



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Seminario para optar al título de Enfermería con mención en Salud

Pública

Tema: Enfermedades trasmisibles y no trasmisibles, promoción de estilos de vida.

Tema delimitado: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018.

Autores:

Br: Brenda Janett Alemán Romero

Br: Ángela María Córdoba

Tutor MSc. Wilber A. Delgado Rocha

Marzo 2019

Tema delimitado: Conocimientos, actitudes y practicas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018

Dedicatoria

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios por darme sabiduría y la oportunidad de haber iniciado y concluido mis metas.

A mis abuelos por el apoyo que me han demostrado durante la carrera.

A mis padres por ser los principales promovedores para llevar a cabo nuestras metas y familiares.

A mi esposo Juan Flores por su apoyo incondicional.

A MSc. Wilber Delgado Rocha por habernos orientado al camino a seguir en este trabajo.

Brenda Alemán

Dedicatoria

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios por darme sabiduría y la oportunidad de haber iniciado y concluido mis metas.

A mis hijos Allan y Álvaro quienes me apoyaron incondicionalmente, a quienes les quite el tiempo que les pertenecía.

A mis padres por el apoyo económico que me brindaron.

A MSc. Wilber Delgado Rocha por habernos orientado al camino a seguir en este trabajo.

Ángela Córdoba

Agradecimiento

Agradecemos principalmente a Dios por habernos concedido el regalo de la vida, salud y entendimiento para realizar este trabajo.

A nuestros padres por brindarnos principios espirituales, el apoyo económico y moral a lo largo de nuestra carrera.

Al personal de enfermería del Puesto de Salud en San Pablo y a todas las personas que hicieron posible la realización de esta investigación.

A nuestro tutor MSc. Wilber Delgado Rocha por la paciencia y brindarnos pautas a seguir para realizar esta investigación.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Aval para entrega de ejemplares de seminario

En calidad de tutor del presente trabajo, considerando que se han integrado las recomendaciones oportunas, emitidas por los miembros del honorable tribunal examinador en la presentación y defensa. Se extiende el presente AVAL, que les acredita para la entrega de los ejemplares, según orientaciones del Departamento de Enfermería.

CARRERA:

Licenciatura en Enfermería Salud Pública

Tema: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018.

Autores:

- Bra. Brenda Janett Alemán Romero
- Bra. Ángela María Córdoba

Sin más a que hacer referencia.

Dado en la Ciudad de Managua, a los 27 días del mes de marzo del 2019.

MSc. Wilber A. Delgado Rocha.

Docente tutor de Seminario de Graduación

Resumen

El presente estudio se realizó en el puesto de salud San Pablo donde hay 88 casos de pacientes diabéticos de lo cual es la enfermedad crónica que más afecta a esta comunidad y ha ido en aumento, según datos estadísticos brindados por el Ministerio de Salud en el municipio de San Rafael del Sur. Se realizó bajo la línea de investigación enfermedades transmisibles y no transmisibles, con el objetivo de evaluar conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud san pablo san Rafael del sur Managua II semestre 2018. Esta investigación es de enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal; se elaboró un cuestionario relacionado con las dimensiones de calidad de vida de la OMS como son: actividad física, manejo del estrés, alimentación y responsabilidad con la salud, el cual fue validado por tres expertos en enfermería y un médico. Entre los principales resultados la mayoría tienen buen conocimiento, no obstante, hay un déficit en cuanto actividad y ejercicio e alimentación. Sin embargo, la actitud sobre estilo de vida de los pacientes diabéticos es muy favorable, no tienen una práctica adecuada por lo tanto es un problema al no cumplir con las medidas necesarias, presentando dificultad en actividad y ejercicio en la responsabilidad con la salud.

Palabras claves: estilos de vida, diabetes, responsabilidad con la salud.

Índice de contenido

1.	Introducción.....	1
1.1	Antecedentes	4
1.2	Planteamiento del problema.....	6
2.	Justificación.....	8
3.	Objetivos de investigación.....	9
4.	Desarrollo del subtema	10
4.1	Diseño metodológico.....	10
4.2	Marco teórico	26
4.3	Análisis y discusión de los resultados	38
	Características sociodemográficas de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo.....	38
	Conocimientos sobre estilos de vida de los pacientes diabéticos	44
	Actitud de los pacientes diabéticos	49
	Prácticas sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos	50
5.	Conclusiones.....	57
6.	Recomendaciones	58
7.	Bibliografía	59
8.	Anexos	62
	Cronograma de actividades	63
	Presupuesto	64
	Consentimiento informado.	65

Índice de tablas

Tabla 19 Edad de los pacientes diabéticos	73
Tabla 20 Procedencia de los pacientes diabéticos	73
Tabla 21 Escolaridad de los pacientes diabéticos	73
Tabla 22 Sexo de los pacientes diabéticos.....	73
Tabla 23 Ocupación de los pacientes diabéticos.....	74
Tabla 24 Estado civil de los pacientes diabéticos.....	74
Tabla 25 Conocimiento sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos	74
Tabla 26 Conocimiento sobre actividad y ejercicio que tienen los pacientes diabéticos	75
Tabla 27 Conocimiento sobre responsabilidad con la salud que tienen los pacientes diabéticos.....	75
Tabla 28 conocimiento sobre responsabilidad con la salud.....	75
Tabla 29 nivel de conocimiento que tienen los pacientes diabéticos.....	75
Tabla 30 actitud que tienen los pacientes diabéticos.....	76
Tabla 31 Practica sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos.	76
Tabla 32 Practica sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos.	76
Tabla 33 practica tienen los pacientes diabéticos en actividad y ejercicio.....	77
Tabla 34 Practica que tienen los pacientes diabéticos en actividad y ejercicio.	77
Tabla 35 Practica que tienen los pacientes diabéticos en la responsabilidad con la salud.....	77
Tabla 36 Practica que tienen los pacientes diabéticos en la responsabilidad con la salud.....	77
Tabla 37 Practica que tienen los pacientes diabéticos con el manejo del estrés.	78
Tabla 38. Sistema de puntuación para medir los conocimientos	78

Índice de figuras

Figura 1 edad de los pacientes diabéticos.	38
Figura 2 Procedencia de los pacientes diabéticos.	39
Figura 3 Escolaridad de los pacientes diabéticos.....	40
Figura 4 Sexo de los pacientes diabeticos	41
Figura 5 Ocupacion de los pacientes diabeticos	42
Figura 6 Estado civil de los pacientes diabéticos	43
Figura 7 Conocimientos que tienen los diabéticos sobre la alimentación	44
Figura 8 Conocimiento que tienen los pacientes diabéticos sobre actividad y ejercicio	45
Figura 9 Conocimiento que tienen los pacientes diabéticos sobre responsabilidad con la salud	46
Figura 10 Nivel de conocimiento que tienen los pacientes diabéticos.....	47
Figura 11. Actitud de los pacientes hacia los estilos de vida saludables	49
Figura 12 Práctica que tienen los pacientes diabéticos en la alimentación.....	50
Figura 13 Práctica que tienen los pacientes en alimentación.....	51
Figura 14 Práctica en actividad y ejercicio que tienen los pacientes diabéticos	52
Figura 15 Práctica sobre la responsabilidad con la salud.	53
Figura 16 Acuden a sus citas médicas y cumple con su tratamiento médico... ..	54
Figura 17 Práctica que tiene los pacientes diabéticos en responsabilidad con la salud.....	55
Figura 18 Práctica que tienen los pacientes diabéticos en el manejo del estrés.	56

1. Introducción

La diabetes mellitus, es hoy en día un problema creciente de salud tanto para el mundo desarrollado como para los subdesarrollados, en el año 2000 existían ya 165 millones de personas con diabetes y se pronostican 239 millones para el año 2010 y 300 millones para el año 2025. (Figueroa M. , Cruz , Ortiz, Espinosa , & Jimenez , 2013).

La representante en funciones de OPS/OMS (2016), Dr. Sylvain Aldighieri, informó que la diabetes emerge con rapidez en el mundo, alrededor de 7 millones de personas cada año inicia la enfermedad y cada diez segundos muere una persona por esta causa, poniendo en peligro los logros alcanzados en términos de salud pública, siendo más afectados los niños, al asociarla con la obesidad, corren el riesgo de desarrollarla.

En el año 2006 la Asamblea General de Naciones Unidas elaboró una resolución pidiendo a los países miembros de crear políticas nacionales sobre la prevención, tratamiento y la atención para las personas afectadas con el objetivo de aumentar la conciencia pública.

El Subdirector del SILAIS Managua Dr. Membrant Hernández (2015), expresó que el 9% de los habitantes de Managua sufren de esta enfermedad y desde el punto de vista sanitario se ha detectado que el 30% de las personas que padecen de diabetes caen en insuficiencia renal crónica. El Ministerio de Salud está desarrollando una estrategia educativa, nutricional y comunitaria que significa el fortalecimiento de los clubes de diabéticos en los distintos territorios, a fin de garantizarles los medicamentos y el cambio de conducta alimenticia por un estilo de vida saludable.

La política nacional de salud Ley 423 tiene como objetivo general, desarrollar un sistema de salud que haga efectivo el derecho ciudadano a la Salud con equidad en la que se desarrollen prácticas de género y generacional para reducir las

inequidades existente, mejorar las condiciones de vida de sobrepoblación Nicaragüense y desarrollo del país.

De las enfermedades no transmisibles en el artículo 25: El Ministerio de salud realizará actividades de prevención, fomentando estilos de vida saludables, así mismo promoverá investigaciones sobre enfermedades no transmisibles, con el objetivo de formular y ejecutar, políticas, estrategias, planes, programas y proyectos para su manejo y control.

En el Programa de Naciones Unidas Para el Desarrollo, en el objetivo número 3 Salud y bienestar contempla:

La salud es un impulsor, un indicador y un resultado del desarrollo sostenible. Las personas sanas están mejor capacitadas para contribuir al desarrollo de sus países. El Mundo ha logrado grandes avances contra varias de Las principales causas de muerte y enfermedad.

La agenda 2030 refleja y responde a la reciente complejidad e interconexión de la salud y desarrollo, incluida la ampliación de las desigualdades económicas y sociales, problemas de salud, como las enfermedades no transmisibles, cada dos segundos, alguien entre 30 a 70 años de edad muere prematuramente a causa de una enfermedad no transmisible: enfermedad cardiovascular o respiratoria crónica, diabetes o cáncer.

Enfermería brinda información al paciente, familia y comunidad sobre medidas que promueven el auto cuidado y el estilo de vida saludable de acuerdo a necesidades identificadas y priorizadas.

De igual manera el estándar de enfermería número 7 habla acerca de continuidad en la atención en salud, a pacientes identificados con factores de riesgo durante la atención intra o extramuros se les dará continuidad a su manejo para mantener la salud, el bienestar y la vida.

El presente estudio se basa en la línea de investigación de Enfermedades transmisibles y no transmisibles, promoción de estilos de vida, para evaluar Conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, en diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo, San Rafael del Sur, Managua II semestre 2018. Es importante la investigación respecto al estilo de vida que deben de llevar a partir de su diagnóstico como ejercicio físico, y alimentación sana, esto se debe de orientar en la primera consulta después de ser diagnosticado.

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal; se elaboró un cuestionario relacionado con las dimensiones de calidad de vida de la OMS como son: actividad física, manejo del estrés, alimentación y responsabilidad, para determinar el conocimiento, actitudes y prácticas que tienen sobre estilo de vida los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo, se les explico sobre el llenado del instrumento brindándonos el consentimiento informado, para cumplir con el objetivo general y obtener los resultados.

1.1 Antecedentes

En Mexico Figueroa, Cruz, & Ortiz (2014), realizaron un estudio sobre el estilo de vida y control metabólico en diabéticos del programa DiabetIMSS, con el objetivo de comparar el estilo de vida y control metabólico de pacientes diabéticos incluidos y no incluidos en el programa DiabetIMSS. Los materiales y métodos utilizados están sujetos con diabetes del programa DiabetIMSS y de la clínica en general. Se distribuyeron en tres grupos; el primero cursó el programa, el segundo grupo estuvo formado por quienes estaban cursando durante el estudio y el tercero, por quienes no habían sido incluidos en el programa, se midieron aspecto sociodemográficos y clínicos; En los resultados se incluyeron 539 pacientes diabéticos de tipo 2, con predominio de mujeres (73.3%), la primaria como nivel escolar más frecuente y principalmente terapia farmacológica doble.

Hubo diferencia clínica entre los tres grupos a favor de egresados al programa en peso, cintura, presión arterial, glucosa de ayuno, hemoglobina glicada (HbA1c), triglicéridos, todas con $p < 0.05$, con el 71% el 32% para los que están cursando el 17.2% para quienes no habían cursado. En conclusiones existieron diferencias significativas en el estilo de vida y los parámetros meta de control en sujetos que cursaron el programa DiabetIMSS.

En México Edy Gutiérrez (2017) realizó un estudio sobre estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en Tenosique, Tabasco. Con el objetivo de identificar el estilo de vida que poseen las personas con DMT2 en Tenosique Tabasco. La metodología utilizada fue descriptiva transversal, muestra de 93 pacientes, diagnosticados con DMT2; como resultados la nutrición poco favorables en 90 (96,8%), actividad física poco favorable en 68 (73,1%) consumo de tabaco desfavorable en 96 (96,8%), consumo de alcohol en 83 (89,2%) es

desfavorable, la información sobre diabetes 37 (39,8%) es desfavorable emociones 64 (68,8%) poco favorable y adherencia terapéutica con 79 (84,9%) es poco favorable. En conclusiones los estudios tienen nivel de vida desfavorable. El análisis del estilo de vida facilita conocer más afondo al padecimiento y permite evaluar actitudes y hábitos que influyen en el estado biopsicosocial.

En Perú Donayre & Ruiz, (2017) realizaron un estudio sobre el nivel de conocimiento y medidas preventivas en pacientes con diabetes del hospital Sergio E. Bernales septiembre-noviembre, 2017 con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento y medidas preventivas en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del hospital Sergio E. Bernales septiembre-noviembre, 2017. Los métodos utilizados son observacional, descriptivo, transversal, fue conformado por 611 pacientes con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 que asisten al consultorio de endocrinología del Hospital Nacional Sergio Bernales, de los cuales se obtuvieron una muestra de 110 los resultados son el 57,3% de los encuetados fueron mujeres, con una edad promedio 53,9 años promedio entre ambos sexos y con un tiempo de enfermedad de 7 años. De los cuales el 16% tiene grado de instrucción superior, el 39% secundaria y el 45% primaria. En relación al nivel de conocimiento y medidas preventivas sobre diabetes mellitus tipo 2 en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, el 32,7% tiene conocimientos inadecuados y el 67.3% adecuados, con respecto a la variable sobre nivel de conocimiento sobre su enfermedad, el 61,8% tiene un nivel de conocimiento adecuado y el 38,2% inadecuado, en medidas preventivas resaltan un 77,3% de conocimientos adecuados. En conclusión los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 tienen un nivel de conocimientos y medidas preventivas adecuadas. (Donayre & Ruiz, 2017)

1.2 Planteamiento del problema

Se estima que en el mundo hay alrededor de 143 millones de personas con diabetes. La OMS considera que el 50% de las personas con diabetes están sin diagnosticar.

En Nicaragua, de cada 10,000 muertes, 32 son a causa de diabetes mellitus, solo durante el año 2016 murieron 2,049 con esta enfermedad, que se ha convertido en la tercera causa de defunción del país y que según los expertos, continúa en aumento debido a la falta de educación en los pacientes. La diabetes ha aumentado con mayor rapidez en los países de ingresos bajos y medianos en mayores de 18 años en los últimos 30 años. (OMS, 2018)

Según datos estadísticos brindados por el Ministerio de Salud, en el municipio de San Rafael del Sur una de las enfermedades más frecuentes es la diabetes con un total de 1,357 personas afectadas, 88 personas de estas, son diabéticos de la comunidad de San Pablo. Donde se ha observado un aumento de personas con diabetes que acuden en diversas ocasiones al puesto de salud con hiperglicemia, e incluso ha habido amputación de miembros y muertes.

La Licenciada Mayra Fuentes responsable de estadística del Hospital San Rafael del Sur refiere que se han dado charlas y seguimiento a los pacientes del programa de crónico. Sin embargo, estos se presentan con hiperglicemia y se desconoce si es por falta conocimiento o actitud sobre el estilo de vida, las practicas que conllevan a que desarrollen las complicaciones. Por ello las investigadoras se plantean la siguiente pregunta:

¿Cómo son los conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018?

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los pacientes Diabéticos que asisten al Puesto de Salud, San Pablo?
- ¿Cómo son los conocimientos que tienen los pacientes diabéticos sobre el estilo de vida?
- ¿Qué actitudes tienen sobre estilo de vida los pacientes diabéticos?
- ¿Cuál es la práctica que tienen los pacientes diabéticos sobre estilo de vida?

2. Justificación

La importancia de realizar esta investigación es según las estimaciones que 422 millones de adultos en todo el mundo tenían diabetes frente a los 108 millones de casos en 1980 la prevalencia mundial casi se ha duplicado desde ese año: 4.7 % a 8.5% en la población adulta según la organización mundial de la salud está vinculado a un estilo de vida poco saludable una de cada 11 personas padece de diabetes (OMS, 2018)

El objetivo de este estudio es para evaluar si los pacientes diabéticos del Puesto de Salud San Pablo han recibido la educación necesaria en las primeras consultas después de haber sido diagnosticados, así mismo ayudará a la mejoría en el abordaje como futuros profesionales de la salud en la atención primaria y dar una atención de calidad y calidez a los pacientes que necesitan de la educación que brinda el personal de salud.

Este trabajo será de gran aporte a la población de la comunidad de San Pablo, del municipio de San Rafael del Sur, departamento de Managua, porque se dará a conocer la problemática del estilo de vida en diabéticos y al mismo tiempo se obtendrá el conocimiento de la comprensión del tema en los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud en San Pablo. Permitirá que el personal de enfermería implemente consejería sobre los conocimientos, actitud y practica relacionados con la prevención de estilo de vida en estos pacientes, brindar el seguimiento de los casos de diabetes porque es un problema de salud pública.

3. Objetivos de investigación

Objetivo General

Evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas, sobre estilos de vida que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, II semestre 2018.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud, San Pablo.
- Determinar los conocimientos que tienen los pacientes diabéticos, sobre estilo de vida, que asisten al puesto de salud San Pablo.
- Identificar las actitudes respecto al estilo de vida, que tienen los pacientes diabéticos.
- Determinar las prácticas sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos.

4. Desarrollo del subtema

4.1 Diseño metodológico

Tipo de estudio

El presente estudio es de **enfoque cuantitativo** porque se observó el comportamiento de la población en estudio para determinar el problema, obtiene un enfoque de medición de variable de conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida en pacientes con diabetes que asisten al puesto de salud. (Hernandez , Fernandez , & Baptista , 2010)

Es **descriptivo** porque se especifican las características de las personas que asisten al puesto de salud san pablo en el municipio de san Rafael del sur, permitiendo analizar la situación de salud (Fernandez , Baptista, & Hernandez, 2010) además busca contestar las preguntas ¿cómo es?, ¿como esta?, la situación y hacer posibles asociaciones, mas no busca la relación causa efecto.

El período y secuencia de estudio es de corte transversal, porque las variables son medidas en una sola ocasión haciendo un corte en el tiempo, el estudio se realizó en el periodo II semestre 2018.

Según tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información es **prospectivo** porque los datos necesarios para el estudio son los actuales.

Área de estudio

Macro localización

El presente estudio de investigación se realizó en el Puesto de Salud de san pablo, ubicado en el municipio de San Rafael de Sur, Managua contiguo al parque. El puesto de salud cuenta con áreas de atención al paciente crónico, planificación familiar, control prenatal, ginecología, curación y farmacia.

Al sur: con el barrio Gutiérrez sur.

Al norte: con la comunidad San Cristóbal

Al este: con la Comarca los Ángulos.

Al Oeste: con la Comarca los Gateños

Microlocalización

El estudio se realizó específicamente en el área de atención de paciente crónico, en el que realizan control glicémico y tratamiento. En la sala atiende una auxiliar de enfermería, el área está ubicada contiguo a la farmacia y se puede acceder por el portón principal.

Población, muestra y muestreo

Población en estudio: son los 88 pacientes de ambos sexos cuyas personas son diabéticas y se evaluara el conocimiento actitudes y prácticas sobre estilos de vida.

Muestra: es de 46 pacientes, se realizó utilizando la fórmula de cálculo para proporciones que aparecen en el libro de Julio Piura que es la siguiente:

$$n = \frac{z^2 \alpha^2 p * q N}{e^2 (N - 1) + z^2 \alpha^2 p * q}$$

z alfa: 1,96 (corresponde al valor de z para un nivel de confianza del 95%)

p: 0.5 (en caso de máxima variabilidad)

q: 0.5 (corresponde a 1 – p)

N: tamaño del universo

e: 0.1 (precisión 10%)

Despeje de la fórmula

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(88)}{(0.1)^2 (88 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = \frac{84.5152}{1.8304} = 46.17$$

n= 46.17 Por lo tanto, se necesita encuestar a 46 pacientes.

Muestreo: en esta investigación se realizó el muestreo aleatorio simple, donde todos los pacientes tendrán la misma probabilidad de participar en el estudio. En una bolsa se agregarán 88 números del 1-88 que representan a las 88 pacientes, luego se extraerán 46 números correspondientes a la muestra.

Criterios de inclusión.

1. Que las personas encuestadas habiten en la comunidad San Pablo.
2. Que las personas tengan voluntad de participar en la investigación.
3. Que las personas asistan al puesto de salud San Pablo.
4. Que sean personas con diagnóstico de diabetes.
5. Que los pacientes sean mayores de edad.

Criterios de exclusión:

1. Que las personas habiten en otras comunidades.
2. Que las personas rechacen participar en la investigación.
3. Que los pacientes asistan al puesto por otra patología.

Variables en estudio:

- -Características sociodemográficas de los pacientes Diabéticos que asisten al Puesto de Salud, San Pablo.
- -Conocimientos sobre el estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos
- -Actitudes que han tomado con respecto a su estilo de vida los pacientes diabéticos
- -Prácticas sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos

Operacionalización de variable

Variable	Sub-Variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
Características Sociodemográficas de los pacientes Diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo.		Edad	20-24 años 25-29 años 30-34 años 35-39 años 40-44 años 45 a más		Encuesta
		Lugar de procedencia	Rural Urbana		
		Escolaridad	Analfabeta Primaria completa Primaria Incompleta Secundaria Completa Secundaria incompleta Universidad Técnica		
		Sexo	Hombre Mujer		

		Ocupación	Estudiante Profesional Ama de casa Obrera Comerciante Otras		
		Estado civil	Casado @ Solero @ Unión libre Viudo Divorciado		

Variable	Sub-variable	Indicador	Valores	Criterio	Instrumento
Conocimiento sobre estilo de vida en diabéticos	Alimentación	Cuantos tiempos de comida considera que un diabético debe de realizar.	1) Un tiempo 2) dos tiempos 3) Tres tiempos 4) más de tres tiempos	Opción 4	Cuestionario
		Con que frecuencia considera que un diabético debe de consumir: Frutas (mango, banano, naranja) Verduras (Ayote, Zanahoria, Tomate, etc.)Cereales (avena, pinol, cebada) (queso, leche, crema) Proteínas Carbohidratos	1) Una vez a la semana 2) de dos a tres veces a la semana 3) más de tres veces a la semana	Opción 2	

Variable	Sub-variable	Indicador	Valores	Criterio	Instrumento
		Para usted: ¿Un diabético puede agregar sal a la comida?	No Si	No	
		¿Un diabético debe de consumir azúcar?	Si No	No	
		¿Un diabético debe de consumir Comida chatarra?	Si No	No	
		¿Un diabético debe de consumir Gaseosas?	Si No	No	
	Actividad física	¿Qué tipo de ejercicio considera que un diabético debe de realizar?	1) Ejercicio pesado 2) Caminata 3) Un deporte	Opción 2	
		¿Con qué frecuencia considera que un diabético debe de realizar actividad física?	1) 1 veces a la semana 2) 2 – 3 veces a la semana 3) más de tres veces a la semana	Opción 2	
		¿Cuánto tiempo considera que debe de realizar actividad física un diabético?	1) 20 minutos 2) 30 minutos 3) 40 a mas	Opción 2	
	Responsabilidad con la salud	¿Un diabético debe de visitar al médico según consulta?	Si No	Si	
		¿Cada cuánto considera que un diabético debe de medir la glucosa?	1) Diario 2) 2 veces por semana 3) 3 veces por semana 4) 1 vez a la semana 5) 1 vez al mes	Opción 1	

Variable	Sub-variable	Indicador	Valores	Criterio	Instrumento
		¿Considera que un diabético debe administrar e ingerir sus medicamentos en tiempo y forma?	Si No	Si	

Variable	Sub-Variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
		¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes al no tener un estilo de vida saludable?	1) Obesidad. 2) Alteración de la glicemia. 3) Amputaciones. 4) Problemas de salud en diferentes órganos. 5) Todas son correctas 6) Todas son incorrectas	Opción 5	Encuesta
		¿Cómo considera usted que debe de controlar su nivel de glucosa?	1) Atraves de medicamentos. 2) Comidas bajas en grasas y carbohidratos. 3) Realizando ejercicios físicos. 4) Todas son correctas. 5) Todas son incorrectas.	Opción 5	
		¿Considera que un diabético debe de consumir? Licor cigarro drogas	Si No	No	

Variable	Sub-Variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
Identificar la actitud que han tomado con respecto a su estilo de vida saludable los pacientes diabéticos.	Alimentación	¿Si estuvieras en sobrepeso estaría dispuesto (a) a bajar de peso?	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) NI de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	Cuestionario
		¿Si estuvieras en sobrepeso estaría dispuesto a mejorar su dieta?	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) NI de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	
		¿Le gusta preparar comidas saludables?	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	Cuestionario

Variable	Sub-Variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
	Asimilación al estrés	¿Quisieras saber más acerca de cómo estar más saludable sin necesidad de tomar medicamentos?	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) NI de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	
	Responsabilidad con la salud	¿Consideras importante tomar sus medicamentos?	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) NI de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	
	Higiene	¿Es importante para su salud la higiene personal en? (manos, pies, etc)	1) Totalmente en desacuerdo 2) En desacuerdo 3) NI de acuerdo ni en desacuerdo 4) de acuerdo 5) Totalmente de acuerdo	Opción 5	

Variable	Sub-Variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
Indagar la práctica sobre estilo de vida saludable que tienen los pacientes diabéticos.	Alimentación	¿Consume los siguientes componentes? -Sal -Chile -Azucres -Comida chatarra	Si No		
		¿Qué tipo de alimentos consume?	1)Frutas 2)Verduras 3)Vegetales 4)Arroz, frijoles 5)Productos lácteos 6)Carne roja y blanca 7)Balanceado 8)Sopas 9)Cereales		
	Actividad y ejercicio	¿Con que periodo realiza usted actividades físicas?	1)Diario 2)Cada 2 días 3)3 veces por semana 4)1 vez por semana 5)En ocasiones 6)Ninguna		

Variable	Sub-variable	Indicador	Valor	Criterio	Instrumento
	Actividad y ejercicio	¿Con que periodo realiza usted actividad física?	-Diario -Cada 2 días -3 veces por semana -Una vez a la semana -En ocasiones -Ninguna		
	Responsabilidad con la salud	¿Acude a sus citas médicas?	Si No		Cuestionario
		¿Cumple sus medicamentos en tiempo y forma (insulina, metformina, etc.?)	Si No		
		¿Consume alcohol, cigarro u otras drogas?	Si No		

	Asimilación al estrés	¿De qué manera se recrea?	1)Asiste a la iglesia 2)Asiste al parque 3)Visita a familiares 4)Ver televisión 5)Escuchar música 6)Visita balnearios 7)Ninguna 8)Todas		
--	-----------------------	---------------------------	--	--	--

Método, técnica e instrumentos

Como parte del diseño metodológico es necesario determinar y plantear los métodos y técnicas de recolección de datos, para ello se debe definir cada uno de los términos antes mencionados.

Técnica: se entiende como el conjunto de reglas y procedimientos que le permiten al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de la investigación (Canales , Alvarado, & Pineda , 1994). En esta investigación se utilizó la técnica de la Encuesta que consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionados por ellos mismos, sobre opiniones, conocimientos, actitudes o sugerencias.

Instrumento: es el mecanismo que utiliza el investigador para recolectar y registrar la información: Entre estos se encuentran los formularios, la escala de actitudes, las listas u hojas de control, entre otros. El instrumento a utilizar en esta investigación está elaborado bajo la técnica de la encuesta que consta de 35 preguntas dividido en secciones.

Encuesta: para la recolección de la información se utilizó como técnica la encuesta dirigida a los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud de San Pablo, usando como instrumento un cuestionario.

El instrumento creado se llama encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida en pacientes diabéticos, este instrumento tiene 35 preguntas las cuales están divididas en cuatro secciones: 1 sección de características sociodemográficas, 2) sección de conocimientos sobre estilos de vida en pacientes diabéticos, 3) actitud hacia estilo de vida, 4) práctica que realizan los pacientes.

Las preguntas se distribuyen en ítems de conocimientos (1 hasta 15) en la encuesta aparecen con respuestas de opciones simple o múltiple los valore son 0 incorrecto 1 correcto.

Dicha variable puede ser recodificada según la siguiente clasificación

Intervalos	Clasificación según puntaje
0-59	Deficiente
60-69	Regular
70-79	Bueno
80-89	Muy bueno
90-100	Excelente

Medir actitud

Los ítems 19 hasta el 24 son ítems de tipo Likert, donde son afirmaciones o juicios respecto a un concepto objeto de actitud ante los cuales los participantes deben externar su opinión seleccionando un de los punto o categoría de la escala respectiva. A sí mismo la escala Likert categoriza en una la peor opinión, hasta 5 la mejor opinión sobre la afirmación. En el instrumento las afirmaciones tienen las siguientes categorías con un valor asignado.

Preguntas	Valores de Likert	Puntaje	Escala cualitativa Likert
6	1	6	Totalmente en desacuerdo
6	2	12	Desacuerdo
6	3	18	Indiferente
6	4	24	De acuerdo
6	5	30	Totalmente de acuerdo

Métodos de recolección de la información

Para recolectar la información sobre los conocimientos actitudes y prácticas sobre estilos de vida que tienen los pacientes diabéticos, se aplicó una encuesta en la comunidad de San Pablo, previo al consentimiento de la Dr. de docencia del SILAIS-Managua y director del Centro de Salud San Rafael del Sur, además de cada uno de los pacientes con esta patología además del consentimiento de ellos para pertenecer al estudio, dicha información se recolectó en cuatro días.

Prueba de jueces: Los instrumentos fueron sometidos a validación por tres docentes del Instituto Politécnico de la Salud “Luis Felipe Moncada” y un médico director del Centro de Salud el Crucero para las recomendaciones de mejora, aprobación y validación del instrumento que se utilizó en el estudio.

Pilotaje: son pruebas que se llevan a cabo para determinar la validez y confiabilidad de los instrumentos. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010). Los instrumentos fueron sometidos a prueba por pacientes diabéticos del hospitalito de san Rafael del Sur, porque poseen similares características del grupo en estudio.

Procedimiento a aplicar el instrumento

Para cumplir el objetivo general del estudio, nos presentamos con los pacientes diabéticos el día 4, 5, 11,12 de febrero, explicándole en que consiste el estudio. Se solicitó a cada uno de ellos el llenado del instrumento, luego se obtuvieron los resultados.

Plan de tabulación y análisis

De los datos que se generen en la ficha de recolección de datos, se realizó el análisis estadístico pertinente. Para variables nominales y ordinales se realizó la tabla de distribución de frecuencias con gráficos de pasteles y barras. Para variables de intervalo o razón se realizó la tabla de distribución de frecuencia.

Parte ética (consentimiento informado) Se respetó los derechos de los sujetos de estudio, manteniendo su anonimidad, se les dio a conocer los objetivos del estudio y en todo momento se veló por su beneficio. Cada uno de los sujetos de estudio se les informó antes de llenar el instrumento que debían hacerlo por libre voluntad y que al llenar el instrumento dan permiso de utilizar la información en el ámbito académico. Ver en anexos el consentimiento informado, firmado por los participantes.

Forma en que presentaran los resultados

Se utilizó el programa Ms-Word para redacción de informe final de investigación utilizando las normas de redacción APA, según lo referido por la normativa institucional, se utilizó Ms-Excel para crear las tabla dinámicas de distribución de variables y los gráficos de pasteles y barras de forma uní y multivariado. Se presentan los resultados en el programa MS-PowerPoint tratando de facilitar la divulgación científica durante la exposición, con el diseño de diapositivas originales, simétricas, moderadas, y sobretodo creativas.

4.2 Marco teórico

Características socio-demográficas

Las características sociodemográficas es un conjunto de personas donde se describe la población en estudio.

La demografía es el análisis de las comunidades a partir de las estadísticas. El concepto procede de un vocabulario griego compuesto que puede traducirse como descripción del pueblo. Esta disciplina estudia el tamaño, la estratificación y el desarrollo de una colectividad, desde una perspectiva cuantitativa. (Perez & Gardey, 2012)

Estructura demográfica

Sexo: Es un conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer.

Para las mujeres representa una mayor desventaja, puesto que en ellas influyen algunos factores como la mayor longevidad, gestaciones y factores hormonales. Figueroa, Cruz, & Ortiz, (2014). Las mujeres pueden tener problemas con las respuestas sexuales y la lubricación vaginal.

Hombre: estos pueden tener dificultad con la erección o la eyaculación

Edad: Se refiere al tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento. Las diferencias entre las poblaciones en cuanto a su estructura hectárea son, actualmente importantes.

García, Espinoza, & Potosme (2017) realizaron un estudio sobre factores de riesgo relacionados con la aparición del Pie Diabético en pacientes en edad presenil, donde el 42% corresponde a las edades 56-60 años. Según la OMS, (2016), la prevalencia Mundial de la diabetes en adultos mayores ha incrementado del 4,7% en 1980 al 8,5% en 2014; aumentando con mayor rapidez en los países de ingresos medianos y bajos.

Lugar de procedencia: Es el origen de algo, o el municipio de donde nace o se deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar la nacionalidad de una persona

Rural: Del latín rurales, rural es un objetivo que hace referencia lo perteneciente o relativo al campo. Lo rural por lo tanto es aquello opuesto a lo urbano.

Urbano: Del latín urbanus, el adjetivo urbano hace referencia a aquello perteneciente o relativo a la ciudad una ciudad es un área con una alta densidad de población y cuyos habitantes, por lo general no se dedican a la agricultura.

Escolaridad

Es el periodo de tiempo que un niño o un joven asiste a la escuela para estudiar y aprender, especialmente el tiempo que dura la enseñanza obligatoria.

Analfabetismo: persona que no sabe leer ni escribir, es la condición de analfabeto, falta de enseñanza

Primaria incompleta: número de establecimientos de primaria con una oferta de menos de seis grados

Primaria: número de establecimiento escolar de seis años completa la primaria.

Secundaria incompleta: número de establecimiento menos de diez años

Secundaria: número de establecimiento escolar de diez años que completa la secundaria.

Universidad: las personas que están en una universidad tienen una enseñanza superior, donde se les proporciona conocimientos especializados de cada rama del saber.

Técnica: la persona que tiene una carrera técnica habilidades y destrezas en procedimiento de dicho aprendizaje y la experiencia.

Ocupación: actividad, o trabajo, es un papel de una persona en la sociedad, es un labor que se realiza para el sostén económico del hogar.

Cassia , Zanetti, Almeida, & Coelho, (2011) realizaron un estudio donde se observó que cuando se enfoca la salud ocupacional, mucho se ha hecho para elucidar la relaciones causales entre exposicion en el ambiente de trabajo presisponen a los trabajadores al aparecimiento de disturbios metabolicos, tales como la diabetes pueden ser considerados incipiente.

Estado civil: condición de una persona según el registro civil en función si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto. Conjunto de las circunstancias personales que determinan los derecho y obligaciones de las personas.

- Casado/a
- Soltero/a
- Unión de hecho estable
- Viudo/a
- Divorciado/a

Generalidades de estilos de vida en pacientes diabéticos El estilo de vida saludable hace referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada, son una estrategia global que hace parte de una tendencia de salud está enmarcada dentro de la prevención de la enfermedad y promoción de la salud para mejorar las condiciones de riesgo en la salud. La diabetes mellitus tipo 2 es el tipo más común de diabetes, donde el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la misma; hormona necesaria para utilizar glucosa como fuentes de energía en los procesos fisiológicos. Diversos factores son detonantes en esta patología, donde los estilos de vida intervienen para el desarrollo y presencia de complicaciones.

El manejo de un adecuado estilo de vida en el paciente diabético tiene un gran impacto en las complicaciones agudas y crónicas, el paciente diabético debe desarrollar conductas saludables especialmente en aspectos relacionadas con: alimentación, actividad física, actividades recreativas, relaciones interpersonales, actividades

laborales. “El estilo de vida constituye un eje fundamental en el tratamiento de los pacientes con diabetes mellitus, especialmente lo relacionado con la dieta, actividad física, administración del medicamento y de insulina para el control de su enfermedad” (Chulca, 2015)

Las personas con diabetes deben comer más o menos a la misma hora todos los días y tratar de ser coherentes con el tipo de alimentos que eligen esto ayuda a prevenir que los niveles de azúcar se eleven o bajen demasiado.

Entre tanto, las personas con diabetes tipo 2 deben seguir una dieta bien balanceada y baja en grasas. “El diabético debe trabajar estrechamente con su médico para conocer cuántas grasas, proteínas y carbohidratos necesita para su dieta. Un dietista certificado puede ser muy útil en la planificación de estas necesidades en la dieta.” (Martínez, 2017)

El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas, porque ayuda a controlar la glicemia, a perder peso y controlar la hipertensión arterial. Los diabéticos que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de experimentar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que los que no lo hacen regularmente. Antes de iniciar un programa de ejercicios, el diabético debe ser evaluado por un nutricionista.

Algunas consideraciones acerca del ejercicio son:

- Escoger una actividad física que el paciente pueda disfrutar y que sea apropiada para su estado de salud actual
- Ejercitarse en lo posible todos los días y a la misma hora
- Verificar los niveles de glucemia antes y después del ejercicio
- Llevar alimentos que contengan un carbohidrato de acción rápida en caso de que el paciente se ponga hipo glucémico durante o después del ejercicio.
- Beber líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.

- Los cambios en la intensidad y duración del ejercicio pueden exigir modificaciones en la dieta o en los medicamentos para evitar que los niveles de glucemia bajen o suban demasiado.

El estilo de vida implica conductas y actividades que se relacionan directamente con las creencias acerca de la práctica saludable, de riesgo y enfermedad, y que pueden ser generadoras de enfermedades tales como la hipertensión, la diabetes las enfermedades cardiovasculares o el cáncer entre otras.

El estilo de vida se desarrolla a través de la historia de los sujetos: inicialmente es modelado por los padres, posterior mente se aprenden en la escuela algunos elementos relacionados con las conductas saludables, los grupos de amigos pueden favorecer el desarrollo de comportamientos no saludables, como el uso de tabaco o alcohol; también se puede imitar modelos promovidos por los medios masivos de comunicación, pero el sujeto puede decidir y determinar su estilo de vida y practicarlo voluntariamente. (Garcia, Ramos, Serrano, Castillo, & Flores, 2009)

Entre los elementos que constituyen el estilo de vida se han considerado las conductas y preferencias relacionadas con los siguientes aspectos: el tipo de alimentación y la actividad física, el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, la autorresponsabilidad, las actividades de recreación las relaciones interpersonales, las prácticas sexuales, las actividades laborales y los patrones de consumo entre otros.

Alimentación:

La alimentación es uno de los elementos más importantes para el bienestar físico de los pacientes diabéticos. “Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.” (Martinez & Giner , 2016).

Los tipos de alimentos que debe de consumir un diabético son:

- Vegetales.
- Frutas.
- Productos lácteos sin grasas.
- Pescado.
- Aves de corral.
- Verduras
-

Prevención: El estilo de vida saludable es la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud.

Los comportamientos o conductas son determinantes decisivos de la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar.

La manera como la gente se comporte determinará el que enferme o permanezca sana, y en caso de que enferme, su papel va a ser decisivo en la recuperación y en la velocidad a que ésta se produzca.

Los pacientes deben de saber la importancia de tener un estilo de vida saludable, si eligen un estilo de vida sedentario van a tener complicaciones y el riesgo sería mayor para su salud. “Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente Modos o Estilos de Vida y quiere decir que la persona es libre de elegir la forma de vivir que le guste.” (Saborío, 2008)

Se debe de orientar al paciente que aunque no haya recursos se debe de reducir el consumo de carbohidratos y poner vegetales en la alimentación Incluye fundamentalmente una alimentación adecuada, promoción de la actividad física, control del tabaquismo y de otras adicciones, ambientes saludables en vivienda y trabajos, conductas sexuales, salud mental y el control de tres elementos ligados a la alimentación: presión arterial, colesterol y arteriosclerosis.

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. “Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). El 27% de los casos de diabetes”. (OMS, 2018)

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idonia. Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles.

- Reduce el riesgo de hipertensión.
- Cardiopatía coronaria
- Accidentes cerebrovascular
- Diabetes
- Depresión
- Caídas

Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control de peso. La prescripción del ejercicio físico es útil especialmente para prevenir la mortalidad prematura de cualquier causa, la cardiopatía isquémica, la enfermedad cerebrovascular, la hipertensión arterial, el cáncer de colon y mama, la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome metabólico, la obesidad la osteoporosis. (Bayego, Vila, & Martinez, 2012).

Ramirez (2012) dice que “es importante que los pacientes diabéticos realicen actividad física. También es recomendable hacer ejercicios con los pies para mantener y mejorar la circulación sanguínea en ellos”.

Es reconocido el valor del ejercicio físico porque estos mejoran el control metabólico de la enfermedad, ayuda a reducir peso, aumentando la fuerza muscular, la flexibilidad, la circulación y fortalece los huesos.

Algunos de los ejercicios recomendados son:

- 1) Sentarse en una silla sin apoyar la espalda en el respaldo y, con los talones fijos, mover los dedos de ambos pies hacia arriba y hacia abajo. Repetir por lo menos 10 veces con ambos pies.
- 2) Con las dos piernas elevadas y estiradas, flexionar y extender los pies (hacia uno mismo y hacia adelante).
- 3) Elevar una pierna y hacer movimientos con el tobillo como si quisiera dibujar un círculo con la punta de los dedos. Repetir con la otra pierna, por lo menos 10 veces.
- 4) Realizar caminatas por las mañanas o tardes.
- 5) Asistir al gimnasio.

Responsabilidad con la salud

Higiene: En forma general, la higiene de vida alimentación equilibrada, ejercicios físicos regulares, control del peso es la mejor prevención, acompañada de un seguimiento periódico de algunos parámetros: Tensión arterial, niveles de colesterol y de glucosa en sangre. “La prevención de las enfermedades cardiovasculares interviene en el bienestar general porque promueve el adoptar un modo de vida globalmente beneficioso para la salud” (Romero, 2015)

Como modo de vida para el cuidado del corazón se debe realizar actividad física en forma cotidiana y cada vez que sea posible

- Preferir caminar o la bicicleta al automóvil
- Subir las escaleras en lugar de hacerlo por el ascensor
- Practicar jardinería o artesanías manuales.

Educación

Es un pilar importante que contribuye al control efectivo de la enfermedad. Para algunos especialistas, el mejor tratamiento falla si el paciente no participa día a día en el control de los niveles de la glicemia. Se considera, por tanto, la piedra angular del tratamiento, lo que implica tener conocimientos, hábitos y motivaciones. La educación al paciente diabético es importante para:

- Lograr un buen control metabólico
- Prevenir complicaciones
- Cambiar la actitud del paciente hacia su enfermedad
- Mantener o mejorar la calidad de vida
- Asegurar la adherencia al tratamiento.

Actitud: la actitud es muy importante en los pacientes diabéticos esto les ayuda a poder emprender y actuar de manera responsable en su patología y puedan tener una mejor condición de la enfermedad,

Como se mide la actitud

Para medir la actitud de los pacientes diabéticos es importante realizar la observación al paciente sobre su manera de responder las preguntas en la entrevista con que exactitud responden, si tienen planes en el futuro y que piensan que les puede impedir su meta.

En el caso particular del manejo de la diabetes mellitus esa predisposición propicia la reducción del estrés asociado a la enfermedad una mayor receptividad al tratamiento, la mejora del auto estima, el sentido del auto eficacia, la percepción más positiva acerca de la salud y la aceptación social.
(Lopez & Narvaez , 2015)

Reducción del estrés: El estrés físico se combate relajando la tensión en los músculos de tu cuerpo. El estrés emocional se maneja cambiando de pensamientos a través de emociones. Es muy importante identificar el pensamiento que genera esa ansiedad se conocerá que no es del todo correcto porque, cuando un pensamiento nos

desencadena emociones tan intensas suele venir a nuestra mente de manera muy extrema.

Un plan de alimentación para la diabetes es una guía que dice que tipos de alimentos debe de comer y en qué cantidad durante las comidas el plan adecuado de alimentación ayuda a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial, y colesterol, además de mantener un peso adecuado.

Como debería ser la actitud de un paciente diabético respecto a su estilo de vida

La actitud positiva de un paciente diabético es muy importante ayuda al comportamiento de estos pacientes su plan en la vida, aceptando la enfermedad como parte de su vida cotidiana, uno de los mayores problemas de salud encontrados en estos pacientes es la poca continuidad en el tratamiento indicado.

Como se puede tener una actitud positiva ante algo que se tiene dudas sabemos que la frustración es grande ante algo que desconocemos y es por ello que se convierte en un reto persuadir a un individuo a tomar el control de su enfermedad si desconoce los beneficios que trae poner interés a los cambios que esta enfermedad implica para mejorar no solo en control de su morbilidad sino también su propio estilo de vida. (Lopez & Narvaez , 2015)

Práctica: La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos, es un modo recurrente de realizar una cierta actividad. Se define como los conocimientos de modos de hacer algo experimentado versado en algo, que piensa o ajustándose a la realidad y persiguiendo normalmente un fin útil, que produce provecho material inmediato. (Fletes & Gaitan , 2014)

Las personas diabeticas deben de presentar particular atencion para asegurarse de que exista un equilibrio entre sus alimentos, insulina y medicamentos orales, y ejercicio, para ayudar a controlar su nivel de glucosa

Como debería de ser la práctica de un paciente diabético

Deberían de recibir orientación de pacientes sobre tratamientos para la diabetes las vacunas de neumococo y tétano, auto vigilancia de la glicemia, educación nutricional, inmunización contra influenza, visita al dentista, al oftalmólogo y psicólogo.

Importancia de realizar ejercicio físico

El ejercicio físico es importante, porque ayuda al bienestar de la salud disminuye las complicaciones que produce el no tener un buen en el estilo de vida como: un derrame cerebral, hipertensión, obesidad, disminución del flujo sanguíneo.

Al incluir una variedad de alimentos diferentes y fijarse en el tamaño de las porciones es clave para una alimentación sana. A demás que asegurarse de la selección de cada alimento ofrezca la más alta calidad de nutrientes que pueda encontrar, escoger alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibras en vez de los procesados.

Los pacientes con diabetes pueden comer los mismos alimentos que disfruta la familia, todos se benefician de comer sano, por lo que toda la familia puede ser parte de la alimentación saludable, es necesario cierto nivel de planificación, pero puede incorporar sus alimentos preferidos a su plan de alimentación y aun así controlar su glucosa, presión y colesterol.

La práctica con la responsabilidad con la salud es vital para los pacientes diabéticos esto va de la mano con la alimentación y ejercicio, si el paciente no toma sus medicamentos en tiempo y forma no podrá tener un buena salud, porque esto implica que aparezcan diversas complicaciones lo cual puede llevarlo a la muerte, es muy importante cumplir los aspectos que abarca el estilo de vida para el buen control de la enfermedad.

Al no tener un estilo de vida saludable, puede producir complicaciones en su salud puede elevar el nivel de glucosa y producir danos en diferentes órganos como, sus ojos, riñones, nervios, piel y vasos sanguíneos.

Según la OMS, (2017) la dieta saludable al menos 30 minutos al día como las caminatas, la dieta saludable y el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo de tabaco y alcohol previenen una hiperglicemia, se puede tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias con la dieta, actividad física y medicación

No deben de consumir los pacientes diabeticos los siguientes componentes:

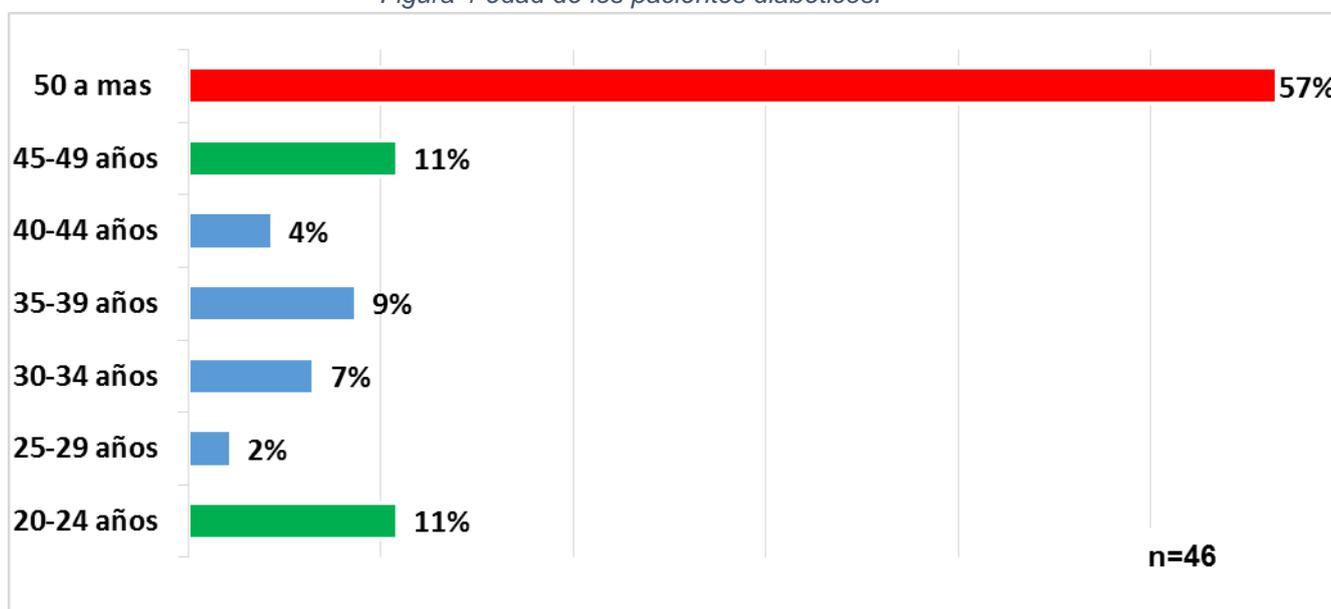
- Bebidas azucaradas.
- Pasta y arroz.
- Yogures de sabores.
- Café.
- Comidas saladas.
- Comidas altas en grasas.

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Características sociodemográficas de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo.

Al analizar los datos de la figura 1 se puede observar el 57% los pacientes tienen edades mayores a los 50 años. Así mismo que el 11% son jóvenes entre los 20 a 24 años, dato muy preocupante, lo que significa que los adultos mayores son los más afectados con diabetes y lo que asisten al Puesto de Salud San Pablo por presentar esta patología.

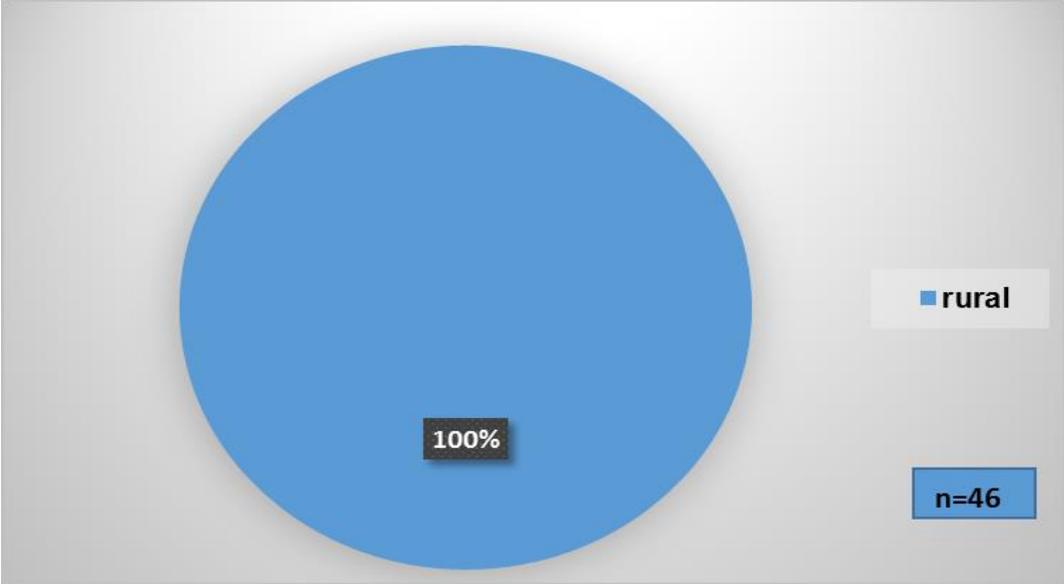
Figura 1 edad de los pacientes diabéticos.



García, Espinoza, & Potosme (2017) realizaron un estudio sobre factores de riesgo relacionados con la aparición del Pie Diabético en pacientes en edad premenopáusia, donde el 42% corresponde a las edades 56-60 años. Según la OMS, (2016), la prevalencia Mundial de la diabetes en adultos mayores ha incrementado del 4,7% en 1980 al 8,5% en 2014; aumentando con mayor rapidez en los países de ingresos medianos y bajos.

En la figura 2 se puede observar que los pacientes son de procedencia rural en un 100% esto se debe a que es una comunidad por lo tanto es una zona rural.

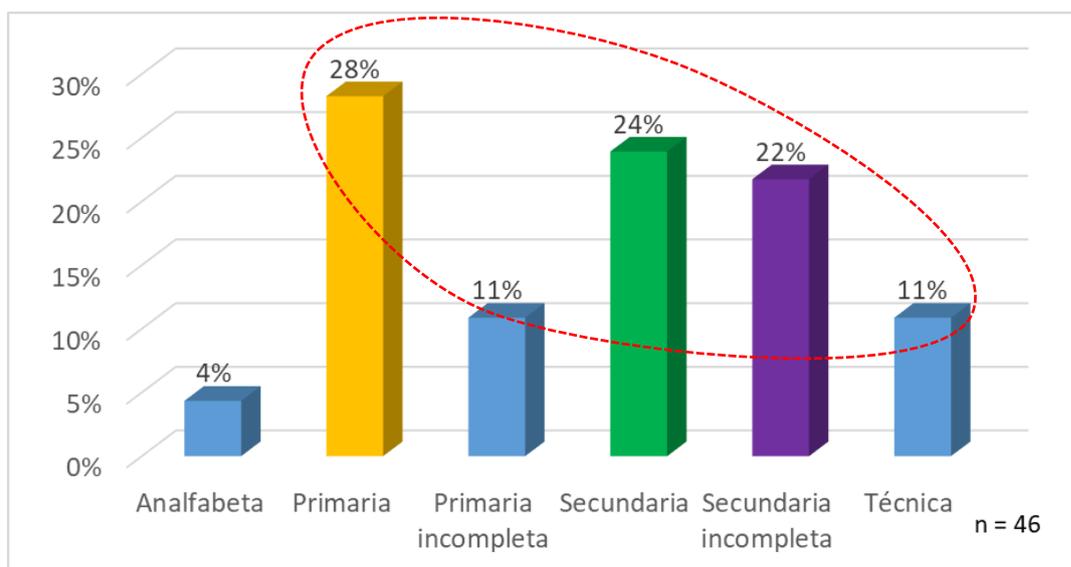
Figura 2 Procedencia de los pacientes diabéticos.



Garcia , Espinoza , & Potosme, (2017) obtienen resultados similares donde el porcentaje más alto lo tiene los pacientes provenientes de la zona rural con el 62% y el porcentaje menor lo tienen los pacientes de la zona urbana con un 38%.

En la figura 3 se observa que el 96% de los pacientes con diabetes mellitus saben leer se puede decir que estos pacientes no tienen dificultad para tomar su medicamento, pueden consultar la dosificación y los días que tienen cita para acudir al puesto de salud solo el 4% de ellos son analfabetas.

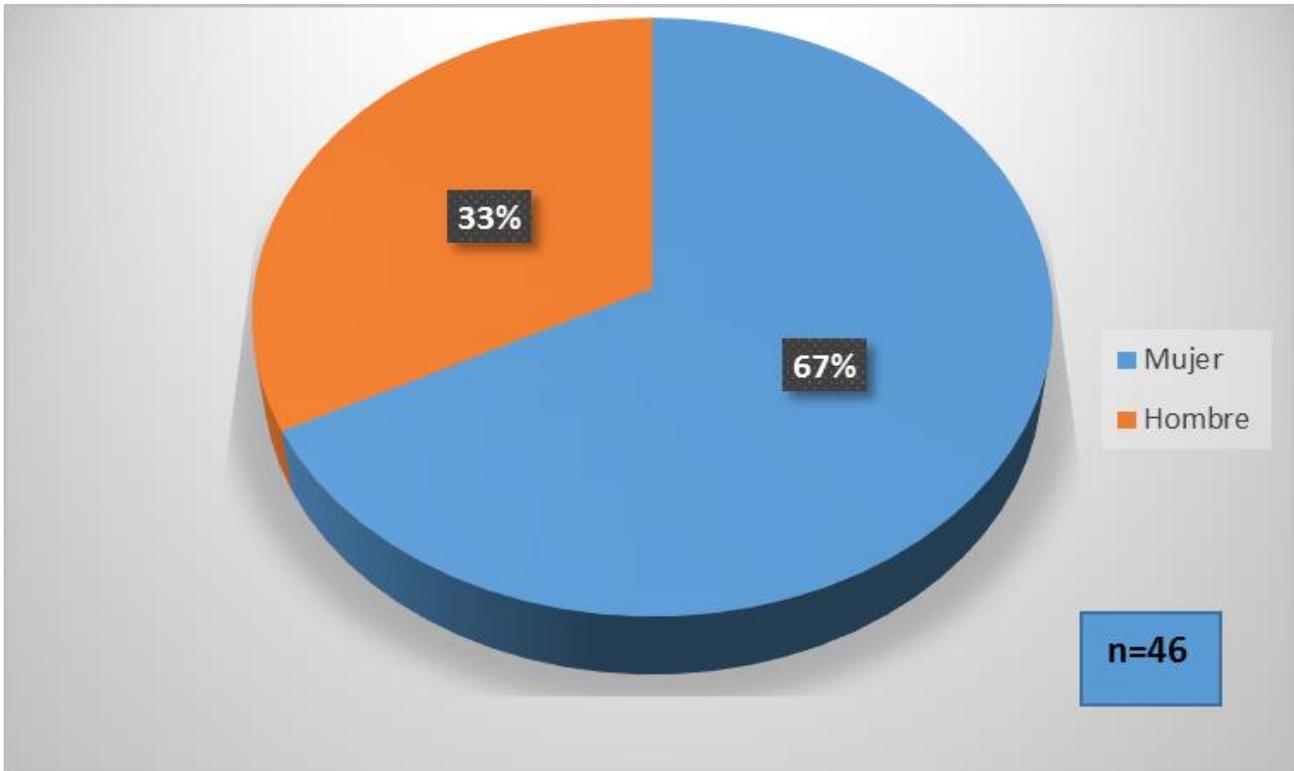
Figura 3 Escolaridad de los pacientes diabéticos



En un estudio realizado por Donayre & Ruiz, (2017), sobre el nivel de conocimiento y medidas preventivas en pacientes con diabetes mellitus encontraron que tiene grado de instrucción de educación superior, secundaria y primaria. Los pacientes que asisten al puesto de Salud San Pablo no tienen problema por que el 96% saben leer esto les permite a los pacientes a poder comprender mejor las consejerías que se le da a conocer, las consecuencias que tienen al no cuidar de su salud y lo que esto implica en el transcurso de la enfermedad, ayuda en el aprendizaje y la investigación sobre su patología.

En la figura 4 se encontró que el sexo femenino predomina en un 67% de los pacientes que han sido afectados por esta enfermedad crónica y un 33% el sexo masculino.

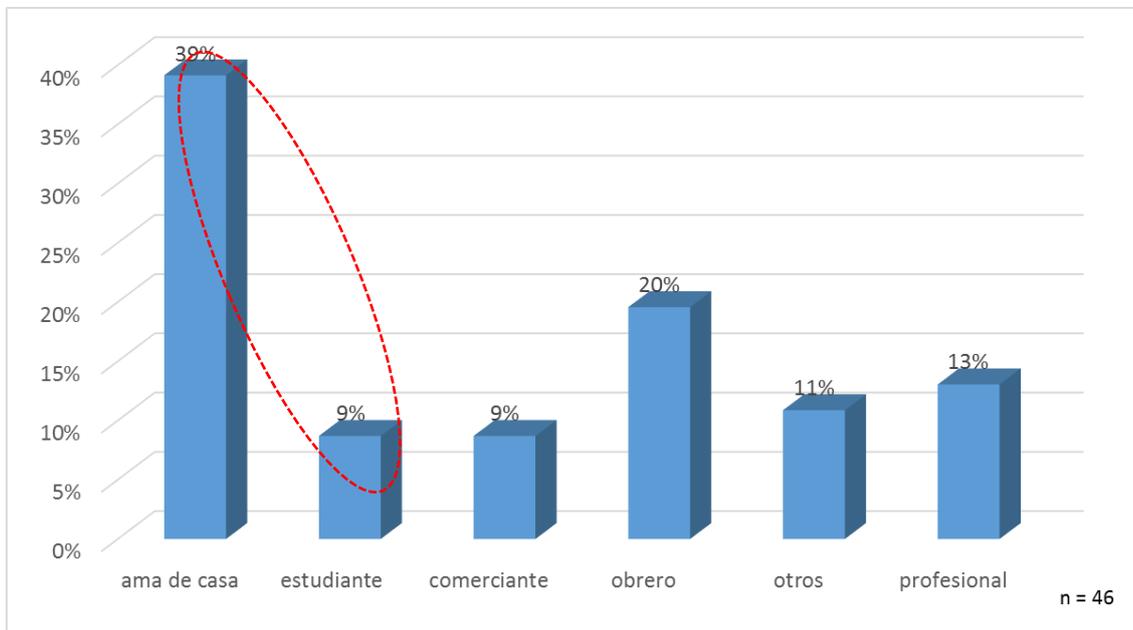
Figura 4 Sexo de los pacientes diabeticos



Figuroa, Cruz, & Ortiz (2014), en Mexico, realizaron un estudio sobre el estilo de vida y control metabólico en diabéticos donde encontraron que el sexo que predominó más con esta enfermedad fue el sexo femenino con un 73,3%. El sexo femenino prevalece más esto hace notar claramente que para las mujeres representa una mayor desventaja, puesto que en ellas influyen algunos factores como la mayor longevidad, gestaciones y factores hormonales, las mujeres pueden tener problemas con las respuestas sexuales y la lubricación vaginal

En la figura 5 se observa que el 48% de los pacientes con diabetes no tienen un salario y el 52% tienen trabajo con remuneración salarial.

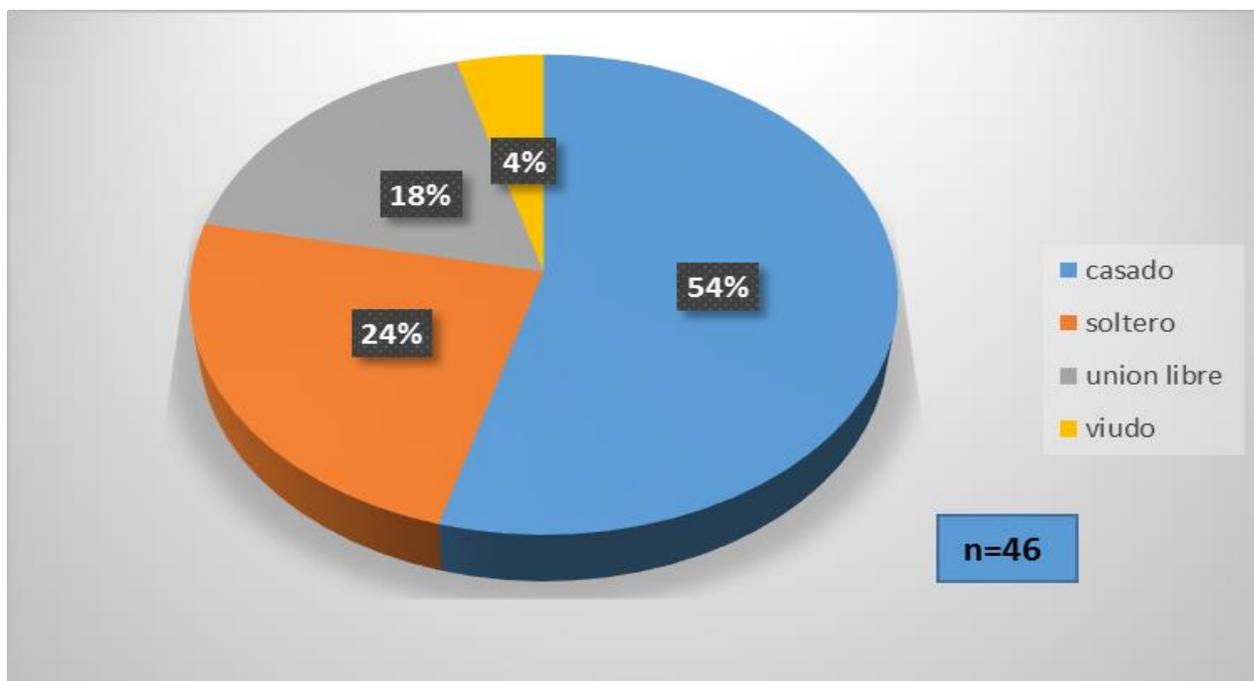
Figura 5 Ocupacion de los pacientes diabeticos



Cassia , Zanetti, Almeida, & Coelho, (2011) realizaron un estudio donde se observó que cuando se enfoca la salud ocupacional, mucho se ha hecho para elucidar la relaciones causales entre exposicion en el ambiente de trabajo presisponen a los trabajadores al aparecimiento de disturbios metabolicos, tales como la diabetes pueden ser considerados incipiente. Esta se basa en el trabajo, la ocupación de los pacientes diabéticos es importante porque esto implica mucho en la economía para su alimentación y el tiempo que necesitan para recrearse, aunque disminuye su tiempo para realizar actividades físicas.

En la figura 6 se encontró que el 72% de los pacientes encuestados tienen una pareja estable por ello tienden a tener más responsabilidad en el hogar y un 28% están soltero y viudo.

Figura 6 Estado civil de los pacientes diabéticos

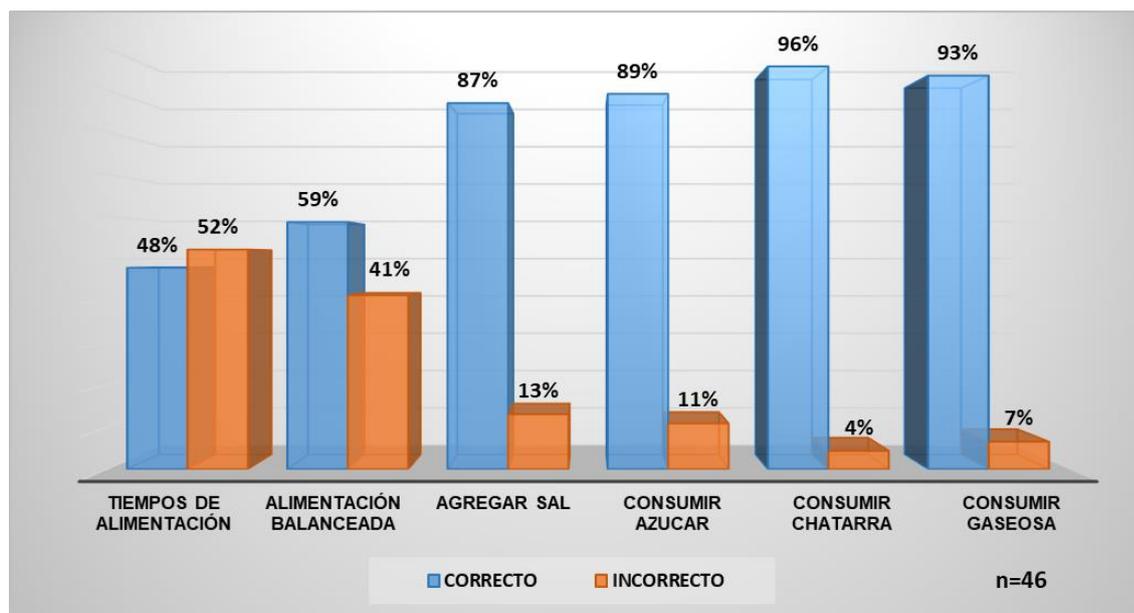


Si el conyuge esta dispuesto a ir a un programa educativo o sea con un coordinador de diabetes, eso es un gran paso para la pareja, la vida con diabetes o una nueva vida con un ser querido con diabetes es como aprender otro idioma hay muchos terminos nuevos, diferentes recursos, ignificados distintos y gergas que aprender. Sabemos gracias a la investigacion de parejas disparejas, que cuando uno tiene una enfermedad y el otro no, ambos tienen la nocion que estan en eso juntos los resultados son los mejores, aumenta la sastifaccion en el matrimonio. ADA, (2016). Según los resultados la mayoría de los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo tienen una pareja estable esto les ayuda a llevar la enfermedad con un mejor control, con el apoyo que le puede brindar la pareja en alimentacion, responsabilidad con la salud, en el manejo del estrés y la actividad y ejercicio.

Conocimientos sobre estilos de vida de los pacientes diabéticos

Se puede observar que los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo tienen un excelente conocimiento en los componentes que no deben de ingerir con un 96% y 93% y muy buen conocimiento con un 89% y 87%.

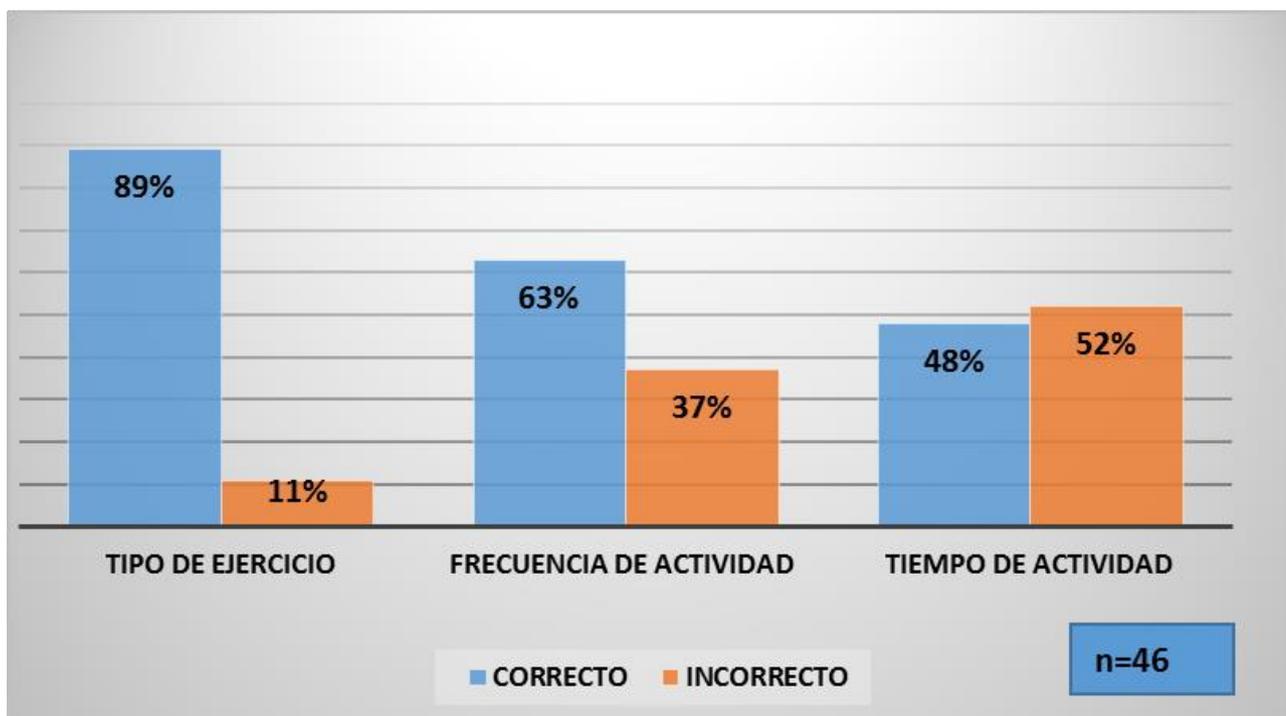
Figura 7 Conocimientos que tienen los diabéticos sobre la alimentación



El Ministerio de Salud está desarrollando una estrategia educativa, nutricional y comunitaria que significa el fortalecimiento de los clubes de diabéticos en los distintos territorios, a fin de garantizarles los medicamentos y el cambio de conducta alimenticia por un estilo de vida saludable, para el fortalecimiento del conocimiento que deben de tener estos pacientes. Se observa que hay déficit en los tiempos de alimentación con un 48% esto complica el estado de salud de los pacientes al no saber el tiempo necesario que deben de comer, lo correcto es cinco veces al día y si no lo hacen puede haber un desequilibrio en la glucosa del paciente, en alimentación balanceada con un 59% no es un porcentaje satisfactorio lo cual indica que no tienen una buena alimentación siendo esto un problema porque afecta el bienestar de la salud.

En la figura 8 Se observa que los pacientes tienen un buen conocimiento acerca de la actividad y ejercicio un 89% contesto correctamente cuales son los tipos de ejercicio físico que debe de realizar un paciente diabético un 63% contesto correctamente la frecuencia de la actividad física donde tuvieron deficiencia fue en el tiempo que deben de realizar el ejercicio, contestando un 48% correctamente y un 52% contesto incorrectamente.

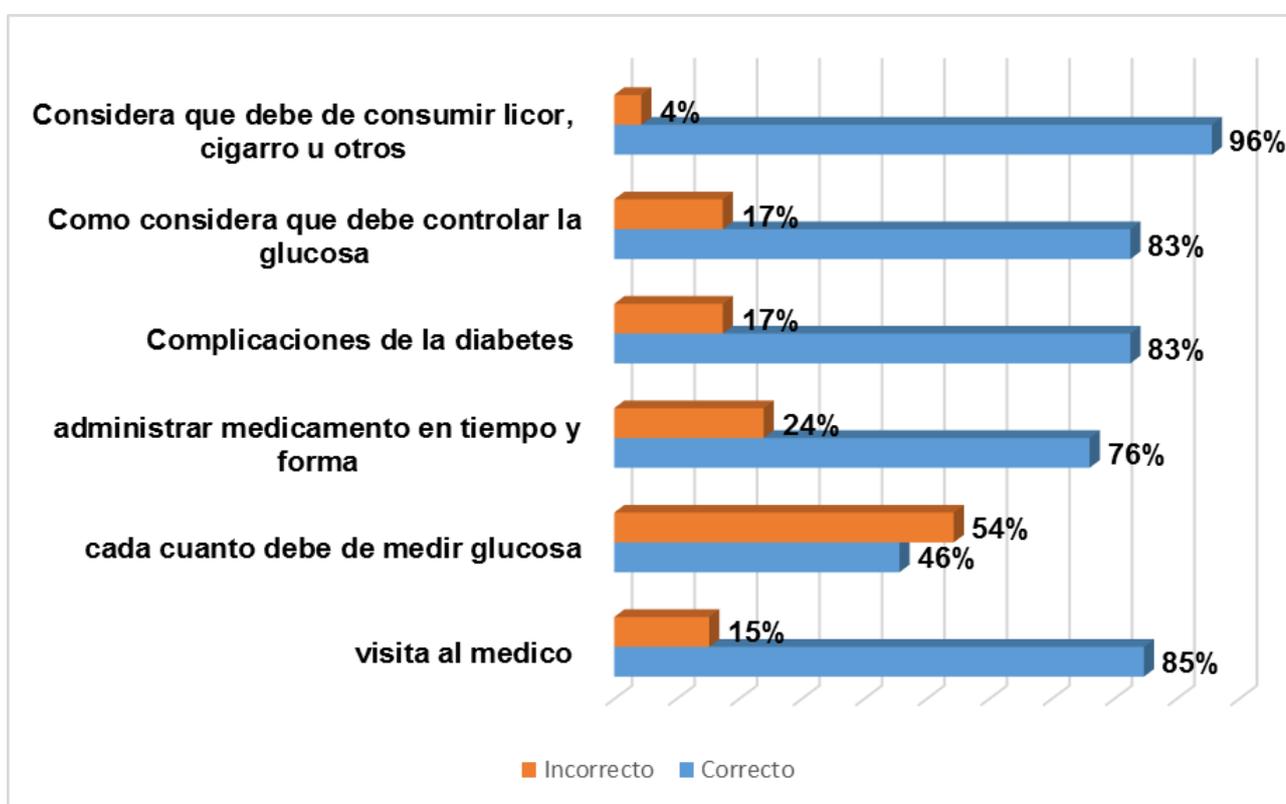
Figura 8 Conocimiento que tienen los pacientes diabéticos sobre actividad y ejercicio



Ramirez, (2012) dice que “es importante que los pacientes diabéticos realicen actividad física. También es recomendable hacer ejercicios con los pies para mantener y mejorar la circulación sanguínea en ellos”. Esto ayuda a mejorar también el nivel de glicemia y a tener un estilo de vida saludable sin embargo hay un déficit con un 52% en el tiempo de actividad que deben de realizar en los pacientes diabéticos esto es un aspecto importante que deben de conocer esto les ayuda a no presentar un posibles complicaciones como el sedentarismo, obesidad, riesgo de hipertensión y accidentes cerebrovasculares.

Se observa que el 96% pacientes diabéticos contestaron correctamente que no deben de consumir ningún tipo de drogas, 83% contestaron correctamente que debe de controlar su glucosa , contestaron correctamente cuales son las complicaciones de la diabetes, un 76% contesto correctamente si debe de administrar su medicamento en tiempo y forma, 83% de los pacientes contestaron correctamente si deben de visitar al médico hay deficiencia en cada cuanto se debe de medir la glucosa contestando solo un 46% correctamente.

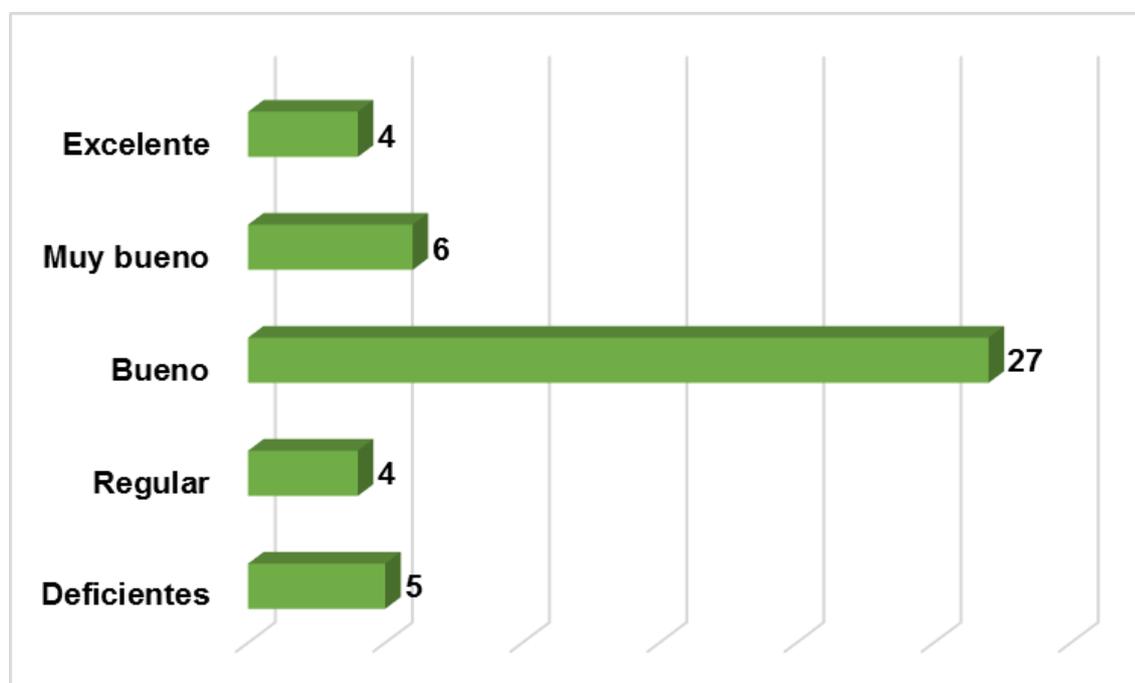
Figura 9 Conocimiento que tienen los pacientes diabéticos sobre responsabilidad con la salud



Según la OMS, (2016) la glucosa se debe de medir una vez al día los pacientes que asisten al puesto de salud san pablo tienen un defice en cuantas veces se debe de medir por lo que en el puesto de salud les indica que se la tienen que tomar cada vez que tengan una cita medica, en tanto al nivel de conocimiento de responsabilidad con la salud tienen un 69% lo cual es regular según la tabla de puntuacion.

En la encuesta las preguntas referentes a conocimientos tienen un puntaje asignado para lograr estimar el conocimiento que tienen los pacientes sobre su estilo de vida en todas sus dimensiones tomando como referencia la escala de clasificación nacional (ven en anexos Tabla 20. Sistema de puntuación para medir los conocimientos). Donde se encontro que 27 pacientes tienen un buen conocimiento sobre el estilo de vida que deben de tener los diabeticos, 6 tienen conocimientos muy buenos, 5 tienen un conocimiento deficiente, 4 tienen un conocimiento regular y 4 tienen un excelente conocimiento.

Figura 10 Nivel de conocimiento que tienen los pacientes diabéticos.



El manejo de un adecuado estilo de vida en el paciente diabético tiene un gran impacto en las complicaciones agudas y crónicas, el paciente diabético debe desarrollar conductas saludables especialmente en aspectos relacionadas con: alimentación, actividad física, actividades recreativas, relaciones interpersonales, actividades laborales. “El estilo de vida constituye un eje fundamental en el tratamiento de los pacientes con diabetes mellitus, especialmente lo relacionado con la dieta, actividad física, administración del medicamento y de insulina para el control de su enfermedad” (Chulca, 2015).

En síntesis referente a los conocimientos de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo tienen un nivel de conocimientos y medidas preventivas adecuadas, tienen deficiencia en cuanto a los tiempos de comidas que un diabético debe de realizar , en el consumo de comidas balanceadas, el tiempo estimado para realizar actividad física, cada cuanto es lo recomendable para medir la glucosa, por lo tanto estos pacientes a un tienen dudas sobre el manejo de su enfermedad, cada paciente debe de saber cuántas veces debe de alimentarse al día, es muy importante que ellos desde el momento que son diagnosticado hagan el mayor esfuerzo para poder tomarse la glucosa diario, el tiempo exacto que debe de tomarse para realizar la actividad física que es uno de las aspectos más importante para mejorar su salud. .

Actitud de los pacientes diabéticos

La actitud sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo es positiva relativa a llevar un estilo de vida saludable. En la figura 11 se observa que el 50% de los individuos está por encima del valor 4.5 (mediana). En promedio, los participantes se ubican en 4.6 (favorable). Ninguna persona calificó su actitud de manera muy desfavorable (no hay “1” ni “2” ni “3”). Las puntuaciones tienden a ubicarse en valores elevados.

Figura 11. Actitud de los pacientes hacia los estilos de vida saludables



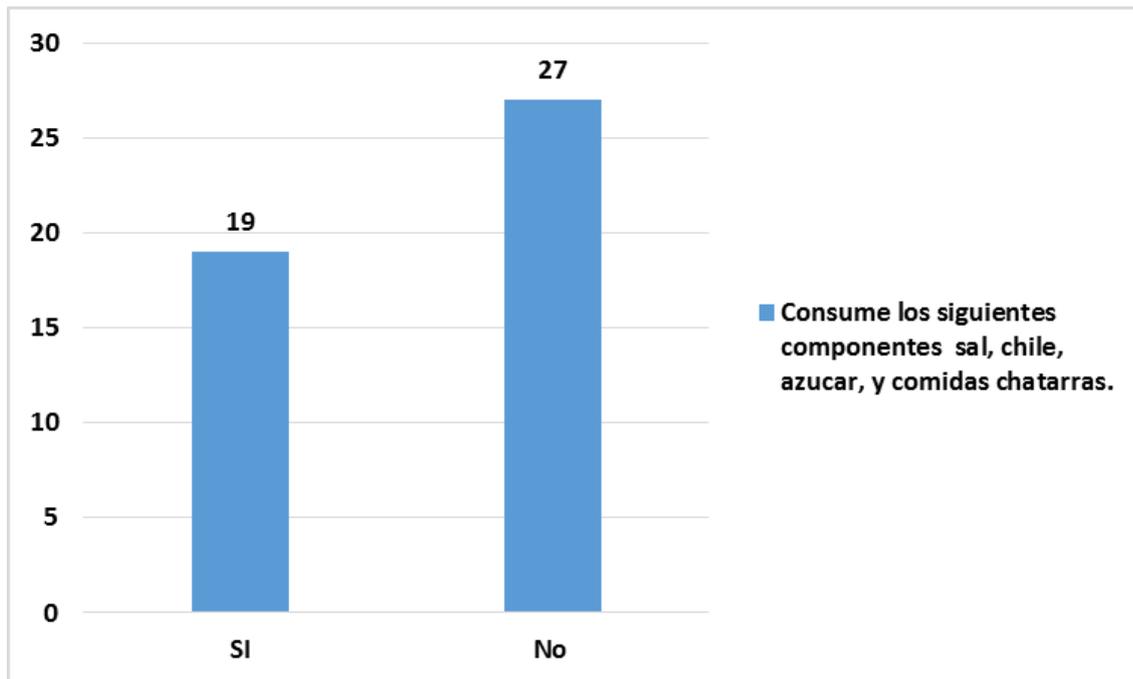
Se puede tener una actitud positiva ante algo que se tiene dudas sabemos que la frustración es grande ante algo que desconocemos y es por ello que se convierte en un reto persuadir a un individuo a tomar el control de su enfermedad si desconoce los beneficios que trae poner interés a los cambios que esta enfermedad implica para mejorar no solo en control de su morbilidad sino también su propio estilo de vida. (Lopez & Narvaez , 2015).

De acuerdo a la actitud positiva o negativa de los pacientes diabeticos con respecto a su enfermedad, asi sera la practica para el control de la diabetes es un proceso que va de la mano, la actitud es muy importante en los pacientes diabéticos esto les ayuda a poder emprender y actuar de manera que le ayude en su patología y puedan tener control de la enfermedad.

Prácticas sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos

En la figura 12 se puede observar que los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo 27 practican una alimentación saludable no es una cifra satisfactoria, pero si estos pacientes tienen una alimentación sana y balanceada, 19 de ellos consumen los componentes que perjudican la salud.

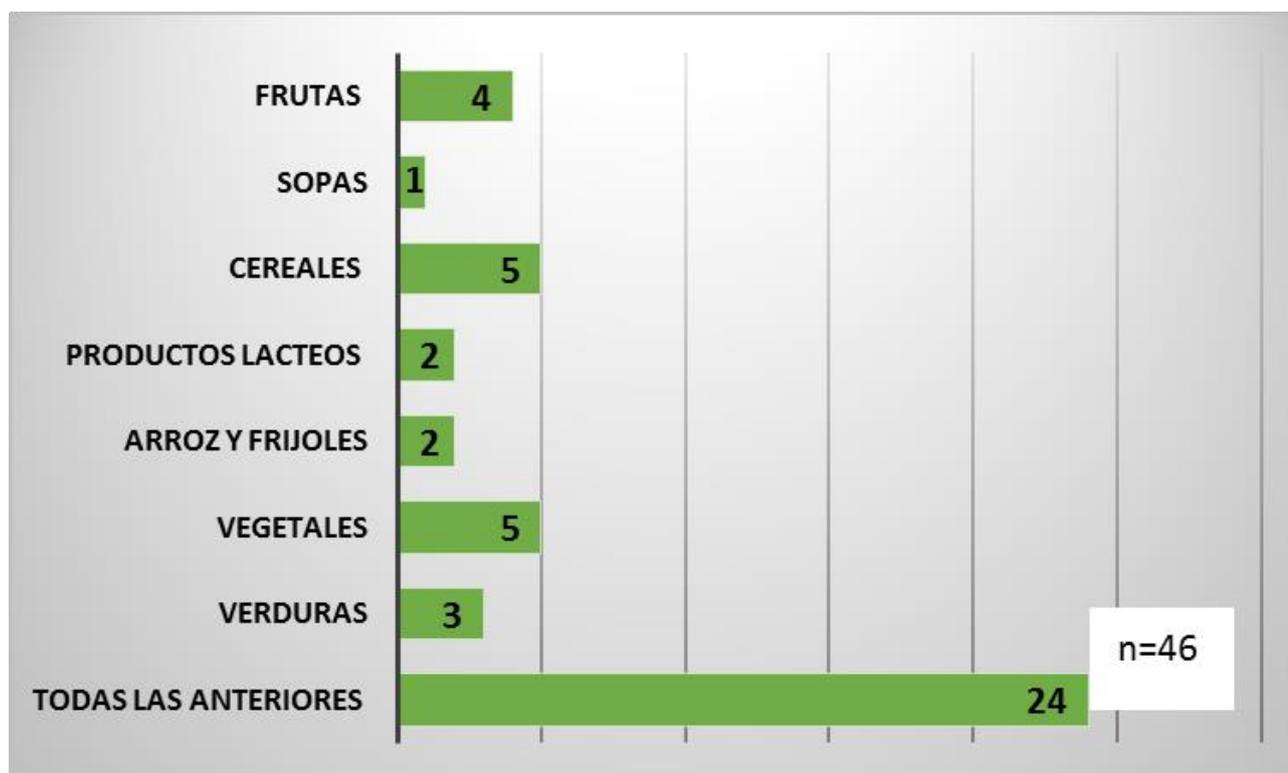
Figura 12 Práctica que tienen los pacientes diabéticos en la alimentación.



Según la OMS, (2016) es importante la investigación respecto al estilo de vida que deben de llevar a partir de su diagnóstico como ejercicio físico, y alimentación sana, esto se debe de orientar en la primera consulta después de ser diagnosticado. Con respecto a la práctica la mayoría de ellos no consumen sal, chile, azúcar, y comidas chatarras teniendo una práctica adecuada mientras la menor parte consumen estos componentes siendo esto un problema porque hay un déficit al no querer tener una vida saludable siendo la más importante la práctica diaria, esto puede producir complicaciones en su salud puede elevar el nivel de glucosa y producir danos en diferentes órganos como, sus ojos, riñones, nervios, piel y vasos sanguíneos.

En la figura 13 se puede observar que los pacientes que asisten al puesto de Salud San Pablo 24 de ellos tienen una alimentación balanceada, 5 consumen vegetales y de igual forma cereales, es importante una alimentación balanceada en los pacientes diabéticos esto ayuda al bienestar de la salud.

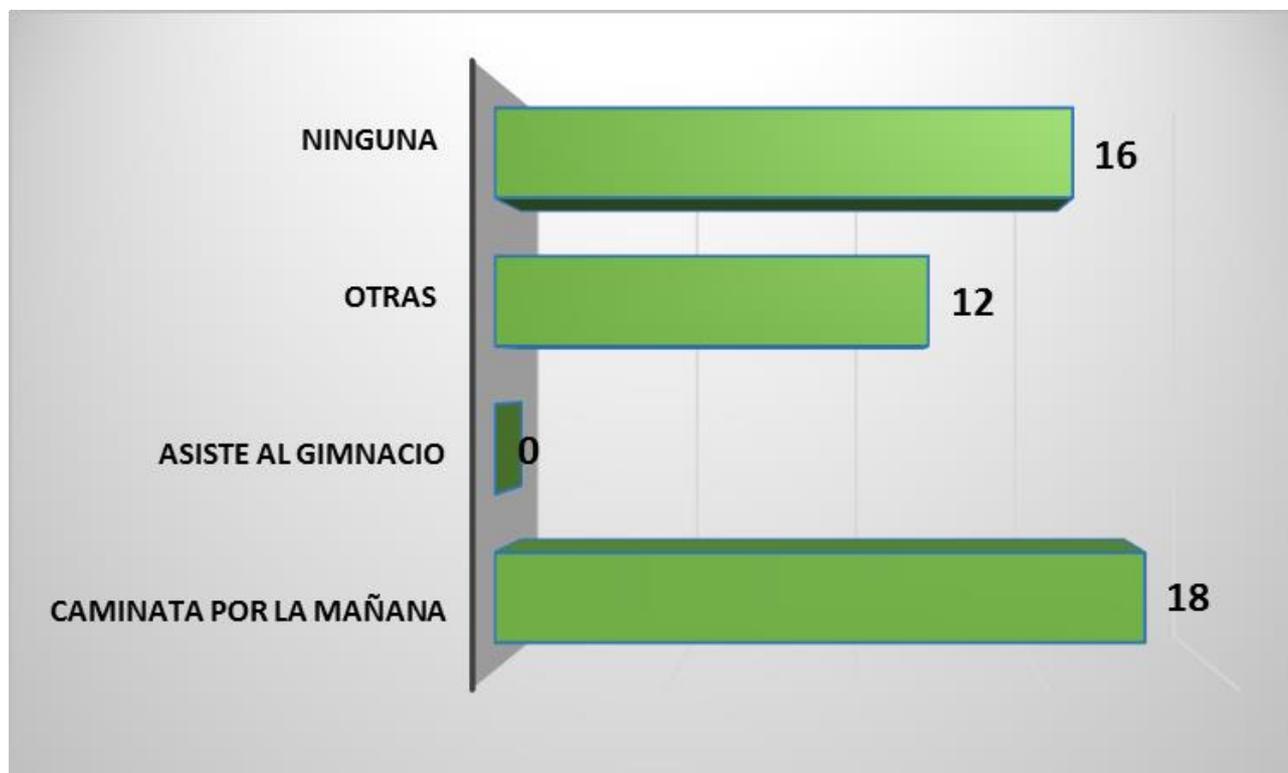
Figura 13 Práctica que tienen los pacientes en alimentación.



“El estilo de vida constituye un eje fundamental en el tratamiento de los pacientes con diabetes mellitus, especialmente lo relacionado con la dieta, actividad física, administración del medicamento y de insulina para el control de su enfermedad” (Chulca, 2015). La alimentación balanceada ayuda a mantener el nivel de glicemia en sus parámetros normales la práctica es un eje importante para los pacientes diabéticos, mejora de la salud, porque teniendo una buena alimentación ayuda a mantener un peso adecuado y disminuir posibles complicaciones como obesidad, y hipertensión.

En la figura 14 se observa que 18 de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo realizan caminatas y un 16 no realizan actividad física, 12 realizan otros tipos de ejercicio como fútbol y béisbol.

Figura 14 Práctica en actividad y ejercicio que tienen los pacientes diabéticos

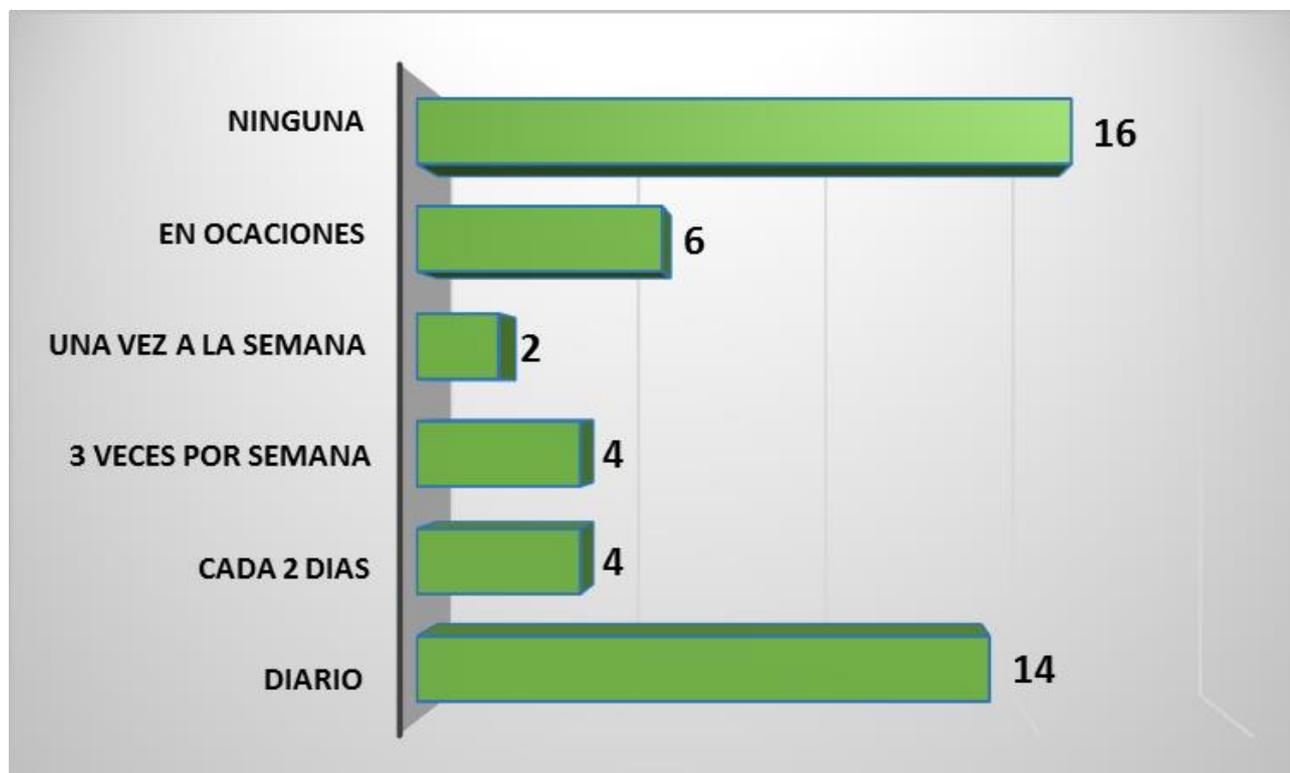


La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. “Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). El 27% de los casos de diabetes”. (OMS, 2018),

Esto significa que la mayoría de los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo no realizan ejercicio y esta es una de las actividades más importante que un paciente diabético debe de realizar en su vida cotidiana para prevenir complicaciones, esto ayuda a mantener una buena circulación sanguínea, a mantener un peso adecuado.

En la figura se observa que 16 pacientes no realizan ejercicio en ningún momento, 14 realizan diario y 6 de ellos en ocasiones.

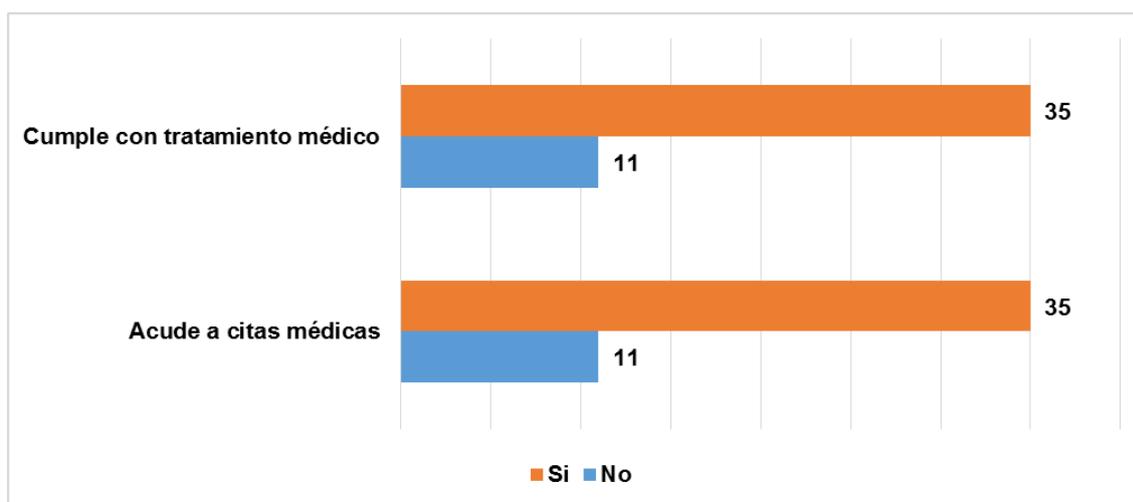
Figura 15 Práctica sobre la responsabilidad con la salud.



Es reconocido el valor del ejercicio físico porque estos mejoran el control metabólico de la enfermedad, ayuda a reducir peso, aumentando la fuerza muscular, la flexibilidad, la circulación y fortalece los huesos es importante que los pacientes diabéticos realicen actividad física (Ramírez, 2012). Esto conlleva a complicaciones como obesidad, mala circulación, problema cardio vasculares, e hipertención a los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo, porque no realizan ninguna actividad física.

En la figura 16 se observa, que los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo 35 acuden con responsabilidad para su tratamiento siendo pacientes que cumplen con las medidas para prevenir complicaciones con sus patologías, 11 pacientes son irresponsables al no acudir a sus citas médicas, retirar su tratamiento correspondiente siendo estas de vital importancia para el bienestar de la salud, de igual forma, solo 35 acuden a sus citas médicas.

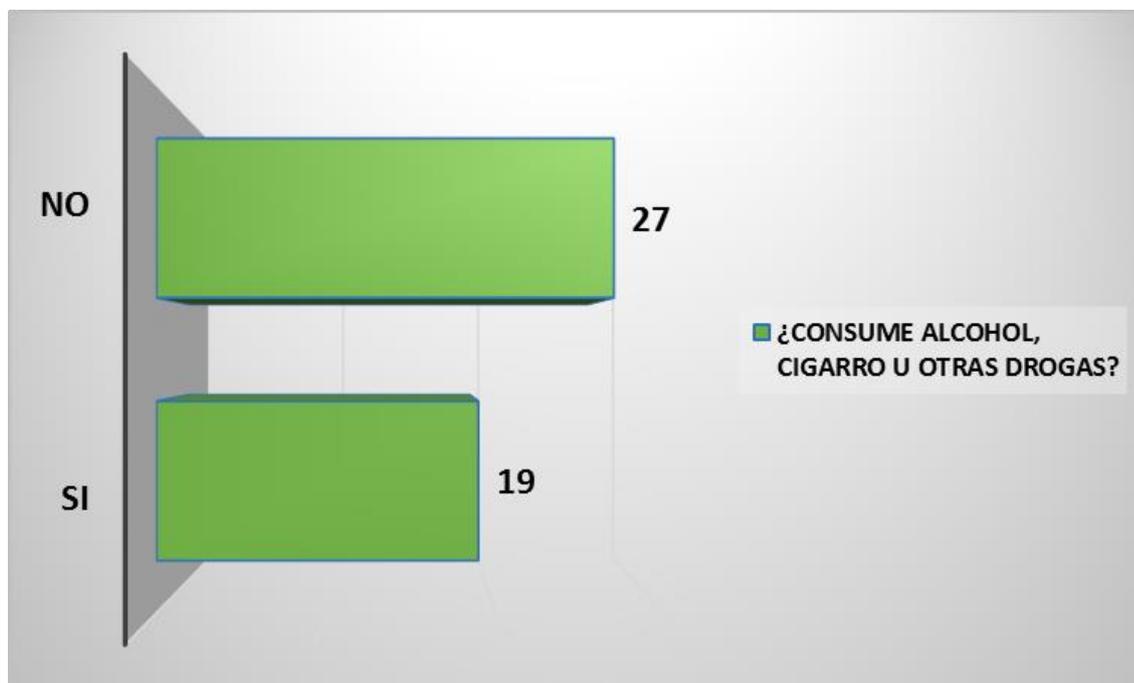
Figura 16 Acuden a sus citas médicas y cumple con su tratamiento médico.



“El diabético debe trabajar estrechamente con su médico para conocer cuántas grasas, proteínas y carbohidratos necesita para su dieta. Un dietista certificado puede ser muy útil en la planificación de estas necesidades en la dieta.” (Martínez, 2017). Acudir a las citas medicas es un pilar fundamental para la prevencion y control de las complicaciones de la diabetes, si un paciente diagnosticado con esta patologia no asiste a las consultas, no tendrá una buena consejería acerca de estilo de vida saludable y la importancia del tratamiento, siendo esta una responsabilidad con el autocuidado. Se observa que los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo 35 cumplen con el tratamiento indicado por el médico, estos cumplen un eje fundamental en el bienestar de la salud previniendo complicaciones debido a su enfermedad y 11 no toman su medicamento lo cual es peligroso y conlleva a consecuencias graves.

En la figura 17 se observa, que 27 pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo no consumen ningún tipo de droga, esto les permite un mejor estilo de vida, no obstante 19 pacientes consumen algún tipo de drogas lo que perjudica la salud.

Figura 17 Práctica que tiene los pacientes diabéticos en responsabilidad con la salud.



El estilo de vida se desarrolla a través de la historia de los sujetos: inicialmente es modelado por los padres, posterior mente se aprenden en la escuela algunos elementos relacionados con las conductas saludables, los grupos de amigos pueden favorecer el desarrollo de comportamientos no saludables, como el uso de tabaco o alcohol; también se puede imitar modelos promovidos por los medios masivos de comunicación, pero el sujeto puede decidir y determinar su estilo de vida y practicarlo voluntariamente. Garcia, Ramos, Serrano, Castillo, & Flores, (2009). El uso del tabaco, alcohol y las drogas afectan los pacientes diabeticos ocasionando complicaciones a corto plazo porque esto afecta diferente organos lo que puede ocasionar la muerte.

En la figura 18 se observa, que los pacientes que asisten al Puesto de Salud San Pablo 12 se recrean en todas las actividades y 11 no realizan ninguna manera de recreación para asimilar el estrés.

Figura 18 Práctica que tienen los pacientes diabéticos en el manejo del estrés.



En el caso particular del manejo de la diabetes mellitus esa predisposición propicia la reducción del estrés asociado a la enfermedad una mayor receptividad al tratamiento, mejora del auto estima, el sentido del auto eficacia, la percepción más positiva acerca de la salud y la aceptación social. Lopez & Narvaez ,(2015).

La importancia que un paciente diabético realice diferente maneras de recreación es para mejorar su salud emocional, porque los pacientes diabéticos sufren de depresión desde el momento de ser diagnosticado, y la recreación es una de las manera más idóneas para asimilar el estrés.

5. Conclusiones

Al determinar las características socio demográficas de los pacientes diabéticos que asisten al Puesto de Salud San Pablo la mayoría de los pacientes en estudio eran adultos mayores, pertenecientes a una zona rural, tienen un nivel de escolaridad, predominando el sexo femenino, estos pacientes tienen una ocupación con ingresos económicos y tienen una pareja estable.

El conocimiento de los pacientes diabéticos según los resultados del estudio la mayoría tienen conocimiento, no obstante hay un déficit en cuanto actividad y ejercicio y alimentación.

La actitud de los pacientes diabéticos es positiva de acuerdo con la escala de Likert que fue con la cual se midió, muy favorable, obteniendo puntuaciones desde 4 como mínimo, hasta 5 como máximo siendo las puntuaciones, pero dado que la actitud debe de ir de la mano con la práctica se encontró que no es compatible con la prácticas que los pacientes realizan.

Los pacientes diabéticos tienen una práctica desfavorable, por no cumplir con las medidas necesarias para bienestar de la salud, al no realizar actividad y ejercicio, responsabilidad con la salud y en la alimentación siendo esto un problema de salud pública, aunque en la asimilación al estrés realizan diferente actividades para recrearse.

6. Recomendaciones

Al personal de salud

- implementar estrategias de promoción, atención y manejo de los pacientes diabético, en los aspectos de alimentación, rutinas de ejercicio físico, educación sobre la patología, orientación sobre la responsabilidad e higiene.
- brindar charlas educativas a los pacientes diabéticos donde puedan entender la importancia de tener la práctica adecuada para su patología.

A la población diabética:

- informarse y cumplir con las medidas de tratamiento con el fin de prevenir las complicaciones y tener un buen estilo de vida saludable.

A los familiares de los pacientes:

- Apoyar al paciente en la responsabilidad con su salud, la importancia de acudir a sus citas médicas, tomar el tratamiento indicado, y a realizar un estilo de vida saludable para la prevención de complicaciones en el paciente.

7. Bibliografía

- (Hernández, F. &. (2010). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION* (CUARTA ed.).
- ADA. (2016).
- ADA. (26 de octubre de 2017). Obtenido de [www.aschner .](http://www.aschner.com) (2013).
- Bayego, E., Vila, G., & Martinez, I. (2012). *prescripcion de ejercicio fisico.*
- Canales , F., Alvarado, E., & Pineda , E. (1994). *metodologia de la investigacion.* Washington.
- Cassia , F., Zanetti, M., Almeida, P., & Coelho, M. (2011). *Ocupacion y factores de riesgo para diabetes tipo 2.* Latino America.
- CHULCA, E. D. (2015). *ESTILOS DE VIDA EN LOS PACIENTES CON DIABETES TIPO II.* Ecuador.
- Córdoba, R., Camarelles, F., Muñoz, E., & Gómez, J. (2014). *recomendaciones sobre estilo de vida.*
- de, D. d. (2016). Granada .
- Diábetes se extiende en Nicaragua impulsada por comida chatarra.* (23 de septiembre de 2011). Obtenido de <https://www.laprensa.com.ni/2011/09/23/nacionales/74466-diabetes-se-extiende-en-nicaragua-impulsada-por-comida-chatarra>
- diario, n. (22 de agosto de 2016). diabetes. *8% de los nicaraguenses tienen diabetes.*
- Donayre , L., & Ruiz, J. (2017). *nivel de conocimiento y medidas preventivas en pacientes con daibetes mellitus tipo 2 del hospital Sergio Bernales .* Peru .
- Edy Del Carmen Gutiérrez - Hernández, J. A. (2017). *estilo de vida en pacientes con*

diabetes mellitus tipo 2 . tenosique tabasco .

Fernandez , C., Baptista, P., & Hernandez, R. (2010). *metodologia de la investigacion*.
mexico.

Figueroa , M., Cruz , J., Ortiz, A., Espinosa , A., & Jimenez , J. (2013). *estilo de vida y control metabolico en diabeticos del programa diabetIMSS*. mexico.

Figueroa, M., Cruz, J., & Ortiz, A. (2014). *Estilo de vida y control metabolicode la diabetes*.

Fletes , C., & Gaitan , J. (2014). *cononocimiento actitudes y practicas sobre diabetes mellitus* . Managua.

Garcia , J., Espinoza , M., & Potosme, Y. (2017). *Enfermedades cronicas no trasmisibles* . Managua .

Garcia, C., Ramos, D., Serrano, D., Castillo, A., & Flores, L. (2009). *estilo de vida y riesgo en la salud de profesores universitarios* . mexico.

Gonzales , R., & Garcia , J. (2016). *comportamiento de las enfermedades cronicas no trasmisibles en adultos mayores* . cuba .

Hernandez , R., Fernandez , C., & Baptista , P. (2010). *metodologia de la investigacion*.
mexico.

Lopez, M., & Narvaez , O. (2015). *conocimiento y actitudesde diabetes mellitus*.
Managua.

Martinez , A., & Giner , C. (2016). *conceptos basicos de la salud*. Madrid .

Martínez, P. C. (Octubre de 2017). *Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes mellitus tipo 2*. Obtenido de Revista Electronica De Enfermeria Actual En Costa rica: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i27.15996>

O, R. (2012). Obtenido de file:///C:/Users/Downloads/Dialnet-

OMS. (2016).

OMS. (2018).

Perez , J., & Gardey, A. (2012). *Definicion de demografia* .

piural. (2008).

Ramirez. (2012). *estilo de vida en pacientes con diabete* .

Romero, R. S. (2015). *Estilo y calidad de vida de pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2*. Mexico.

Saborío, M. Á. (2008). *Determinar los estilos de vida saludables en la población diabética*. Mexico.

Sampieri, H. R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2010). *Metodologia de la investigacion* (Quinta Edicion ed.). Mexico: McGrawHill.

www.canaldiabetes.com/25-claves-estilodevidadiabetes. (s.f.).

8. Anexos

Cronograma de actividades

Fase	Código	Actividades	Inicio	Duración en días	Finalización
planificación	1	Fase exploratoria (selección del tema)	05/03/2018	3	08/03/2018
	2	Planteamiento del problema	17/03/2018	13	30/03/2018
	3	Justificación	31/03/2018	10	10/04/2018
	4	Objetivos	07/04/2018	7	14/04/2018
	5	Marco teórico	05/05/2018	3meses	28/08/2018
	6	Diseño metodológico	05/10/2018	10	15/10/2018
	7	Elaboración de la matriz de variable	27/10/2018	10	06/11/2018
	8	Elaboración de instrumento	06/11/2018	4	10/11/2018
	9	Validación de los instrumentos	10/11/2018	3	13/11/2018
	10	Incorporaciones de las observaciones	11/11/2018	2	13/11/2018
	11	Aplicación de los instrumentos	4/02/2019	7	12/02/2019
	12	Análisis de los resultados	12/02/2019	4	16/03/2019
	13	Elaboración del informe preliminar de investigación	16/02/2019	5	21/03/2019
	14	Pre-defensa al docente	04/03/2019	1	04/03/2019
	15	Entrega de informe de investigación al departamento	11/03/2019		11/03/2019
	16	Defensa de informe de investigación de seminario	16/03/2019	1	16/03/2019

Presupuesto

Rubro	Cantidad	Detalle	Total
	3	\$30	\$90
Salarios		Investigador	
	3	Revisora autográfica y gramática	\$30
Transporte	20	Gastos de movilización	\$100
	25	Recargas	\$25
	10	Internet	\$50
	3	Gastos de alimentación	\$150
Imprevistos			
Total	64		\$445



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
UNAN- MANAGUA**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD: “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Consentimiento informado.

Yo _____ de _____ años de edad, nacionalidad _____ y con cédula de identidad número: _____

haciendo uso correcto de mis facultades mentales y con previa explicación sobre la investigación a realizar acerca de “Conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018.”

doy fe y acepto que los investigadores; Brenda Janett Alemán Romero, Ángela María Córdoba; estudiantes del V año de la Licenciatura de Enfermería en Salud Pública, apliquen en mí, una encuesta con el fin de indagar datos sobre su tema de investigación.

Confirmando y reafirmando, que todos los datos brindados en esta encuesta son verdaderos sin alteración de los mismos, para brindar confiabilidad a lo que se quiere investigar y que estoy conforme con los mecanismos a utilizar por los investigadores, la encuesta. A sí mismo, que se mantendrá la privacidad y la ética por parte de los investigadores.

Firma del encuestado. _____

Firma del encuestador. _____



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD: “LUIS FELIPE MONCADA”
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

Esta encuesta es con la finalidad de realizar un estudio a Pacientes que asisten al puesto de salud san pablo San Rafael del sur Managua acerca de “: Conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilos de vida, que tienen los pacientes diabéticos que asisten al puesto de salud San Pablo, San Rafael del sur, Managua II semestre 2018.”

Instrucciones: A continuación, se le presentan preguntas cerradas, la cual tomará algunos minutos para su llenado, lea detenidamente las preguntas y marque con una X una sola respuesta, la que considere correcta.

Número de Encuesta: _____

Si tiene duda consulte con el encuestador

I) Datos generales

a) Años cumplidos hasta el momento actual

20-24 años	_____	35-39 años	_____
25-29 años	_____	40-44 años	_____
30-34 años	_____	45-49 años	_____
		50 años a más	_____

b) Lugar de procedencia

Rural _____ Urbano _____

c) Escolaridad

Analfabeta _____ Primaria Incompleta _____ Secundaria incompleta _____

Primaria _____ Secundaria _____ Universidad _____

d) Sexo

Femenino _____

Masculino _____

e) Ocupación

Estudiante _____ Ama de casa _____ Comerciante _____

Profesional _____ Obrero _____ Otras _____

f) Estado civil

Casado (@) _____

Soltero (@) _____

Unión libre _____

Viudo _____

II Conocimientos. Para

usted:

1) ¿Cuánto tiempo de comida considera que un diabético debe de realizar?

Un Dos Tres Cinco Más de cinco
tiempo_____ tiempos_____ tiempos_____ tiempos_____ tiempos_____

2) ¿Con que frecuencia considera que un diabético debe de consumir frutas (mango, banano, naranja) verduras (Ayote, Zanahoria, Tomate, etc.) cereales (avena, pinol, cebada) lácteos (queso, leche, crema proteínas carbohidratos?

1 vez por semana_____	De 2 a 3 veces por semana_____	Más de 3 veces a la semana _____
--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

3) ¿Un diabético puede agregar sal a la comida?

Si _____ No _____

4) ¿Un diabético debe de consumir azúcar?

Si _____ No _____

5) ¿Un diabético debe de consumir comida chatarra?

Si _____ No _____

6) ¿Un diabético debe de consumir Gaseosas?

Si _____ No _____

7) ¿Qué tipo de ejercicio considera que un diabético debe de realizar?

Ejercicio pesado _____ caminata _____ Un deporte _____

8) ¿Con que frecuencia considera que un diabético debe de realizar actividad física?

1 vez a la semana _____	2 a 3 veces a la semana _____	Más de tres veces a la semana _____
-------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

9) ¿Cuánto tiempo considera que debe de realizar actividad física un diabético?

20 minutos _____ 30 minutos _____ 40 mas _____

10) ¿Un diabético debe de Visitar al médico según consulta?

Si _____ No _____

11) ¿Cada cuánto considera que un diabético debe de medir la glucosa?

Diario _____

2 veces por semana _____

3 veces por semana _____

1 vez a la semana _____

1 vez al mes _____

12) ¿Considera que un diabético debe de administrar su medicamento en tiempo y forma?

Si _____ No _____

13) ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes al no tener un estilo de vida saludable?

Obesidad _____ Dolor muscular _____

Alteración de la glicemia _____ Amputaciones _____

Problemas de salud en diferentes órganos _____ Todas son correctas _____

Todas son incorrectas _____

14) ¿Cómo considera usted que debe de controlar su nivel de glucosa?

Atraves de medicamentos. _____	Comidas bajas en grasas y carbohidratos _____	Realizando ejercicios físicos _____
Todas son correctas _____	Todas son incorrectas _____	

15) ¿Considera que un diabético debe de consumir licor, cigarro, drogas?

Si _____ No _____

III) Actitud

1) Totalmente en desacuerdo; 2) En desacuerdo; 3) Indiferente; 4) de acuerdo; 5)

Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
16) ¿Si estuvieras sobrepeso estaría dispuesto (a) a bajar de peso?	<input type="radio"/>				
17) ¿Si estuvieras en sobrepeso estaría dispuesto a mejorar su dieta?	<input type="radio"/>				
18) ¿Le gusta preparar comidas saludables?	<input type="radio"/>				
19) ¿Quisieras saber más acerca de cómo estar más saludable sin necesidad de tomar medicamentos?	<input type="radio"/>				
20) ¿Consideras importante tomar sus medicamentos?	<input type="radio"/>				
21) ¿Es importante para su salud la higiene personal en? (Manos, pies, etc.)	<input type="radio"/>				

IV) practica

22) ¿Consumes los siguientes componentes sal, chile, azúcares, pocas cantidades de todas, comida chatarra?

Si _____

No _____

23) ¿Qué tipo de alimentos consumes?

Frutas _____ Verduras _____ Vegetales _____

Arroz, frijoles _____ Productos lácteos _____ Carnes rojas y blancas _____

Balanceado _____ Sopas _____ Cereales _____

24) ¿Qué tipo de ejercicio realiza?

Caminatas por la mañana _____ Asiste al gimnasio _____ Otras _____ Ninguna _____

25)¿Con que periodo realiza usted actividades físicas?

Diario _____ Cada 2 días _____ 3 veces por semana _____
Una vez por semana _____ En ocasiones _____ Ninguna _____

26)¿Acude a sus citas médicas?

Si _____ No _____

27)¿Cumple sus medicamentos en tiempo y forma (insulina, metformina etc.)?

Si _____ No _____

28)¿Consume alcohol cigarro u otras drogas?

Si _____ No _____

29)¿De qué manera usted se recrea?

Asiste a la iglesia _____ Asiste al parque _____ Visita a familiares _____
Ver televisión _____ Escuchar música _____ Visita balneario _____
Ninguna _____ todas _____

Características sociodemográficas

Tabla 1 Edad de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje
20-24 años	5	11%
25-29 años	1	2%
30-34 años	3	7%
35-39 años	4	9%
40-44 años	2	4%
45-49 años	5	11%
50 a mas	26	57%
Total general	46	100%

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 2 Procedencia de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje
rural	46	100%
Total general	46	100%

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 3 Escolaridad de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje
analfabeta	2	4%
primaria	13	28%
primaria incompleta	5	11%
secundaria	11	24%
secundaria incompleta	10	22%
técnica	5	11%
Total general	46	100%

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 4 Sexo de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje
femenino	31	67%
masculino	15	33%
Total general	46	100%

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 5 Ocupación de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje	
ama de casa	18	39%	
comerciante	4	9%	
estudiante	4	9%	
obrero	9	20%	
otros	5	11%	
profesional	6	13%	
Total general	46	100%	

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 6 Estado civil de los pacientes diabéticos

Etiquetas de fila	Frecuencia	Porcentaje	
casado	25	54%	
soltero	11	24%	
unión libre	8	17%	
viudo	2	4%	
Total general	46	100%	

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Conocimiento sobre estilo de vida que tienen los pacientes diabéticos.

Tabla 7 Conocimiento sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos

Casos	Correcto		Incorrecto		total
	frecuencia	porcentaje	frecuencia	porcentaje	
tiempo de comida	22	48%	24	52%	46
frecuencia de consumir	27	59%	19	41%	46
agregar sal	40	87%	6	13%	46
consumir azúcar	41	89%	5	11%	46
consumir chatarra	44	96%	2	4%	46
consumir gaseosa	43	93%	3	7%	46

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 8 Conocimiento sobre actividad y ejercicio que tienen los pacientes diabéticos

Casos	Correcto		Incorrecto		total
	frecuencia	porcentaje	frecuencia	porcentaje	
tipo de ejercicio	41	89%	5	11%	46
frecuencia de actividad	29	63%	17	37%	46
tiempo de actividad	22	48%	24	52%	46

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 9 Conocimiento sobre responsabilidad con la salud que tienen los pacientes diabéticos

Casos	Correcto		Incorrecto		total
	frecuencia	porcentaje	frecuencia	porcentaje	
visita al medico	39	85%	7	15%	46
cada cuanto debe de medir glucosa	21	46%	25	54%	46
administrar medicamento en tiempo y forma	35	76%	11	24%	46

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 10 conocimiento sobre responsabilidad con la salud.

	correcto		incorrecto	
	frecuencia	porcentaje	frecuencia	porcentaje
visita al medico	39	85%	7	15%
cada cuanto debe de medir glucosa	21	46%	25	54%
administrar medicamento en tiempo y forma	35	76%	11	24%
Complicaciones de la diabetes	38	83%	8	17%
Como considera que debe controlar la glucosa	38	83%	8	17%
Considera que debe de consumir licor, cigarro u otros	44	96%	2	4%

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 11 nivel de conocimiento que tienen los pacientes diabéticos

puntaje	Casos
Deficientes	5
Regular	4
Bueno	27
Muy bueno	6
Excelente	4
Total	46

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Actitud que tienen los pacientes diabéticos.

Tabla 12 actitud que tienen los pacientes diabéticos

Mínimo	4
Media	4.6
Mediana	4.5
Máximo	5
Desviación estándar	0.34
Moda	4.5

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Practica que tienen sobre estilo de vida los pacientes diabéticos.

Tabla 13 Practica sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos.

CASOS	frecuencia	
	SI	No
Consumen los siguientes componentes sal, chile, azúcar, y comidas chatarras.	19	27

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 14 Practica sobre alimentación que tienen los pacientes diabéticos.

CASOS	FRECUENCIA	
Tipos de alimentos que consume	Todas las anteriores	24
	Verduras	3
	Vegetales	5
	Arroz y frijoles	2
	Productos lácteos	2
	Cereales	5
	Sopas	1
	Frutas	4
		46

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 15 practica tienen los pacientes diabéticos en actividad y ejercicio.

	frecuencia	
CON QUE PERIODO REALIZA ACTIVIDAD FISICA	DIARIO	14
	CADA 2 DIAS	4
	3 VECES POR SEMANA	4
	UNA VEZ A LA SEMANA	2
	EN OCACIONES	6
	NINGUNA	16

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 16 Practica que tienen los pacientes diabéticos en actividad y ejercicio.

	FRECUENCIA	
QUE TIPO DE EJERCICIO REALIZA	CAMINATA POR LA MAÑANA	18
	ASISTE AL GIMNACIO	0
	OTRAS	12
	NINGUNA	16

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 17 Practica que tienen los pacientes diabéticos en la responsabilidad con la salud

CASOS	FRECUENCIA	
	SI	NO
¿ACUDE A SUS CITAS MÉDICAS?	35	11
¿CUMPLE SU MEDICAMENTO EN TIEMPO Y FORMA?	35	11

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 18 Practica que tienen los pacientes diabéticos en la responsabilidad con la salud

	FRECUENCIA	
CASOS	SI	NO
¿CONSUME ALCOHOL, CIGARRO U OTRAS DROGAS?	19	27

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 19 Practica que tienen los pacientes diabéticos con el manejo del estrés.

	FRECUENCIA
CASOS	ASISTE ALA IGLESIA 6
¿DE QUE MANERA SE RECREA?	ASISTE AL PARQUE 5
	VISITA A FAMILIARES 3
	VER TELEVISION 4
	ESCUCHAR MUSICA 3
	VISITA BALNEARIOS 2
	NINGUNA 11
	TODAS 12

Fuente: cuestionario a pacientes diabéticos

Tabla 20. Sistema de puntuación para medir los conocimientos

Ítems	Respuestas correctas	Puntaje	
1	Más de cinco tiempos	7	
2	De dos a tres veces por semana	7	
	3	No	7
	4	No	7
	5	No	7
	6	No	7
	7	Caminata	7
	8	2 – 3 veces a la semana	7
	9	30 minutos	7
	10	Si	7
	11	Diario	7
	12	Si	7
13	Todas son correctas	7	
14	Todas son correctas	7	
15	No	2	
Total		100	

Fotos tomadas







