PONTIFICA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

TEMA

AUTOCUIDADO EN PERSONAS CON DIABTES MELLITUS TIPO 2, QUE ASISTEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS ENERO-MARZO 2015

AUTORA

BASTIDAS ZULETA ADRIANA LISSETT

ASESORA

LCDA. YESICA CASTILLO AYOVÌ

ESMERALDAS, JUNIO 2015

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Trabajo de tesis aprobado luego de haber cumplido con los requisitos exigidos por el reglamento de grado de la P.UC.E.S.E. previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería.

_____

Presidenta del Tribunal de Graduación

_____

Lector 1

_____

Lector 2

_____

Directora de Escuela

_____

FECHA

Autoría

Yo, Adriana Lissett Bastidas Zuleta autora de la tesis Autocuidado en personas con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal de la ciudad de Esmeraldas Enero-Mayo 2015 certificó que todas las ideas y opiniones en la presente investigación son exclusiva responsabilidad del autor.

Esmeraldas, 2 Junio 2015

Adriana Lissett Bastidas Zuleta

C.I. 080348652-1

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a:

Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr uno más de mis objetivos, por sus bendiciones e iluminar mi camino brindándome las fuerzas necesarias para cumplir uno de mis más grandes propósitos que es la obtención del título de licenciada en enfermería.

A mi mami Letty Zuleta no me equivoco si digo que usted es la mejor mama del mundo, gracias por todo su apoyo y por la confianza que depositó en mí.

A mi papi Nelson Bastidas este es un logro que quiero compartir con usted, gracias por creer en mí, quiero que sepa que ocupa un lugar especial.

A mi hermano Nelson Andrés Bastidas eres el mejor hermano que una hermana puede tener, eres mi mejor regalo.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ustedes.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	**i**
AUTORÍA	**ii**
AGRADECIMIENTO	**iii**
ÍNDICE	**iv**
LISTADO DE TABLAS	**v**
RESUMEN EJECUTIVO	**vi**
ABSTRACT	**vii**
INTRODUCCIÓN	**1**
METODOLOGÍA	**5**
RESULTADOS	**8**
DISCUSIÓN	**13**
CONCLUSIONES	**15**
RECOMENDACIONES	**16**
PROPUESTA	**17**
BIBLIOGRAFÍA	**19**
ANEXOS	**21**

.

LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL POR GENERO DE PACIENTES UE ASISTEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DE CENTRO DE SALUD EL ARENAL **8**

GRÁFICO N° 2
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL POR EDAD DE LOS PACIENTES QUE ASISTEN AL CLUB DED DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL **8**

GRÁFICO N°| 3
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL POR EL TIEMPO DE ENFERMEDAD DE LAS PERSONAS QUE ASITEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL **9**

GRÁFICO N° 4
DISTRIBUCION PORCENTUAL DE LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTAN LOS PACIENTES QUE ASISTEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL **10**

GRÁFICO N° 5
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA FRECUENCIA QUE REALIZAN EL CONTROL EL CONTROL OFTALMOLÓGICO LOS PACIENTES QUE ASISTEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL **11**

GRÁFICO N° 6
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE HIDRATACIÓN DE SU PIEL LAS PERSONAS QUE ASISNTEN AL CLUB DE DIABÉTICOS DEL CENTRO DE SALUD EL ARENAL **12**

RESUMEN EJECUTIVO

La diabetes mellitus tipo 2 es considera uno de los problemas de salud más grande en nuestra sociedad y en la actualidad es considerada la principal causa de morbimortalidad a nivel mundial, el tratamiento no adecuado puede generar complicaciones como: retinopatías, nefropatías, neuropatías y en el peor de los casos amputaciones de las extremidades inferiores lo que genera un gran costo para la salud pública.

Este trabajo tuvo como objetivo determinar las medidas de autocuidado en las personas que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal enero - junio 2015.

Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo se trabajó con todo el universo de personas. Las técnicas utilizadas fueron la observación directa y la aplicación de una encuesta. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario y una guía de observación, los mismos que fueron procesados y analizados en Microsoft Word, Excel.

Resultados.- Se estudió una población de 50 personas donde la mayor prevalencia se presentó en las mujeres con un 58% la edad que más predomino se encontraba entre los 56 a 60 años con un 76%. El 42% tiene de 4 a 5 años con la enfermedad; solo el 365 realizan actividades físicas.

Conclusión.- Los resultados de la investigación demostraron que las personas realizan diferentes actividades de autocuidado como una buena alimentación, ejercicio físico, cuidan su piel y pies esto les ayuda a vivir de mejor manera con la enfermedad.

Palabras claves.- Promoción de la salud, diabetes mellitus tipo 2, autocuidado

ABSTRACT

Type 2diabetesmellitusis achronicnon-transmissible generative metabolic disease characterized byhyperglycemiacausessecretiondefectsintheaction of insulin, whichcauseslong-termdamageasamultipledeathandfailureofvariousorgans, especially the eyes, kidneys, nerves, heart and blood vessels.

This workaimed to determinetheself-care measuresinpeoplewith type 2 diabetesmellitus, attending theclubdiabeticsHealthCenterArenalcityofEsmeraldasinJanuaryFebruary 2015. A quantitative, purposefulanddescriptive study, we worked with the whole universeofpeople.Thetechniquesusedweredirect observation andthe application of asurvey.Thedata were collectedthroughaquestionnaireandan observation guide, the same thatwere processed and analyzedinMicrosoftWord, MicrosoftExcelandpresented in tables.

Results.-A population of50 people withT2DMwho attend theclubdiabetics,though the highestincidence in womenwith 58% aged56-60years76% were studied.42% areof4-5years with the disease. Only 36%are physically active, 100% go tomedical control.

Conclusion.-The resultsof the investigationshowedthatdifferentpeopleperformself-careactivitiessuchasdiet, exercise, general careof the skin, feet andhelping them to livebetterwiththeir disease.

Keywords: Health promotion, healthycare, type 2 diabetes mellitus,self-care intype 2diabetesmellitus.

INTRODUCCION

La diabetes mellitus tipo 2, es considerada uno de los problemas de salud más grandes de nuestra sociedad y en la actualidad constituye una de las principales causas de morbimortalidad a nivel mundial, debido a la falta de tratamiento o el tratamiento inadecuado trae como consecuencia a largo plazo complicaciones como retinopatías, nefropatías, neuropatías, y en el peor de los casos amputación de los miembros ya sean superiores o inferiores, con más frecuencia se presenta en los miembros inferiores por el denominado pie diabético y esto constituye para los gobiernos un elevado costo en salud pública y gran repercusión en la sociedad.

En el Ecuador los casos mencionados de diabetes según la prevalencia se empiezan a enumerar desde la región costa, región insular, y el oriente;presentándose con mayor incidencia en las mujeres. Se debe considerar que la inadecuada alimentación, el sedentarismo, estrés, y el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol son causasde riesgopara contraer la enfermedad pero también hay que tener en cuenta que hay factores no modificables como son la edad, sexo y etnia. (Ministerio de Salud Pública, 2012).

El tratamiento apropiado para los pacientes con diabetes se enfoca en el ejercicio físico, la alimentación balanceada y el uso adecuado de la medicación.

La diabetes mellitus ocasiona muchas muerte no solo en nuestro país sino también a nivel mundial, es por esto que la (OMS) Organización Mundial de la Salud implemento en los centros de salud actividades que se enfocan en reducir esta enfermedad y retardar las complicaciones que son propias de esta patología. (Organización Mundial de la Salud, 2012).

Por medios de la revisión bibliográfica se encontró algunas investigaciones que se relacionan con el tema propuesto.

Se realizóun estudio en el año 2010 en Puebla sobre capacidades de autocuidado en personas con diabetes, se evidenció que el 70% de las personas tienen una vida desordenada por lo tanto no entienden la gravedad de la enfermedad y esto hace que no practiquen adecuadamente buenas actividades de autocuidado, un porcentaje de los participantes no tienenconocimiento de los autocuidados lo que puede llevar a desarrollar complicaciones a largo o corto pazo.

La Universidad Veracruzana realizó un estudio al sur de Veracruz en el año 2010 y sostiene que son buenas y muy buenas las capacidades de autocuidado que practican las personas con diabetes principalmente en el sexo femenino. (C. Cadena, Y. Flores, 2010).

En el año 2007 en el hospital de México en el área de urgencia se realizó un estudio donde se evidenció que la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 presentan capacidades de autocuidados regulares y que las mujeres presentan mayor capacidad de autocuidado que los hombres. (I. Romero, M. Santos, T. Martines, M. Zametti 2010).

Un estudio realizado en el año 2013 en el club de diabéticos en el centro de salud N° 1 Pumapungo en la ciudad de Cuenca determina que la capacidad de autocuidado es adecuada debido a que las personas se preocupan por su patologíay así pueden prevenir complicaciones a largo plazo. (O. Aucay, L. Carabajo, 2013).

Esta enfermedad necesita cuidado constante, pero la mayor parte del cuidado debe venir del paciente mismo, por eso es primordial que las personas con esta patología conozcan la importancia de los autocuidados porque de esta manera pueden evitar complicaciones y disminuir la tasa de morbimortalidad.

La teoría del autocuidado tiene su origen en la famosa teorista Dorotea Oream, refiere que ¨El autocuidado es una actividad que las personas deben aprender y poner en práctica y está dirigida hacia un objetivo y este es conservar la salud. El autocuidado debe nacer del mismo individuo porque es el único que conocen los factores que está afectando a su salud¨. (Wikipedia Autocuidado 2013).

La actual investigación estuvo dirigida a determinar las acciones de autocuidado de las personas diabéticas que participan en el club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal

perteneciente a la ciudad de Esmeraldas y de esta manera se realizó una propuesta de autocuidado para los participantes del club.

La diabetes se caracteriza por que el organismo no produce las cantidades adecuadas de insulina, los niveles altos de glucosaen sangre pueden dañar los ojos, riñones, nervios y el corazón.

Entre los factores que se consideran para sufrir esta enfermedad se puede citar la obesidad, edad y los antecedentes familiares.

Los signos y síntomas propios de la diabetes mellitus tipo 2 son: poliuria (necesidad frecuente de orinar), polidipsia (sed excesiva), polifagia (apetito constante), pérdida de peso, cansancio extremo, falta de interés, vómito y dolor de estómago (en ocasiones se confunde con gripe) sensación de cosquilleo y adormecimiento de las manos y pies, otros síntomas incluyen visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lenta de las heridas. (ORG. Fundación De Diabetes 2009-2013).

Conservando una alimentación adecuada, realizando ejercicio físico se puede mantener un buen control de la diabetes.

Entre las complicaciones de la diabetes tipo 2 tenemos: **hipoglicemia**hace referencia a valores bajo de la glucosa en sangre; **hiperglicemia**niveles elevados de glucosa en sangre; **complicaciones macrovasculares** aquí las paredes de los vasos sanguíneos se engruesan, esclerosan por lo que el paso del flujo sanguíneo se bloquea. **Pie diabético** se produce un daño en los tejidos de los miembros inferiores, la diabetes es la principal causa de amputaciones de las extremidades inferiores; **retinopatía diabética** las personas diabéticas tienen más posibilidad de perder la visión que las personas que no padecen la enfermedad; **nefropatía diabética** es la principal causa de insuficiencia renal crónica.

La teoría del autocuidado de Dorotea Orem sostiene que el autocuidado es una actividad aprendida y orientada hacia un objetivo, esta conducta aparece en situaciones concretas de la vida, que las personas dirigen hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo. (Teorías de Enfermería 2012).

Es importante la educación en las personas con diabetes mellitus tipo 2 porque de esta manera se puede mejorar la calidad de vida, disminuir las complicaciones a corto o largo plazo.

Para el desarrollo de esta investigación se plantearon los siguientes objetivos como:determinar las actividades de autocuidado que practican las personas con diabetes mellitus tipo 2, que acuden al club de diabéticos del Centro de Salud El Arenal de la ciudad de Esmeraldas 2015. Identificar los factores socio-demográficos de las personas que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud El Arenal de la ciudad de Esmeraldas. Conocer el tiempo el tiempo de la enfermedad y las complicaciones de las personas con diabetes mellitus tipo 2, que acuden al club de diabéticos del Centro de Salud El Arenal de la ciudad de Esmeraldas.Realizar una propuesta de autocuidado dirigida para los participantes del club de diabéticos del Centro de Salud El Arenal de la ciudad de Esmeraldas.

METODOLOGÍA

La parroquia Bartolomé Ruiz perteneciente al Cantón Esmeraldas de la Provincia de Esmeraldas cuenta con una casa de salud ubicada al noreste de la ciudad de Esmeraldas , en la avenida Jaime Roldos entre Franklin Tello y Tácito Ortiz vía al puerto marítimo, misma que brinda atención en los servicios de medicina general, obstetricia y odontología en un promedio de 60 a 80 usuarios por día, siendo el MSP quien provee la medicamentos e insumos que los pacientes requieren de forma gratuita, lo que facilita la pronta recuperación de la salud de los grupos beneficiados de este servicio.

Club de diabéticos.- Fue formado hace aproximadamente 5 años con 22 personas actualmente está formado por 95 personas, el Centro de Salud brinda una atención de calidad a estos usuarios ya que cada segundo jueves del mes se reúnen con estas personas y les brindan importantes charlas educativas para mantener una salud optima entre ellas tenemos actividad física, alimentación, medicación, higiene, vestimenta.

Los usuarios están identificados por medio de historias clínicas y con distintivos para que en el departamento de estadística sean de fácil reconocimiento.

TIPO DE ESTUDIO

Para realizar el presente trabajo de investigación se utilizó un estudio propositivo y descriptivo.

Estudio propositivo.- Se realizó para conocer las actividades de autocuidado que realizan las personas con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud El Arenal, en base a los resultados se elaboró una propuesta de autocuidado para las personas diabéticas.

El estudio descriptivo.- Permitió describir las actividades de autocuidado de las personas con diabetes mellitus tipo 2.

Tipo de investigación.- Se realizó una investigación cuantitativa para determinar las actividades de autocuidado que realizan las personas con diabetes mellitus tipo 2.

Técnicas de recolección de datos.- Se utilizó la observación y una encuesta a las personas con diabetes mellitus tipo 2, para determinar las actividades de autocuidado y en base a los resultados se elaboró una propuesta de autocuidado para las personas diabéticas.

Instrumento.- se empleó un cuestionario que había sido utilizado para "conocer las actividades de autocuidado en el centro de salud Pumampungo" (O. Aucay y L. Carabajo, 2013), al cual se le cambió las diferentes opciones de alternativa, el mismo que contiene 32 preguntas dicotómicas. También se utilizó una guía de observación que consta de 11 ítems.

Población.- Todas las personas que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal de la Ciudad de Esmeraldas.

Muestra.- Estuvo constituido por el total de las personas que asisten al club de diabéticos Nº 50.

Criterios de inclusión

- Personas diabéticas que acuden al Club de Diabéticos del Centro de Salud el Arenal de la Ciudad de Esmeraldas.
- Individuos que aceptan participar en la investigación.
- Usuarios que aceptan llenar la encuesta.

.**Criterios de exclusión**

- Personas que se nieguen a llenar la encuesta.
- Usuarios que no terminen de llenar la encuesta.
- Personas que a pesar de haber firmado el consentimiento informado no contestan la encuesta.

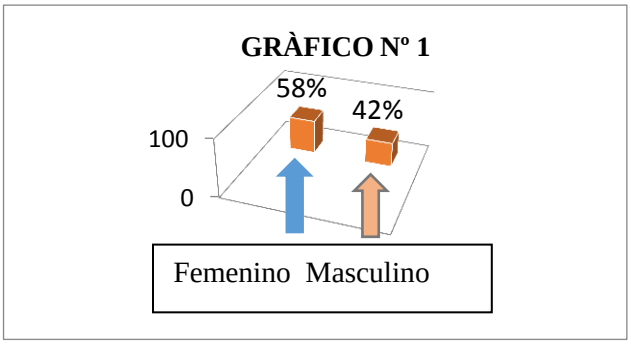
Técnica de procesamiento y análisis de datos estadísticos.- El análisis de la investigación se realizó mediante la estadística descriptiva y programas como:

Microsoft Word.- Permitió el procesamiento de datos.

Excel.- Permitió elaborar gráficos tablas y formatos que incluyan cálculos matemáticos mediantes formulas.

RESULTADOS

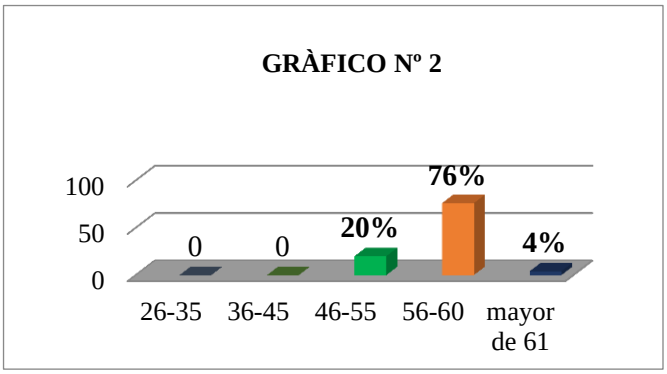
De las 50 encuestas realizadas se comprobó que la diabetes mellitus tipo 2 es más común en las mujeres con un 58% y un 42% en los hombres lo que señala que el sexo es una causa para padecer diabetes mellitus tipo 2. (Ver gráfico N° 1).



Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta.

En relación a la edad el 76% de las personas con diabetes mellitus tipo 2 se encuentra entre los 56 a 60 años, un 20% entre los 46 a 56 y un 4% las personas mayores de 61 años. Lo que indica que la edad es un factor para adquirir diabetes mellitus tipo 2. (Ver gráfico N° 2).



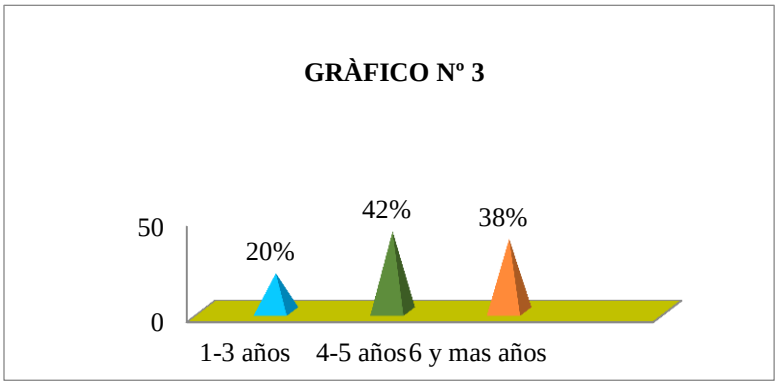
Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta.

El 52% de las personas diabéticas realizan actividades como vendedores ambulantes o atiende tiendas en sus casas, el 28% no realiza ningún tipo de actividad y el 20% son jubilados.

El 28% de las personas diabéticas disponen con un ingreso económico de 101-200 dólares el 6% cuentan con el apoyo familiar y el 4% tienen un ingreso de 0-100 dólares demostrando así que el ingreso económico no cubre el costo de la canasta básica familiar.

El 42% de los pacientes tienen de 4 a 5 años con la enfermedad, el 38% más de 6 años y el 20% de 1 a 3 años, es importante conocer el tiempo que tienen las personas con esta patología porque de esta manera se puede identificar las complicaciones que van presentando con el paso del tiempo. (Ver gráfico Nº 3)



Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

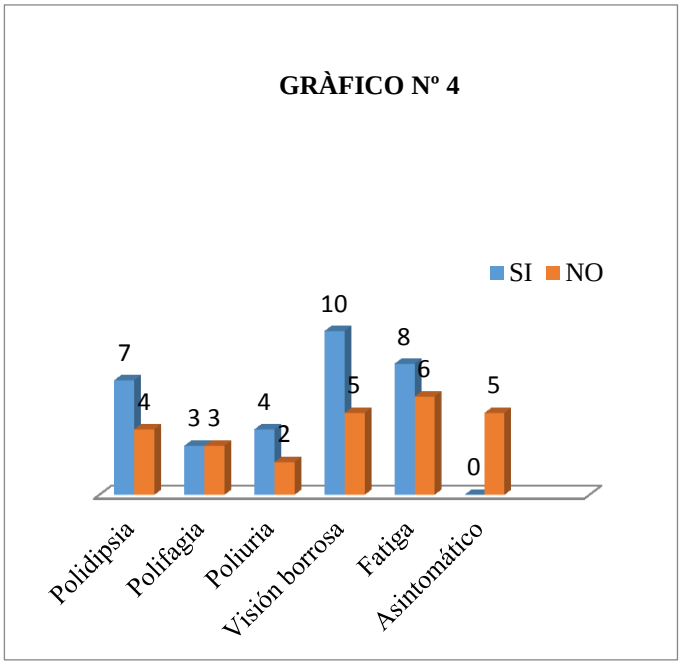
Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta.

La totalidad de las personas han presentado más de 3 veces infecciones de las vías urinarias, estas infecciones son comunes en personas que llevan más de 6 años con la enfermedad.

El 52% de las personas consumen alimento cada vez que sienten hambre y el 48% lo hace de 4 a 5 veces al día, es importante seguir las indicaciones del médico, llevar una dieta saludable, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días esto ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Un alto porcentaje de las personas con diabetes llevan una dieta adecuada y distribuyen la alimentación para cada día de la semana con la finalidad de alimentarse adecuadamente. Solo el 36% de las personas camina 1 a 3 veces a la semana.

Los signos y síntomas que más presentaron fueron: visión borrosa, fatiga y polidipsia seguida de poliuria, polifagia otro porcentaje de pacientes con esta enfermedad se encuentran asintomáticos. (Ver gráfico N° 4)



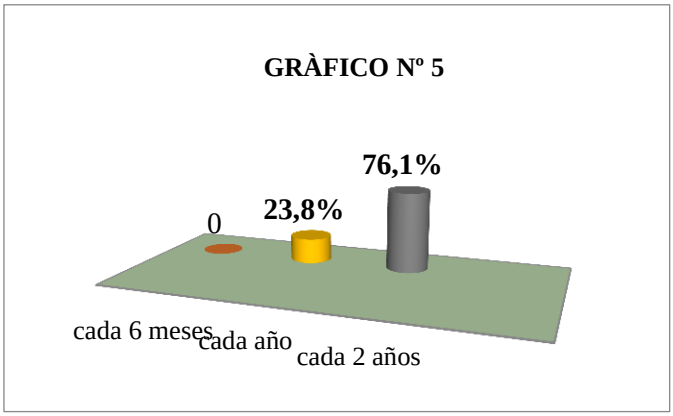
Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta.

El total de las personas acuden a control médico mensual o trimestralmente, el asistir periódicamente a las consultas ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre dentro del rango normal y también ayudará a prevenir o retardar las complicaciones de la enfermedad.

El 76,1% de las personas asisten al control oftalmológico cada 2 años y el 23,8% cada año las personas con diabetes mellitus tienen más probabilidad de perder la visión de quienes no presentan la enfermedad debido a que esta patología causa daño en los vasos sanguíneos

de la retina por esta razón es importante que las personas tomen conciencia de lo importante que es el control oftalmológico. (Ver gráfico N°5).



Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

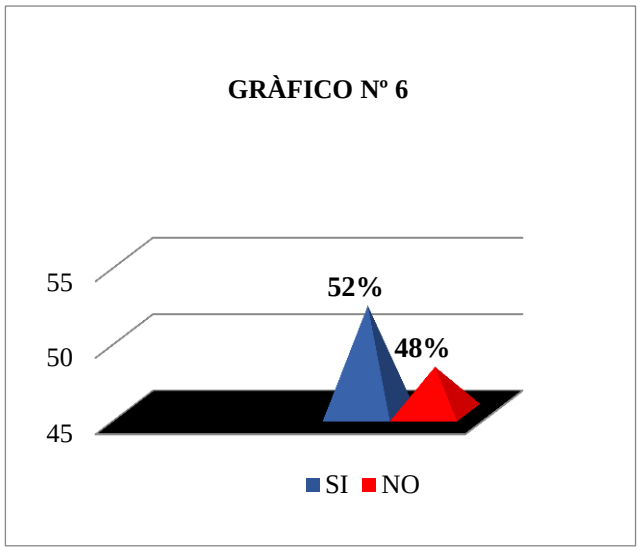
Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta

La totalidad de los pacientes toman un baño diario, esto es importante debido a quereduce infecciones y mantiene la piel en un adecuado estado de limpieza, esto le ayuda a realizar de forma adecuada las funciones de secreción y absorción; el 76% utilizan agua ambiente para lavar sus pies y el 24% utilizan agua tibia, es importante conocer que la nefropatía produce la perdida de sensibilidad por lo que solo se debe utilizar agua ambiente o tibia para el aseo de los pies.

El 40% de las personas cortan sus uñas en forma circular; el 30% utilizan corta uñas y el 10% cortan sus uñas en forma recta. Las uñas mal cortadas o demasiado largas pueden causar infecciones es por eso que deben ser cortadas en forma horizontal dejando los bordes rectos.

La totalidad de las personas inspeccionan su piel en busca de lesiones, se debe inspeccionar talones y espacios interdigitales en busca de lesiones.

El 52% hidratan su piel y el 48% no lo hacen, es importante mantener una buena hidratación de la piel debido a que los niveles elevados de glucosa resecan y deshidratan la piel y esto puede ocasionar comezón, dolor y al rascarse puede agrietar la piel e irritarla. (Ver gráfico N° 6**)**



Fuente: Encuesta dirigida a las personas diabéticas que asisten al club de diabético del Centro de Salud el Arenal.

Elaborado por: Adriana Bastidas Zuleta

De las encuestas realizadas el 44%de las personas utilizan los zapatos abiertos, el 30% cerrados y el 26% flojos.

Mediante la guía de observación se pudo determinar que los pacientes acuden puntualmente a las reuniones, presentan buena higiene personal, utilizan las uñas cortas; además se evidencio piel reseca, cuello negro, la mayoría de los pacientes estaban delgados y usaban lentes.

DISCUSIÓN

Es importante que la personas que padecen diabetes mellitus tipo 2 estén pendiente de su enfermedad y se preocupen por aspectos como la alimentación aquí se debe tener en cuenta la cantidad y el número de veces que se debe comer, ejercicio físico, control de la glicemia capilar, inspección de los pies, acudira los controles médicos. Es importante que conozcan las complicaciones de la diabetes si no realizan autocuidados adecuados.

De las 50 encuestas realizadas en relación al género el 58% pertenecen al sexo femenino y el 42% al masculino; el 76% indica a las personas que se encuentran entre los 56 a 60 años, el 20% mayor de 60 años y el 4% de las personas de 46 a 55 años, estos datos se relacionan con una investigación realizada en Perú con respecto a los Conocimientos que tienen los pacientes diabéticos sobre los autocuidados en el hogar, los resultados reflejan que el 58.6% son hombres y el 41,4% son mujeres, de esta misma manera el 54,6% se encuentra entre las edades de 51 a 60 años. (A. Hijar, 2008).

En cuanto a la ocupación que realizan el 52% realizan diferentes actividades y el 28% no trabajan. El 82% cuentan con un ingreso económico de 101 a 200 dólares y el 8% se mantiene con el apoyo familiar, un estudio realizado en la ciudad de México en el área de urgencia sobre Autocuidado de las personas con diabetes mellitus refiere que la mayoría de los pacientes se dedican a trabajos informales, seguido trabajadoras domésticas lo que corresponde al 33.3% con ingresos mensuales de 435.00. (I. Romero, T. Martines, M. Zanetti, 2010).

Se demostró que los usuarios con diabetes mellitus tipo 2 desarrollan diferentes actividades para su autocuidado como por ejemplo el 76% acuden a control oftalmológico cada 2 años, el 52% se alimenta cada vez que sienten hambre, el 76% utilizan agua ambiente para lavar sus pies, el 70% utilizan cortaúñas y el 20% corta sus uñas en forma circular; el 100% inspecciona su piel en busca de lesiones y el 36% realiza actividades físicas de 1 a 3 veces a la semana; un estudio realizado en la ciudad de México en el área de urgencia sobre

Autocuidado de las personas con diabetes mellitus demuestra que el 33.55 tiene buenas actividades de autocuidado mientras tanto el 66,5% presentaron una capacidad regular de autocuidado. (I. Romero, T. Martines, M. Zanetti, 2010).

El personal de salud no debe dejar de lado la promoción y prevención de la diabetes mellitus, ellos deben seguir promocionando la educación adecuada para así disminuir el índice de morbimortalidad a causa de esta patología.

CONCLUSIÓN

Al analizar los resultados de las encuestas realizadas a las personas que asienten al club de diabéticos se evidenció:

- Que la capacidad de autocuidado es adecuada debido a que las personas se preocupan por su patología y esto les ayuda a convivir de mejor manera con la misma y así prevenir la mayoría de las complicaciones por un autocuidado inadecuado.
- En cuanto a las actividades que realizan para su autocuidado tenemos que en su totalidad acuden a control médico periódicamente, realizan actividad física, se alimenta cada vez que siente hambre, en su totalidad se baña diariamente, al lavar sus pies usan agua ambiente, la totalidad de las personas inspeccionan sus pies en busca de lesiones e hidratan la piel.
- La Diabetes Mellitus tipo 2 según este estudio es más frecuente en el sexo femenino y afecta más a personas de 56 a 60 años de edad y en mayores de 60 años. La totalidad de las personas han presentado infecciones de vías urinarias más de 3 veces siendo más frecuentes en las personas que tienen más de 6 años y más con la enfermedad. Los signos y síntomas más frecuentes de los usuarios con DMT2 son visión borrosa, fatiga polidipsia y tan solo una pequeña parte no presenta signos y síntomas de la diabetes.
- Mediante la guía de observación se pudo identificar que los pacientes tenían piel reseca, cuello negro estaban delgados y usaban lentes.
- Se elaboró una propuesta de autocuidado dirigida a las personas que asisten al club de diabéticos la misma que fue entregada al personal de enfermería del centro de salud el Arenal.

RECOMENDACIONES

Al término de este trabajo investigativo se proponen las siguientes recomendaciones:

Al personal de enfermería

- Seguir implementando programas educativos donde se involucre no solo al paciente sino también a la familia para fortalecer los conocimientos de las personas con diabetes y de esta manera ellos sean los responsables de su autocuidado y así disminuir las complicaciones que pudieran presentarse.

- Implementar metodologías participativas para evaluar los conocimientos en las actividades que se vayan enseñando.

A los familiares

- Acompañar a las reuniones a los pacientes y les brinden su apoyo, porque de esta manara ellos pueden conocer y participar en las actividades que deben llevar las personas con diabetes mellitus tipo 2.

A los pacientes diabéticos

- No deben olvidar la importancia de los autocuidados debido que de esta manera se puede prevenir la aparición de las complicaciones agudas y crónicas, logrando mejorar la calidad de vida.

PROPUESTA

Tema.- Guía de autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 que asisten al club de diabéticos del Centro Salud el Arenal.

Objetivos:

General.- Describir las medidas de autocuidado para los pacientes que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal.

Específicos.-

Detallar la importancia de los autocuidados

Explicar la amanera adecuada de realizar las actividades de autocuidado.

Meta.- Que las personas que asisten al Centro de Salud el Arenal conozcan los autocuidados y la importancia, debido a que si hay un buen conocimiento se disminuye la tasa de morbimortalidad y de esta manera también ayudar que las personas vivan de mejor manera con esta patología.

Actividades.- Se colocaran carteles llamativos donde se redactará:

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce porque el páncreas no genera la cantidad adecuada de insulina o no es capaz de utilizarla con eficiencia.

Los síntomas son: necesidad frecuente de orinar, sed excesiva, apetito constante, pérdida de peso, cansancio extremo, falta de interés, vómitos y dolor de estómago (en ocasiones se confunde con gripe) sensación de cosquilleo y adormecimiento de las manos y pies, otros síntomas incluyen visión borrosa, infecciones frecuentes y curación lentas de las heridas. (ORG. Fundación De Diabetes 2009-2013).

Higiene diaria.-

Los pies deben lavarse diariamente con agua tibia.

La temperatura del agua debe probarse primero con las manos.

El lavado de los pies debe durar máximo 10 minutos.

Debe secar bien los pies en especial los espacios interdigitales, para evitar la proliferación de bacterias.

Inspección.-

Inspeccionar los pies en busca de lesiones o zonas resecas.

Hidratar los pies recordando mantener seco los espacios interdigitales.

Pedir ayuda de algún familiar si presenta dificultad para inspeccionar los pies.

Uñas.-

Pedir ayuda para cortar las uñas.

Las uñas se deben cortan en forma cuadrada o rectas.

No se deben cortar las cutículas.

Calzado.-

Los zapatos deben ser adecuados, no deben terminar en punta.

Antes de usar el zapato revisar si hay algún objeto que le pueda producir daño.

Medias.-

Escoger medias que adsorban la humedad como las de algodón o lana.

Se deben utilizar medias flojas.

BIBLIOGRAFÍA

Rosario C, Rolando S. (abril 2007) Rev. Cubana. Endocrinología. Recuperado de http://scielo .sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&=S1561-29532007000100005.

Romero, M. Santos, T. Martines, M. Zanetti. (2010). Autocuidado de personas con diabetes atendidas México 2010. Disponible en http://www.scielo.br/pdf/rlae/vl18n6/es_21.pdf

ORG. Fundación de Diabetes (2009-2013). Disponible en:

. http://www.fundaciondiabetes.org/diamundial/341/campaña-2009-2013.

A Hijar (2008) disponible en

http://cybertesis.unmsm.edu,pe/bitstream/cybertesis/505/1hijar_ra.pdf

Dorotea Orem (2012). Recuperado de

http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/dorotea-oremhtml

Diabetes mellitus. En Wikipedia. La enciclopedia libre [citado: 9 Jun 2011]. Disponible en http://es.wikipedia.org/wiki7diabetes_mellitus.

O. Aucay, L. Carabajo autocuidado en personas con diabetes mellitus tipo 2 (2013). Disponible en http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5091/1/ENF101.pdf

C. Cadenas, Y. Flores (2010). Disponible en

http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/28502/1/Yamileth_tesis%20definitivo.pdf

Alarcon S.S. (1993); Capacidad de Autocuidado en pacientes diabéticos crónicos revista cubana, Enfermeria recuperado en septiembre 2009.

Pace AE, Ochoa-Vigo K, LarcherCaliri MH, MoraisFernandes AP. El conocimiento sobre la DM en el proceso de auto cuidado. Revista Rev. Latino-Am. Enfermagem [Revista en Internet].2006 [Citada: 10 de septiembre de 2011];14(5):[Aprox. 15 p.]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692006000500014&lng=en&nrm=iso&tlng=es.

Hernández Rodríguez J, Licea Puig ME. Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus. Rev Cubana Endocrinol [Revista en Internet]. 2010[Citada: 17 de octubre de 2011];21(2):[Aprox. 23p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532010000200006&lng=es.

ANEXOS

ANEXO N° 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr usuario/a:

Yo Adriana Bastidas Zuleta estudiante de la Escuela de Enfermería de la PONTIFICIA Universidad de Católica del Ecuador Sede Esmeraldas estoy realizando la tesis relacionada con losautocuidado en los usuarios/as con diabetes mellitus tipo 2, previo a la obtención del título de Licencias en Enfermería.

El objetivo central es determinar el tipo de actividad de autocuidados que realizan las personas con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de Diabéticos del Centro de Salud Arenal de la ciudad de Esmeraldas, con la finalidad de elaborar una propuesta de autocuidado, para lo cual aplicaremos una encuesta.

Una vez concluida la investigación, los resultados obtenidos serán utilizados de manera ética y confidencial por lo que no representa ningún riesgo para usted, de igual manera no tendrá ningún costo ni recibirá compensación económica por su participación en este estudio, además tiene derecho a negar su participación o a retirarse del estudio en cualquier momento.

Si Ud. Está de acuerdo en formar parte de esta investigación le solicito firmar el presente documento, así como consignar su número de cédula de Identidad.

Agradezco su participación y colaboración.

NOMBRE	**N° CEDULA**	**FIRMA**

ANEXO Nº 2

FORMULARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

ESCUELA DE ENFERMERÍA

Esta encuesta se realizará con fines académicos, el propósito es obtener datos para la elaboración de un trabajo de tesis, cuyo objetivo es Determinar las actividades de autocuidado de las personas que asisten al club de diabéticos del Centro de Salud el Arenal de la ciudad de Esmeraldas.

Fecha de la encuesta _____

1.- DATOS GENERALES.

1.1 ¿Cuál es su edad?

- **a.** 27-36 años ( )
- **b.** 37-46 años ( )
- **c.** 47-56 años ( )
- **d.** 57-60 años ( )
- **e.** > 61 años ( )

1.2 Género

a. Femenino ( )
b. Masculino ( )

1.3 ¿Qué actividad desempeña en la actualidad?

a. Ama de casa ( )
b. Empleado Publio o privado ( )
c. Jubilado ( )
d. No realiza ninguna actividad ( )
e. Realiza otro tipo de actividad. ( )

1.4 ¿Cuál es su ingreso económico mensual?

a. 1 a 101 dólares ( )
b. 102 a 201 dólares ( )
c. 202 a 303 dólares ( )
d. > 300 dólares ( )
e. Apoyo familiar ( )

2. CONTENIDO

2.1 ¿Qué tiempo tiene con la enfermedad?

a. 1 a 3 años ( )
b. 4 a 5 años ( )
c. 6 años o más ( )

2.2 Ha presentado infecciones de vías urinarias

Si ( ) No ( )

a. Dos veces ( )
b. Tres veces ( )
c. Más de tres veces ( )

2.3 ¿Qué síntomas presenta.

a. Polidipsia (mucha sed) Si ( ) No ( )
b. Polifagia (aumento de apetito) Si ( ) No ( )
c. Poliuria (orina muchas veces Si ( ) No ( )
d. Visión borrosa Si ( ) No ( )
e. Fatiga Si ( ) No ( )
f. Asintomáticos Si ( ) No ( )

3. ALIMENTACIÓN

3.1 ¿Cuál de estos alimentos consume con frecuencia?

Alimentos	Diario	intermedio	Una vez a la semana
Carnes			
Verduras			
Frutas			
Harinas			
Legumbres			
Lácteos			
Grasas			

4. ACTIVIDAD FÍSICA

4.1 Cada que tiempo usted realiza actividad física.

a. Diariamente ( )
b. 1 a 3 veces por semana ( )
c. De 4 a 6 veces a la semana ( )

4.2 ¿Qué actividad realiza?

a. Caminar ( )
b. Trotar ( )
c. Correr ( )

4.3 ¿Qué tiempo demora su actividad física?

a. De 16 a 30 minutos ( )
b. De 32 a 46 minutos ( )
c. De 47 o más minutos ( )

5. CONTROL MÉDICO

5.1 Usted asiste al control médico

a. Si ( ) No ( )

5.2 cada cuanto asiste al control

b. de 1 a 3 meses ( )
c. de 4 a 6 meses ( )
d. más de 7 meses ( )

5.3 usted visita al oftalmólogo

a. Si ( ) No ( )

5.4 Cada que tiempo asiste al oftalmólogo

b. Cada 6 meses ( )
c. Cada año ( )
d. Cada 2 meses ( )

6. CUIDADOS GENERALES

6.1 Frecuencia del baño

a. Diario ( )
b. Pasando 1 día ( )
c. Cada 2 días ( )
d. Cada 3 días (**)**

6.2 piel

Hidrata la piel Si ( ) No ( )

Busca en su piel lesiones Si ( ) No ( )

6.3 pies

Se lava los pies Si ( ) No ( )

¿Cuántas veces al día lava sus pies?

a. 2veces al día ( )
b. 1 vez al día ( )
c. Rara vez ( )

¿Qué tipo de agua utiliza para lavar los pies?

a. Fría ( )
b. Caliente ( )
c. Ambiente ( )
d. Tibia ( )

6.4 ¿Cómo corta las uñas?

a. Rectas ( )
b. Circulares ( )

¿Qué objeto utiliza para cortar sus uñas?

a. Tijeras ( )
b. Cortaúñas ( )

¿Qué material de medias utiliza?

a. Lana ( )
b. Algodón ( )
c. Naylon ( )

Los zapatos los usa

a. Ajustados ( )
b. Flojos ( )
c. Abiertos ( )
d. Cerrados ( )

Elaborado por O. Aucay y L. Carabajo en el año 2013

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO N° 3

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Centro de Salud …….

Fecha de aplicación …….

N°	ACCIONES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Presencia de complicaciones por la diabetes			
2	Asistencia puntal al club de diabetes			
3	Acepta recomendaciones			
4	Se encuentra limpio			
5	La piel se encuentra hidratada			
6	Presentan lesiones en la piel			
7	Las uñas las tiene cortas			
8	Las medias son flojas			
9	Los zapatos son adecuados			
10	Conoce sobre su enfermedad			