a. Lo práctico _____
- b. No lo práctico _____
- c. Quisiera poner en práctica _____

c) Anexo. Fotos de la investigación de campo y Puesto de Salud de San Cristóbal, Comapa, Jutiapa.



Fuente: entrevista a pacientes diabéticos mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud, San Cristóbal, Comapa, Jutiapa.



Fuente: entrevista a pacientes diabéticos mellitus tipo 2 que asisten al Puesto de Salud, San Cristóbal, Comapa, Jutiapa

Fuente: Imagen del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa



Fuente: Imagen del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa



Fuente: Imagen del Puesto de Salud de San Cristóbal Comapa, Jutiapa