PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

ESCUELA ENFERMERÍA

TESIS DE GRADO

ESTILO DE VIDA EN PACIENTES DIABETICOS TIPO 2 ATENDIDOS EN EL SUBCENTRO SAN VICENTE PAUL ESMERALDAS 2016

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA

NIURKA SÁNCHEZ VALENCIA

ASESORA DE TESIS

MGS. ESIBA VERNAZA

ESMERALDAS - 2016

TRIBUNAL APROBACIÓN

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los exigidos por el reglamento de Grado de la PUCESE previo a la obtención del título de Licenciada de Enfermería.

_____

PRESIDENTE TRIBUNAL DE GRADUACIÓN

_____

LECTOR 1

_____

LECTOR 2

_____

DIRECTORA DE ESCUELA

_____

DIRECTORA DE TESIS

Esmeraldas, Septiembre 2016

AUTORÍA

Yo, **Niurka Nahomi Sánchez Valencia**, declaro que la presente investigación enmarcada en el actual trabajo de tesis es absolutamente original, autentica y personal.

En virtud que el contenido de esta investigación es de exclusiva responsabilidad legal y académica de la autora y de la PUCESE.

Esmeraldas, Septiembre 2016

_____

Niurka Sánchez Valencia

CI: 0803764190

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a:

Dios por tenerme con vida, bendecirme e iluminarme siempre y darme la fuerza para cumplir uno de mis propósitos más importantes que es convertirme en una profesional de salud.

A mis padres, a mis hermanos y de más familiares por ser mi motivación para salir adelante y apoyarme siempre en todo momento.

A todos los docentes de la escuela de Enfermería por impartir y enseñarme sus conocimientos adquiridos, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para la formación de mi trabajo de investigación.

Agradezco también al Centro de salud San Vicente de Paul, a Sor Cecilia Vargas y a todo el personal que labora en tan prestigiosa institución por su ayuda brindada para llevar a cabo mi trabajo investigativo.

De manera especial a la Mgs. Esiba Vernaza Canga por su importante, constante y valiosa ayuda como asesora de tesis, quien aporto con sus conocimientos técnicos para la realización de este trabajo.

Con cariño y estima

INDICE

TRIBUNAL DE APROBACIÓN	**i**
AUTORÍA	**ii**
AGRADECIMIENTO	**iii**
ÍNDICE	**iv**
LISTA DE ILUSTRACIÓN Y TABLAS	**v**
RESUMEN	**vi**
ABSTRACT	**vii**
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	**1**
CAPÍTULO II	
DISEÑO METODOLÓGICO	**5**
CAPÍTULO III	
RESULTADOS	**8**
DISCUSIÓN	**19**
CAPÍTULO IV	
CONCLUSIONES	**22**
RECOMENDACIONES	**24**
BIBLIOGRAFÍAS	**25**
ANEXOS	**28**

LISTA DE ILUSTRACIÓN Y TABLAS

DISTRIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE DIETA ALIMENTICIA **10**

DISTIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE ACTIVIDAD FISICA **12**

DISTIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE CONSUMO DE ALCHOL Y TABACO **13**

DISTIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE INFOMACIÓN DE DIABETES **14**

DISTIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE ESTADO EMOCIONAL **16**

DISTIBUCIÓN EN PORCENTAJE DE ADHERENCIA TERAPÉUTICA **17**

RESUMEN

La Diabetes Mellitus tipo 2 está relacionada con diversos factores de riesgo como el sedentarismo, la inactividad física, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, las condiciones genéticas, la pobreza y una educación errónea entre otros. El objetivo de este estudio es determinar el estilo de vida de las personas que viven con DMT 2 (Diabetes Mellitus tipo 2) ya que esto permitirá al profesional de la salud visualizar las áreas del estudio más relevantes que afectan el control metabólico de cada persona y con ello contribuir a mejorar su calidad de vida.

Método.- Se trabajó con un tipo de estudio analítico-descriptivo, el tipo de investigación fue cualitativo y cuantitativo, se utilizó el diseño transversal, la población fue de 30 adultos mayores diagnosticados con Diabetes Mellitus tipo 2 que accedieran a participar voluntariamente en la investigación y son atendidos en el SCS San Vicente de Paul, se utilizó el muestreo no probabilístico La técnica fue una encuesta que consta de 7 dimensiones con una puntuación de (0, 2,4).Se utilizó el instrumento denominado IMEVID el cual valora la alimentación, actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, información sobre la diabetes, estado emocional, adherencia terapéutica para conocer el estilo de vida de los pacientes diabéticos.

Resultados.- Se presentó la prevalencia más alta con un 70% lo cual correspondió a una clasificación saludable, mientras que con un 30% la clasificación fue representada de una manera muy saludable.

Conclusiones.- Los resultados de la investigación demostraron que las personas poseen una buena alimentación, ejercicio físico, tratan de controlar sus emociones y cuidan bien de su adherencia terapéutica; lo cual permite a los pacientes tener un estilo de vida saludable.

Palabras claves.- Estilo de vida, Adultos Mayores, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus (DM2) is related to many risk factors, such as sedentarism, physical inactivity, food, tobacco consumption, genetic conditions, poverty and education among others. For this reason it is important to determine the lifestyle of people who live with DM 2, so it will permit health personnel to visualize other areas of study which are more relevant and affect the metabolic control and contribute to increase life quality of the population. Method-An analytic –descriptive study was applied, the type of investigation was quantitative –qualitative, a transversal design was used; the population was formed by 30 elder people who suffered Diabetes Mellitus type 2, who were able to participate in the investigation as volunteer, the sampling done was not probabilistic. The technique applied was the survey, which had 7 dimensions with (0, 2, 4) points, an instrument called IMEVID was used, to value the lifestyle of diabetic patients. Results- The highest prevalence was presented with a 70%, which corresponded to a healthy qualification, while the 30 % was that of a very healthy qualification. It was established a relationship between the life style and the one perceived by the participants. Conclusions- the results of the investigation pointed that the persons who had a good nutrition, who practice physical activity, the one who try to control emotions and take care of their therapeutic adhesions had a better lifestyle and control the disease better.

Key words: Lifestyle, Elder people, Diabetes Mellitus

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT 2) es una enfermedad crónica se caracteriza por presentar niveles altos de azúcar en la sangre se presenta mayormente en personas a partir de los 40 años de edad, si el paciente diabético demuestra algunos síntomas como: sed excesiva , aumento de apetito, poliuria, se debe realizar un control inmediatamente para proteger su estado de salud, mediante un diagnóstico adecuado para evitar diversas complicaciones como: ceguera, insuficiencia renal, accidente cerebrovascular (ACV), infarto del miocardio, pie diabético, etc. (MSP, 2015)

Para algunas organizaciones como la OPS y la OMS (enero 2015) consideran que el estilo de vida saludable puede prevenir la diabetes tipo 2. También informaron que más 346 millones de personas en todo el mundo muere a causa de la diabetes y esto ocurre en países de bajo y medianos recursos. La OMS índico que entre los años 2005 y 2030 las muertes pueden multiplicarse por ende destacó que una dieta saludable, actividad física, un peso corporal adecuado, evitar el tabaco y alcohol con facilidad puede retrasar la aparición de la enfermedad.

Así mismo Martínez, (2014) que realizo un estudio sobre el ¨***Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes Mellitus tipo 2***¨, donde observó que un grupo de pacientes con un 29,23% llego a tener un buen estilo de vida saludable, mientras que otro grupo con un 70.7% llego alcanzar un inadecuado estilo de vida, otro con el 56,92% tiene un moderado estilo de vida saludable y final el 13,85% presentó un estilo de vida poco saludable; otro estudio hecho por Lisett, (2015) que habla sobre el ¨***Autocuidado en personas con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del centro de salud del Arenal de la Cuidad de Esmeraldas enero - marzo 2015***¨, piensa que la diabetes es uno de los problemas más grandes para la sociedad y la principal causa de morbimortalidad en el mundo, también el inadecuado tratamiento puede jugar una parte muy importante ya que incrementa el costo para la salud pública, por ende se debe estimular al paciente a

mantener un buen autocuidado a través de la alimentación, actividad física, cuidado de la piel y pies, esto ayudará al paciente a vivir de mejor manera con su enfermedad.

Los datos registrados en el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo, Ecuador se encuentra en la misma situación de otros países de América Latina y el Caribe donde las enfermedades crónicas no trasmisibles como: la Diabetes, Hipertensión y Obesidad son los principales problemas de la salud sanitaria. (Edgar David Chisaguano Tercero, 2015)

En el Ecuador se estima que alrededor del 92,629 de personas son diagnosticadas con Diabetes Mellitus, esto ocurre por la falta de conocimiento de las personas sobre el padecimiento de la enfermedad, durante los años 2009 - 2013 se realizó una campaña donde se embarca la educación y prevención de la enfermedad.

La práctica de un inadecuado estilo de vida, contribuye a incrementar un control riguroso del estado metabólico y por ende la morbimortalidad, produciendo así muertes prematuras en los pacientes con Diabetes. Las cuales son atribuidas a un insuficiente consumo de alimentos y la inactividad física por tal razón diversos organizaciones internacionales entre estas la OMS recomienda al paciente diabético a mantener un buen estilo de vida saludable. (Thalia Alejandra Alvarez Peralta, 2016).

Para lo cual es muy importante que exista una observación constante, mucho conocimiento sobre la enfermedad y lo primordial el apoyo del especialista autorizado, el mayor control debe existir por parte del paciente mismo para una buena mejoría. Por tal razón es de suma importancia que el paciente siempre tome las guías de tratamiento que ayudaran al progreso de un mejor estilo de vida y a contribuir en su propio autocuidado. (Anónimo, Guia de autocuidado para personas con Diabetes, s.f.)

Un adecuado tratamiento puede ayudar a la disminución y avance de futuras complicaciones crónicas presentes por esta enfermedad, por lo cual se recomienda al paciente tener un tratamiento riguroso y también es de una manera muy prescindible que el paciente tenga una aceptación sobre su padecimiento para así identificar diversas emociones que pueden afectar la mejoría en su calidad de vida.

Un manejo apropiado en el estilo de vida en un diabético presenta una relevancia sobre las futuras complicaciones ya sean estas agudas y crónicas que puede llegar a presentar el paciente con Diabetes, por lo cual es imprescindible que las personas con Diabetes Mellitus tipo 2 desarrollen diversas conductas saludables las cuales deben estar

relacionados con: Alimentación o dieta, Actividad física, Educación sobre diabetes, Adherencia al tratamiento, Aspectos psicológicos, entre otros. (Edgar David Chisaguano Tercero, 2015)

Actualmente los pacientes que presenta un diagnóstico de DMT 2 predisponen de un enfoque terapéutico integral que va encaminado a diferentes aspectos entre estos un cambio en la dieta, ejercicio físico, normas de autocuidado y terapias farmacológicas, es necesario que el paciente tenga en cuenta los consejos de su médico de cabecera para tener una salud muy beneficiosa, ya que el incumplimiento y no seguimiento de las prescripciones pueden generar consecuencias personales muy importantes las cuales pueden afectar la calidad de vida que tenga la persona. (Gloria Inés Martínes-Domínguez, 2014)

El programa de prevención y control del MSP, tiene como objetivo mejorar el buen vivir de los enfermos crónicos del país, mediante la implementación de las normas y protocolos del manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles, en la red de salud del país además fomentar una buena alimentación, el ejercicio diario, reduciendo así el creciente problema de sobrepeso y la obesidad a escala mundial.

LA LEY ORGÁNICA DE SALUD EN SU ART. 42: Que de conformidad con el artículo 42 de la Constitución Política de la República, el Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia. (Ley Orgánica de la Salud, 2012)

El capítulo III de las enfermedades no transmisibles, en su Art. 69 menciona: La atención integral y el control de enfermedades no transmisibles-degenerativas, congénitas, hereditarias y de los problemas declarados prioritarios para la salud pública, se realizara mediante la acción coordinada de todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud y de la participación de la Población en su conjunto.

Comprenderá la investigación de sus causas, magnitud e impacto sobre la salud, vigilancia epidemiológica, promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención, recuperación, rehabilitación, reinserción social de las personas afectadas y cuidados paliativos.

Los integrantes del Sistema Nacional de salud garantizan la disponibilidad y acceso a programas y medicamentos para estas enfermedades, con énfasis en medicamentos genéricos, priorizando a los grupos vulnerables.

Para el desarrollo de esta investigación se planteó como principal objetivo: Determinar el estilo de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 que reciben atención en el Subcentro San Vicente de Paul de la ciudad de Esmeraldas durante el año 2016. Así como también: Identificar los hábitos nutricionales y tipo de actividad física que realizan los pacientes con Diabetes. Determinar la adherencia terapéutica del paciente diabético. Determinar el estado emocional de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

El trabajo de investigación fue realizado en el SCS San Vicente de Paúl, que está ubicado en las calles México y callejón San Vicente de Paúl, en el barrio urbano 20 de Noviembre. Brinda atención ambulatoria a 23.800 habitantes de los diferentes barrios: Bellavista, La Ceiba, Los Laurales, El Diviso, 20 Noviembre alto y 20 Noviembre bajo, a personas de escasos recursos económicos, especialmente la población que vive en las lomas, con una infraestructura deplorable.

La demanda de atención en el subcentro de salud es un promedio de 180 pacientes diarios que llegan de toda la provincia.

El subcentro brinda atención en los servicios de: medicina general, gineco-obstetricia, odontología, exámenes de laboratorio y farmacia, los servicios cuentan con la participación directa e indirecta de enfermería especialmente las áreas de vacunación, preparación y curaciones. Los fines de semana el subcentro brida atención a los usuarios en medicinas especializadas; ha favorecido a las personas de escaso recurso en un 50%, atención médica, medicinas, exámenes de laboratorio y otros servicios para las madres embarazadas, lactantes, menores de 5 años escolares y adolescentes, además el SCS ofrece atención con los diversos programas de Ministerio de Salud Pública entre ellos Control del Niño Sano, Programa Ampliado Inmunizaciones, Tamizaje Neonatal, Programa de micronutrientes, Maternidad Gratuita, etc.

El tipo de estudio para la elaboración de esta investigación fue descriptivo **y** analítico**;** el cual permitió describir y analizar las actividades, comportamientos para mejorar el estilo de vida del paciente con Diabetes Mellitus tipo 2. El tipo de investigación a utilizar fue: cualitativo, se aplicó este método para analizar las características de cada dominio de la escala IMEVID que evalúa el estilo de vida del paciente diabético y cuantitativo**,** se utilizó

porque valoró las características numéricas que permitieron calificar la escala del estilo de vida del paciente diabético.

El tipo de diseño fue transversal ya que permitió ejecutar el proceso de datos en un solo periodo de tiempo determinado. Se ejecutó el trabajo de investigación en el SCS San Vicente de Paul perteneciente al Distrito # 2 de la cuidad de Esmeraldas.

La población con la cual se trabajó fue con todos los pacientes que conforman el club de diabéticos y son atendidos en el SCS San Vicente de Paul de la Cuidad de Esmeraldas. La muestra fue un total de 30 personas que asisten regularmente y son diagnosticados Diabetes Tipo 2. Se utilizó el muestreo no probabilístico para seleccionar a los individuos que conforman el club de diabéticos.

En el criterio de inclusión participaron todas las personas diabéticas que acuden al SCS San Vicente de Paul de la Cuidad de Esmeraldas, adultos mayores que están diagnosticados de Diabetes Mellitus tipo 2, individuos que aceptarán participar en la investigación. Mientras que el criterio de exclusión no participaron individuos no diagnosticados con la Diabetes, individuos que no vivan cerca del SCS, usuarios que no aceptarán llenar la encuesta.

La técnica de obtención de datos fue a través de una encuesta para obtener información, el cual fue aplicado a los pacientes que reciben atención en el SCS San Vicente de Paul. Se empleó un cuestionario como instrumento diseñado para la Medición de Estilo de Vida en pacientes Diabéticos o también conocido como el IMEVID; fue elaborado en 2003 por López-Carmona, Ariza-Andraca, Rodríguez-Moctezuma y Munguía-Miranda; el IMEVID es un cuestionario de 25 preguntas con 3 opciones de respuestas (con puntaciones de 0,2,4) que se agrupan en siete dominios que evalúan el estilo de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2 como son: nutrición, actividad física, consumo de tabaco, consumo de alcohol, información sobre diabetes, emociones y adherencia terapéutica y se califica del 0 al 100 de las siguiente manera de 100-75 muy saludable, 74-50 saludable, 49-25 poco saludable, 24-0 no saludable. Mayores calificaciones del IMEVID son indicativas de un mejor estilo de vida.

Para procedimiento de esta investigación se aplicó una encuesta la cual fue dirigida a los pacientes diabéticos, tomando en cuenta el consentimiento de cada uno. Procediendo a verificar que el instrumento cuente con la validez y confiablidad pertinente, el mismo que

fue construido por expertos y ha sido aplicado en diversos estudios; siendo este muy útil para la realización en el trabajo de investigación.

Una obtenida la autorización de Sor Cecilia Vargas, se explicó el objetivo de la investigación, procediendo a aplicar la encuesta a los pacientes que conforman el club de diabetes en el SCS durante 4 semanas del mes de Julio del 2016.

El cuestionario fue aplicado los días martes y viernes, días en que los adultos mayores asistían al club para la realización de varias actividades recreativas, además se brindó como incentivo un refrigerio a todos los participantes. Se procedió a realizar visitas domiciliarias al paciente diabético que no asistía al club, con el fin de poder aplicar la encuesta. El último día de trabajo se brindó una pequeña charla a los adultos mayores sobre la diabetes y la importancia del autocuidado con la ayuda de Sor Yolanda la cual tuvo mucha acogida por los participantes.

La aplicación de esta investigación fue llevada a cabo por la autora, garantizando de este modo la identidad instruccional del grupo.

Las técnicas de procesamiento de datos y análisis estadísticos fueron realizadas a través Microsoft Word, Microsoft Excel, que permitieron elaborar gráficos, tablas y realizar cálculos matemáticos a través de fórmulas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION A LA DIETA QUE CONSUMEN LOS PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. El 67% de los adultos mayores encuestados respondió que come verduras con una frecuencia de algunos días, mientras, el 33% lo hace con una frecuencia de todos los días, debido a que los pacientes tiene estos alimentos muy comúnmente en sus hogares y cuentan con los recursos económicos para acceder a ellos.

2. De las 30 personas encuestadas en el SCS San Vicente de Paul demostraron que, un 50% come frutas con una frecuencia de todos los días y esto hace que los pacientes tengan un estilo de vida muy saludable, mientras que el otro 50% lo realiza con una frecuencia de algunos días, debido que las frutas son alimentos que están alcance de la economía de los pacientes.

3. El 80 % de los pacientes manifestó que come con mayor cantidad de 0 a 1 rebanada de pan al día, teniendo precaución de que su nivel de azúcar no se eleve, además el pan no es de mucho agrado de los pacientes diabéticos encuestados; el otro 17% restante come 2 rebanada de pan al día y el 3% de 3 o más rebanada de pan al día. Lo cual demuestra que los dos últimos grupos de pacientes no tienen

conocimiento sobre lo perjudicial que es el consumo exagerado de harina en su estilo de vida.

4. El 97% de los adultos mayores encuestados respondieron que consumen de 0 a 3 tortillas al día, demostrando de esta manera que mantiene un estilo de vida muy saludable, mientras que el 3% aseguro que han llegado a consumir de 4 a 6 tortillas al día, lo cual hace que esta minoría tenga un estilo de vida un poco saludable.

5. El 47% de las personas encuestadas informaron que algunas veces agregan azúcar a las bebidas y alimentos, debido a que estos pacientes aún no se adaptan a ingerir sus bebidas y alimentos con poca cantidad de dulce, o por motivo de vivir con sus familiares, cocinar para ellos en ciertas ocasiones y también porque a sus familiares no les gusta la comida y bebida simple; el 36% respondió que casi nunca lo hacen por la razón de cocinar sus alimentos con anterioridad; y con el 17% respondieron que lo hacen frecuentemente. Demostrando así que el mayor porcentaje de pacientes agrega azúcar a las bebidas y alimentos, no siendo conscientes de las consecuencias que puede desencadenar por el consumo excesivo de azúcar, por ende su estilo de vida va ser poco saludable. **(Figura # 1)**

6. Con un 57 % se observó que las personas encuestada respondieron que agregan sal a sus alimentos algunas veces, el 23% respondieron que casi nunca agregan sal a sus alimentos y el 20% responde que casi siempre lo hacen; tomando en cuenta este mínimo porcentaje que siempre agrega sal a los alimentos puede desencadenar en enfermedades como hipertensión arterial, problemas cardiacos, problemas renales, y por consiguiente un estilo de vida no saludable.

7. De los 30 pacientes encuestados; el 43% informaron que algunas veces comen alimentos entre comidas con intervalos de 15 minutos o media hora para no subir glucosa, el 40% casi nunca lo realiza, y el 17% respondió que lo realiza frecuentemente debido a que sienten mucha necesidad de comer y también por sentirse solos durante todo el día.

8. En relación al consumo del alimentos fuera de casa; el 67% de los adultos mayores respondió que por lo general casi nunca lo hacen, debido a que no conocen como preparan los alimentos fuera de su vivienda con el fin de cuidar su enfermedad, el 27% responde que algunas veces come alimentos fuera de su hogar ya sea en reunión familiar, eventos o casos especiales y 7% lo hace un mínimo porcentaje frecuentemente y puede conllevar al paciente diabético a sufrir de otras patologías como: gastroenteritis, hepatitis A, salmonelosis.

9. El 80% de las personas encuestadas respondió que casi nunca se sirven más cantidades de lo común al momento de la comida, por motivo de sentirse satisfecho con la cantidad servida inicialmente, el 17% respondió que lo hace algunas veces pero si se trata de alimentos que son de su agrado, mientras que el 3% contesto que casi siempre pide que le sirvan más. Evidenciado de esta manera que hay una minoría de pacientes que lleva un estilo de vida desordenado, no cuidando de su enfermedad.

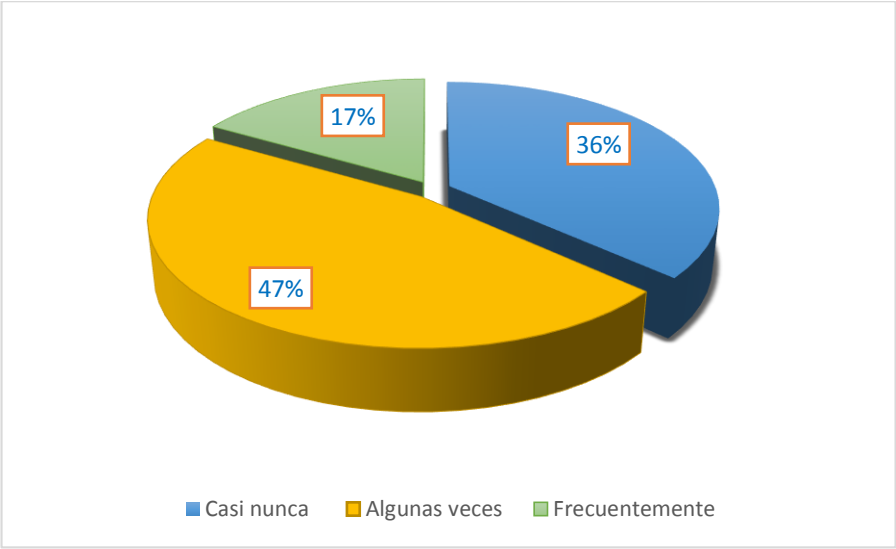


FIGURA 1: Dieta alimenticia. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION A LA ACTIVIDAD FÌSICA QUE REALIZAN LOS PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CUIDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. El 47% de los adultos mayores encuestados respondieron que realizan de 1 a 2 veces por semana actividad física en las instalaciones del SCS San Vicente de Paul los días martes y viernes de la semana, 20% manifestó que de 3 o más veces por semana realiza ejercicio y el 33% casi nunca realiza más actividad física ya están convencidos que con la actividad realizada en los días que acuden al SCS es suficientes, para ellos para estar muy bien de salud. **(Figura # 2)**

2. El 40% de los adultos mayores respondió que casi siempre trata de mantenerse ocupado realizando alguna actividad manifestaron que el SCS en su ratos libres les brinda clases de manualidades para poder sustentarse ellos mismo en algún momento de sus vidas, mientras que el 37% informó que algunas veces tratan de ocuparse en alguna actividad ya sea cociendo, sembrando plantas, etc. El 23% casi nunca por no predisponer de un buen estado de ánimo.

3. Con un 67% los adultos mayores en su tiempo libre observan televisión debido a que en su gran mayoría son jubilados y pasan la mayor parte de su tiempo solos en sus hogares por ende utilizan este medio para entretenerse, el 20% trabajos en casa realizando los deberes domésticos o haciendo otro tipo de actividad recreativa y el 13% salir de casa para no sentirse solo acompañado de algún familiar cercano.

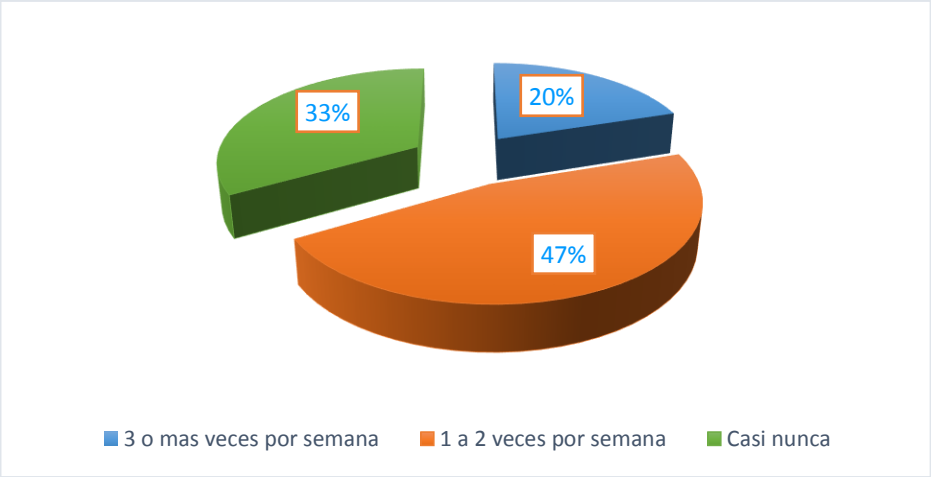


FIGURA 2: Actividad física. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION A SUS HÀBITOS DE CONSUMO QUE REALIZAN LOS PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CUIDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. Con un 83% de las personas encuestadas no fuman cigarrillos por cuidar de su diabetes y no empeore o en tal situación exista la aparición de alguna otra enfermedad, lo cual hace que estos pacientes tenga un estilo de vida muy saludable, el 10 % contestó que fuma cigarrillo algunas veces debido a que estos pacientes aún no se adaptan al nuevo sistema de vida que poseen, mientras que el 7% contestó que fuma a diario lo cual es muy perjudicial para su salud y enfermedad esto puede empeorarla o al mismo tiempo provocar otras patologías que afecten a la misma, por ende esto demuestra que esta minoría de pacientes tiene un estilo de vida inadecuado.

2. De las 30 encuestadas realizadas el 83% de las personas aseguraron que no fuman ningún cigarrillo al día, ya que los adultos están conscientes esto es una manera muy rápida para perjudicar su salud, lo cual hace que estos pacientes tenga un

estilo de vida muy saludable, mientras que el 17% contestó que fuman de 1 a 5 cigarrillos al día, siendo este perjudicial para su salud y enfermedad desencadenando en futuras consecuencias como: cáncer de pulmón, EPOC, enfisema pulmonar. **(Figura # 3)**

3. El 90% de los adultos mayores no ingiere alcohol en la actualidad después que fueron diagnosticados con la diabetes mellitus tipo 2, por tal motivo presentan un estilo de vida muy saludable, el 7% manifestó lo hace rara vez solamente en ocasión especiales o eventos y con un 3% respondieron que 1 vez o más por semana, estos paciente están conscientes de lo perjudicial que esto puede ser para su enfermedad lo cual hace que el paciente tenga un estilo de poco saludable.

4. Con un 90% los adultos mayores manifestaron no ingerir bebidas alcohólicas en ninguna ocasión, el 7% manifestó que toma de 1 a 2 bebidas en ocasiones especiales o eventos y con un 3% respondieron que toman de 3 o más, esto indica que estos pacientes pueden llegar a padecer otro tipo de enfermedades a causa de la ingesta de alcohol como: cirrosis, enfermedades cardiovasculares hasta incluso causar una muerte prematura, y por ende tener un estilo de poco saludable.

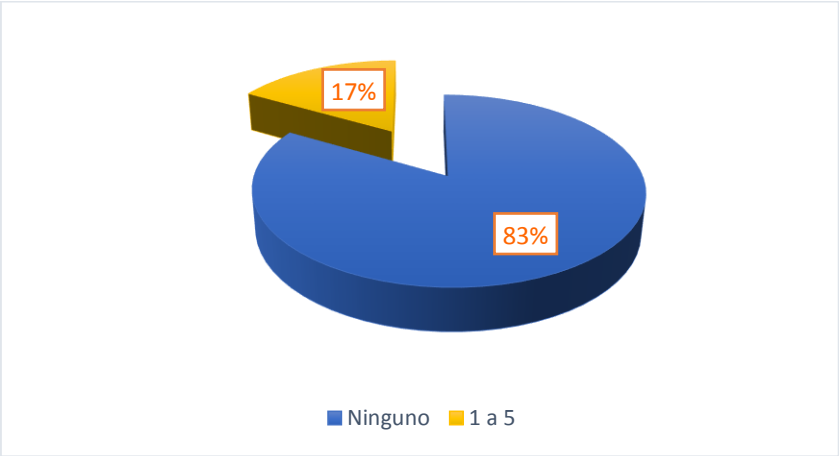


FIGURA 3: Hábitos de consumo. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION AL CONOCIEMIENTO QUE TIENEN LOS PACIENTES DIABETICOS ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CUIDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. El 73% las personas encuestadas afirmaron que han asistido pláticas sobre la diabetes de 1 o 3 veces, mientras que el 27% asistió de 4 o más pláticas que son impartidas por el personal de salud que trabaja en el SCS San Vicente de Paul de la cuidad de Esmeraldas.

2. El 50% de los encuestados afirma que casi siempre trata de mantenerse informado sobre la enfermedad que le afecta lo cual es importante para conocer los avances que puedan mejor su salud, ya sea por la televisión, periódico u otro medio de comunicación, mientras que el otro 50% respondió que algunas veces consigue información sobre la diabetes mellitus tipo 2 pero están consiente que es muy importante siempre tener más acceso a la información. **(Figura # 4)**



FIGURA 4: Conocimiento de la diabetes. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION AL ESTADO EMOCIONAL QUE TIENEN LOS PACIENTES DIABETICOS ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CUIDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. El 37% de los adultos mayores respondieron que casi siempre se enojan con facilidad por motivos personales o familiares, lo cual puede afectar al estilo de vida que el paciente lleva, el 33% casi nunca se enoja con facilidad, el 30% lo hacen algunas veces pero intentan sobrellevar los problemas, es muy importante que el paciente diabético mantenga el control de su estado de ánimo debido a que este puede afectar su estilo vida

2. El 56% de los encuestados respondieron que algunas veces se sienten tristes, el 27% asegura que casi nunca se sienten triste y el 17% contestó que casi siempre se sienten tristes debido a no poder realizar su vida como lo hacían anteriormente, por pasar su gran mayoría de tiempo solos y por no sentirse integrados en la vida social. Esto puede provocar que el paciente presente un estilo de vida poco saludable. **(Figura # 5)**

3. De las 30 personas encuestadas el 53% casi nunca tienen pensamientos pesimistas sobre el futuro, el otro 27% respondieron que algunas veces pero tratan de asimilar la situación y buscar alternativas para cuidar de su enfermedad, mientras que con un 20% respondieron que casi siempre, por ende esto puede afectar a su enfermedad y repercutir en su mejoría.

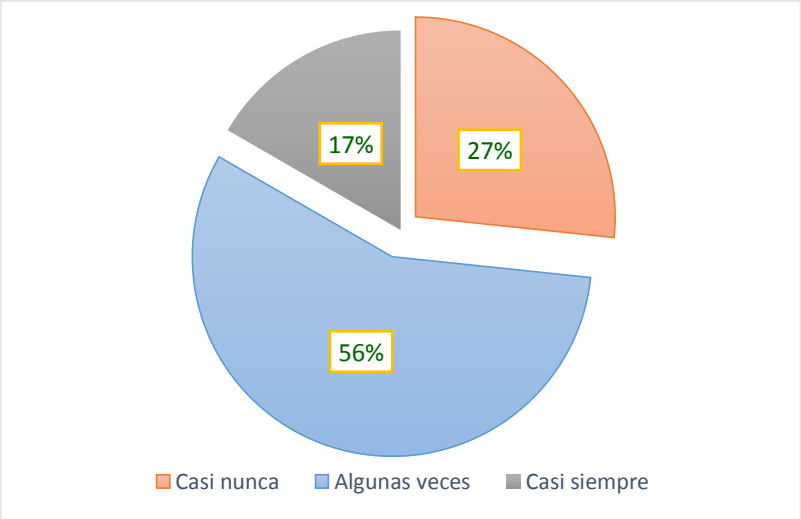


FIGURA 5: Estado emocional. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

VALORACIÓN DEL IMEVID EN RELACION A LA ADHERENCIA TERAPEUTICA QUE TIENEN LOS PACIENTES DIABETICOS ATENDIDOS EN EL SCS SAN VICENTE DE PAUL DE LA CUIDAD DE ESMERALDAS AÑO 2016

1. El 80% de los encuestados respondieron que casi siempre hacen su máximo esfuerzo para mantener contralada su diabetes y evitar ciertas complicaciones que se presenta con esta enfermedad, el resto del 20% contestaron que algunas veces consiguen tener controlada su diabetes gracias a los medicamentos prescrito por el médico, los alimentos que consumen son muy variados y por ende su nivel de azúcar tiende a elevarse, la actividad física que realizan también ayuda a tener un buen estilo de vida saludable.

2. Con un 37% de los adultos mayores contestó que algunas veces siguen una dieta para diabético, debido a que en ciertas situaciones consumen alimentos que contengan carbohidratos, grasas o no cuenten con muchos recursos económicos

para sus obtenerlos, el otro 36% respondieron casi siempre y desde que siguen esta dieta se sienten mejor de salud, mientras que el 27% aseguraron que casi nunca por lo que no cuenta con la ayuda de sus familiares para seguir dicha instrucción médica.

3. El 87% de los encuestados aseguró que casi nunca olvidan de tomar su medicamentos para la diabetes a la hora correcta ya que esto pueden empeorar su patología y presentar niveles elevados de glucosa, mientras que el 13% de los encuestados contestaron que algunas veces se olvidan tomar su medicamento debido a presentar ciertos episodios de confusión temporal al momento de tomar sus medicamentos. **(Figura # 6)**

4. Un 83% de los encuestados contestaron que siguen las instrucciones médicas como el profesional de salud lo indica para mantener estable su enfermedad y no existan posibilidades de presentar otras dificultades, por ende el paciente presenta un estilo de vida muy saludable, el otro 17% respondieron algunas veces se acuerdan de las instrucciones que el médico les brindan por tal razón asisten a consulta inmediatamente para control médico.

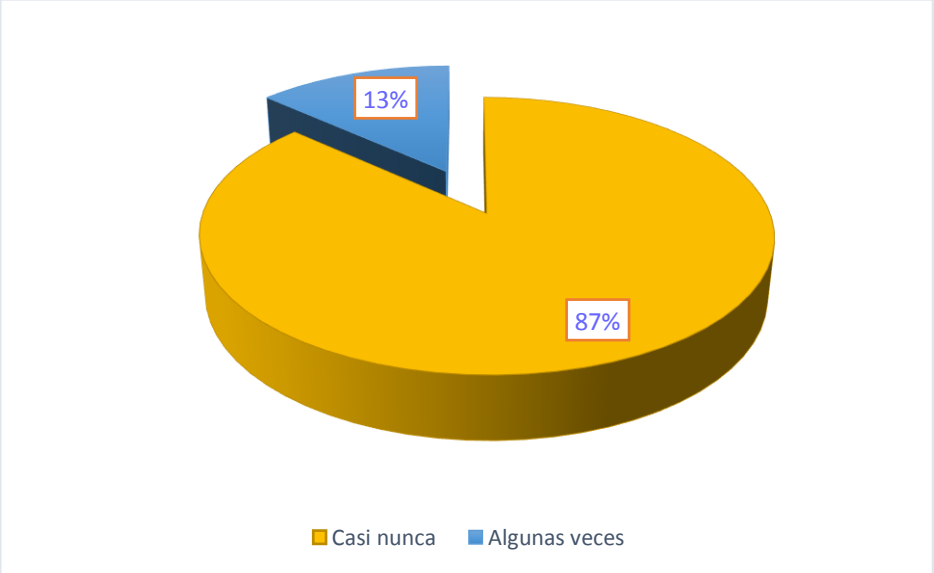
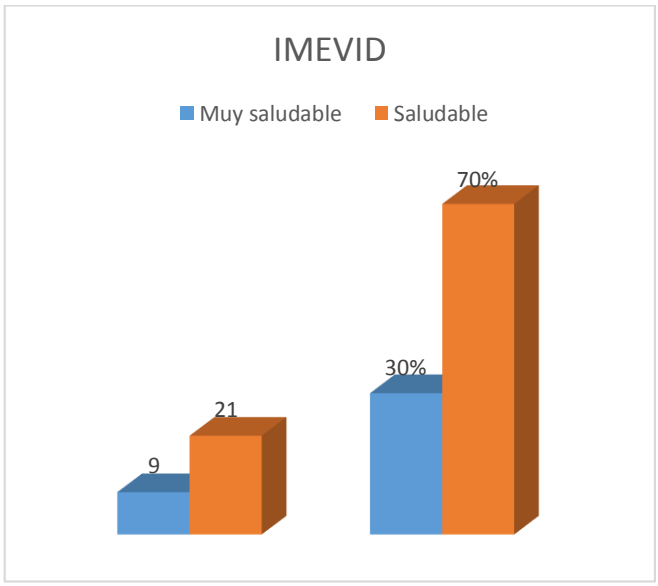


FIGURA 6: Adherencia terapéutica. Distribución porcentual

FUENTE: Encuesta dirigida a los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul

CLASIFICACIÓN IMEVID PARA MEDIR EL ESTILO DE VIDA EN PACIENTES DIABETICOS



Mediante los resultados obtenidos en la encuesta y siguiendo las normas para valorar el estilo de vida de los pacientes diabéticos que son atendidos en el SCS San Vicente de Paul, se constata que de las 30 personas en estudio; 21 presentaron un estilo de vida saludable (70%), mientras que el grupo restante presentó un estilo de vida muy saludable (30%). Por lo tanto esta investigación demostró que los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 que integran el club; presentan un estilo de vida muy favorable; debido a que consumen una dieta saludable, realizan actividad física, mantienen su autocuidado y un estado emocional tranquilo, para de esta manera mejorar su estilo de salud.

DISCUSIÓN

La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta al adulto mayor y puede presentar diversas complicaciones sino es tratada a tiempo, por tal motivo el paciente diabético debe tener en cuenta aspectos muy importantes como: llevar una dieta saludable, realizar ejercicio físico para mantener un peso corporal adecuado, evitar sustancias tóxicas que puedan empeorar su enfermedad, tener información correcta sobre la patología que lo afecta y principalmente seguir siempre las instrucciones de su médico de cabecera para mantener buenos niveles de glucosa y una excelente vida saludable. Al mismo tiempo mantener un equilibrio del estado emocional con la iniciativa del paciente para empezar nuevos cambios en su estilo de vida que influyen en controlar su enfermedad.

El objetivo principal de estudio es determinar el estilo de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 que reciben atención en el Subcentro San Vicente de Paul de la ciudad de Esmeraldas durante el año 2016 con el propósito de conocer como el paciente maneja su autocuidado para mantener una vida saludable.

De las 30 encuestas realizadas a los adultos mayores que se reciben atención SCS San Vicente de Paul de la Cuidad de Esmeraldas el 70% resulta tener un estilo de vida saludable, mientras que el 30% resultó obtener un estilo de vida muy saludable. Estos datos se asemejan con estudio en la realizado en el País de Costa Rica sobre el ¨**Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes mellitus tipo 2**¨, donde los resultados arrojan que un 56,9% presenta un estilo de vida moderadamente saludable y un 41,5% presenta un estilo de vida sano.(Pedro Cesar Cantú Martínez, 2014)

En cuanto a la dimensión de la alimentación se comprobó que los pacientes diabéticos con un 67% consumen verduras algunos días, 50% consumen frutas algunos días, el 80% consumen de 0-1 pieza de pan al día, el 47% le agrega azúcar a sus alimentos algunas veces y el 57% le agregan sal a sus comidas algunas veces, a diferencia de un estudio realizado en la provincia de Latacunga donde trata el ¨**Estilo de vida de los pacientes que asisten el SCS de salud N° 1**¨ afirmaron que los adultos mayores tenían un estilo de vida inadecuado debido que el 30% consumen pan, las verduras en un 10% no son consumidas por los pacientes, mientras que un 30% le agregan sal a sus alimentos y el

consumo de azúcar revela que un 20% de los pacientes encuestados lo consume de forma diaria.(Edgar Chisaguano, Edison Ushiña, 2015)

Sobre la actividad física con un 47% realizan de 1 a 2 veces por semana los cuales son los días que practican la bailoterapia en el SCS San Vicente de Paul, el otro 67% en su tiempo libre observa televisión para distraerse, el mismo estudio asegura que el ejercicio físico no es práctica habitual en los paciente que asisten al SCS N° 1 de Latacunga ya que un 7% realiza 3 o más veces a la semana lo que aumenta el riesgo de complicaciones. (Edgar Chisaguano, Edison Ushiña, 2015)

(Michelle, 2014) En otro estudio se demostró que el 15% de los pacientes encuestados recibió indicaciones completas sobre cómo manejar su nutrición, que esto incluye: el consumo de alimentos, las raciones de comida al día; la frecuencia de ejercicio de manera diaria o semanal, evitar el consumo de alcohol y tabaco. Esto demuestra que los pacientes no sostiene un estilo adecuado debido a que la información no está correctamente impartida, lo cual repercute en posibles complicaciones a futuro, también se cree que el promover hábitos alimenticios de forma saludable y el realizar actividad físico habitualmente incrementa a mejorar la calidad de vida de todas las personas con DMT 2, también procura que la enfermedad no sea de mayor impacto y reduce los costos directos de atención médica.

No obstante, lo anterior no sucede con la dimensión emocional según los autores, se debe a un estrés emocional notable al que están expuestos los pacientes diabéticos; esencialmente porque es un padecimiento que puede reducir su periodo de vida y producirles inconvenientes graves, con cuadros de negación, incomodidad, ira o depresión. (Pedro Cesar Cantú Martínez, 2014)

En cuanto a la adherencia terapéutica es muy buena con un 87% casi nunca olvidan de tomarse su medicación, con el 83% casi siempre siguen las instrucciones del médico de cabecera, con el mismo estudio los pacientes que reciben atención en el SCS N° 1 de la cuidad de Latacunga el 50% no siguen las prescripciones del médico lo cual conlleva a presentar complicaciones más severas. (Edgar Chisaguano, Edison Ushiña, 2015)

Otro factor importante que está asociado a la adherencia es el tipo de tratamiento que toma el paciente, porque se ha percatado que el manejo de su enfermedad es mucho mejor a base de medicamentos o cuando se combina con insulina, presentan niveles de adherencia bajos, lo cual provoca en los pacientes prefieran calificar la medicación como

un aspecto más importante que el consumo de alimento y la práctica diaria de ejercicio. (Michelle, 2014)

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

Para la realización de este trabajo de investigación y conocer estilos de vida de los pacientes diabéticos del SCS San Vicente de Paul se utilizó el IMEVID para obtener los resultados:

Es muy importante saber que la Diabetes Mellitus tipo 2 se puede prevenir si la persona tiene hábitos saludables, realiza ejercicio físico, confianza en el profesional de salud y evita el sedentarismo, obesidad, el sobrepeso ya que son factores predisponentes para adquirir la enfermedad.

- Con el IMEVID se trata de conocer y observar más a fondo el manejo que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 presentan para darle un cambio a su estilo de vida, mantener una buena autoestima, tener más autodecisión y principalmente mayor satisfacción con la vida. Por lo tanto, del total de los pacientes en estudio se demostró que el 70% mantiene su estilo de vida saludable, mientras que el otro grupo restante 30% mantiene un estilo de vida muy saludable.

- Los adultos mayores que pertenecen al club de diabéticos del SCS San Vicente de Paul realizan su actividad física de forma periódicamente los días martes y viernes donde crean diversas dinámicas para mantener un buen estado de salud. En su alimentación los pacientes diabéticos procuran ingerir verduras y frutas, ya que estos son alimentos saludables que benefician a su estado de salud, a pesar de que los datos arrojados en la investigación demostraron que hay un porcentaje de pacientes que consumen carbohidratos, azúcar y sal, lo cual puede perjudicar su estado de salud.

- Los adultos mayores presentan un buen manejo de sus emociones lo cual es de mucha importancia ya que favorece a cambios positivos para lograr un estilo de vida favorable y mantener un buen estado de salud y una vejez digna. A pesar de que gran cantidad de pacientes con un 37% manifestaron enojarse con mucha facilidad, mientras que el 57% de los pacientes que aún no asimilan por completo la enfermedad algunas veces demuestran sentirse triste; estos pacientes al no llevar un estilo de vida adecuado van a perjudicar su estado de salud; por lo tanto no tendrá un buen estilo de vida.

- El mayor porcentaje de los pacientes diabéticos asisten regularmente al control médico, ingieren sus medicamentos a la hora indicada de acuerdo a las instrucciones específicamente impartidas por su médico.

RECOMENDACIONES

- Los familiares acompañen a los pacientes a las diversas reuniones para así mismo bridarles su apoyo y de esta manera conozcan y participen en las actividades que debe tener una persona con diabetes mellitus tipo 2 para llevar un estilo de vida adecuado.

- La institución cuente con un personal capacitado para realizar las actividades físicas de los adultos mayores del SCS San Vicente de Paul de la cuidad de Esmeraldas, para que el paciente tenga confianza y se sienta en un ambiente confortable.

- Brindar educación al paciente diabético, sobre la importancia que tiene el autocuidado por medio de charlas, para evitar posibles complicaciones que puedan empeorar la enfermedad pero sobre todo lleguen a mejorar su estilo de vida.

BIBLIOGRAFÍAS

Anónimo. (s.f.). *Guia de autocuidado para personas con diabetes*. Obtenido de http://innsz.mx/documentos/diabetes/1.%20Guia%20autocuidado%20diabetes%20smne.pdf

Anónimo. (s.f.). *La diabetes y las emociones*. Obtenido de http://www.trividiahealth:com/diabetes_resources/downloads/true_insight/MKT0306Sr20_Emotions_Spanish.pdf

Anónimo. (s.f.). *Ley orgánica de Salud*. Obtenido de http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/04/LEY-ORGÁNICA-DE-SALUD1.pdf

Cases, M. M. (s.f.). *Grupo de estudio de la Diabetes en Atención Primaria de Salud (GEDAPS)*. Obtenido de http://www.sediabetes.org/gestor/upload/file/00003582archivo.pdf

Lissett, B. Z. (07 de Febrero de 2015). *Autocuidado en personas con Diabetes Mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del centro de salud del Arenal de la ciudad de Esmeraldas Enero-Marzo 2015*. Obtenido de http://repositorio:pucese.edu.ec:8080/handle123456789/420

Edgar David Chisaguano Tercero, E. R. (2015). *Estilos de vida de los pacientes con Diabetes Tipo II que asisten al club de diabeticos del centro de salud Nº1 de la cuidad de Latancunga de Julio-Agosto del 2015*. Obtenido de http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5312/1/T-UCE-0006-040.pdf

Fundación para la Diabetes. (s.f.). *Dia mundial de la Diabetes* . Obtenido de http://www.fundaciondiabetes.org/diamundial/328/que-es-el-dia-mundial-de-la-diabetes

Gloria Inés Martínes-Domínguez, L. M.-S.-G.-V.-J.-G.-V. (2014). *Adhrencia Terapéutica y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus tipo*

2,pertenecientes a una institucion Hospitalaria, de la Cuidad de Medillín(Colombia), año 2011. Obtenido de http://www.redalyc.org/pdf/2738/273832164005.pdf

Instituto Nacional de Estadisticas y Censos. (5 de Septiembre de 2014). *Diabetes y enfermedades hipertensivas entre las principales causas de muerte en el 2013*. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-y-enfermedades-hipertensivas.entre-las-principales-causas-de-muerte-en-el-2013/

Javier Parra-Sánchez, M. M.-J.-R.-P.-P.-P.-B. (2015). Evaluación de un programa de ejercicio físico supervisado en pacientes sedentarios mayores de 65 años con diabetes mellitus tipo 2. *Elsevier* , 556-62.

Martínez Castillo, A. (2012). Autopercepción de la enfermedad en pacientes diagnosticados de diabetes mellitus tipo 2 que acuden a consulta de enfermería. *Enfermeria Global*, 45-53.

Martínez, P. C. (Octubre de 2014). *Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes Mellitus tipo 2*. Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44832162002

Michelle, J. G. (2014). *Adherencia al cambio de estilo de vida, dieta, ejercicio y factores obstaculizadores o favorecedores en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 de la consulta externa del Hospital General ``Dr.Enrique Garces´´*. Obtenido de http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7378/11.27.000803.pdf?sequence=4

Msc. Concepcion López Ramón, D. C. (18 de Septiembre de 2012). *Diabetes Mellitus hacia una perspectiva social* . Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol39_2_13/spu13213.htm

MSP. (2015). *Dia Mundial de la Diabetes: MSP ejecuta acciones para reducir su incidencia y complicaciones* . Obtenido de http://www.salud.gob.ec/dia-mundial-de-la-diabetes -msp-ejecuta-acciones-para-reducir-su-incidencia-y-complicaciones/

Mtra. Balcázar Nava Patricia, D. G. (s.f.). *Estilo de vida en personas Adultas con Diabetes Mellitus tipo 2* . Obtenido de

http://www.academia.edu/5380767/Estilo_de_Vida_en_Personas_Adultos_con_con_Diabetes_Mellitus_2

OMS. (Enero de 2015). *Diabetes* . Obtenido de http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/

OMS. (2016). *Información sobre el programa de Diabetes* . Obtenido de http://www.who.int/diabetes/goal/es/

Solano, D. (29 de Julio de 2014). *Estudios sobre el alcohol y la diabetes* . Obtenido de http://www.doctorsolano:com/alcohol-y-la-diabetes

Thalia Alejandra Alvarez Peralta, M. P. (2016). *Estilo de vida pacientes diabéticos que acuden a la consulta en la Fundación Donum, Cuenca, 2015*. Obtenido de http://dspace.uncuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1/PROYECTO%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf

Wake Forest Baptist Medical Center. (22 de Marzo de 2013). *Un estilo de vida saludable reduce la diabetes un 60%*. Obtenido de http://www.canaldiabetes.com/estilo-de-vida-saludable-reduce-diabetes/

ANEXOS

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE ESMERALDAS

ESCUELA ENFERMERIA

Este es un cuestionario diseñado para conocer el estilo de vida de personas con diabetes tipo 2. Le agradecemos que lea cuidadosamente las siguientes preguntas y conteste lo que usted considere que refleja mejor su estilo de vida.

Elija una sola opción marcando con una (X) en el cuadro que contenga la respuesta deseada.

Favor responder todas las preguntas.

Fecha: _____ Sexo: F M Edad: _____ años.

4 2 0

1. ¿Con qué frecuencia come verduras?

   Todos los días ☐ Algunos días ☐ Casi nunca de la semana ☐

2. ¿Con qué frecuencia come frutas?

   Todos los días ☐ Algunos días ☐ Casi nunca de la semana ☐

3. ¿Cuántas rebanadas de pan como al día?

   0 a 1 ☐ 2 ☐ 3 o más ☐

4. ¿Cuántas tortillas come al día?

   0 a 3 ☐ 4 a 6 ☐ 7 o más ☐

5. ¿Agrega azúcar a sus alimentos o bebidas?

   Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Frecuentemente ☐

6. ¿Agrega sal a los alimentos cuando los está comiendo?

   Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐

7. ¿Come alimentos entre comidas?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Frecuentemente ☐

8. ¿Come alimentos fuera de casa?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Frecuentemente ☐

9. ¿Cuándo termina de comer la cantidad servida inicialmente, pide que le sirvan más?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐

10. ¿Con qué frecuencia hace al menos 15 minutos de ejercicio?

3 o más veces por semana ☐ 1 a 2 veces por semana ☐ Casi nunca ☐

11. ¿Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo?

Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca ☐

12. ¿Qué hace con mayor frecuencia en su tiempo libre?

Salir de casa ☐ Trabajos en casa ☐ Ver televisión ☐

13. ¿Fuma?

No fumo ☐ Algunas veces ☐ Fumo a diario ☐

14. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

Ninguno ☐ 1 a 5 ☐ 6 o más ☐

15. ¿Bebe alcohol?

Nunca ☐ Rara vez ☐ 1 vez o más por semana ☐

16. ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma en cada ocasión?

Ninguna ☐ 1 a 2 ☐ 3 o más ☐

17. ¿A cuántas pláticas para personas con diabetes ha asistido?

4 o más ☐ 1 o 3 ☐ Ninguna ☐

18. ¿Trata de tener información sobre la diabetes?

Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca ☐

19. ¿Se enoja con facilidad?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐

20. ¿Se siente triste?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐

21. ¿Tiene pensamientos pesimistas sobre el futuro?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Casi siempre ☐

22. ¿Hace su máximo esfuerzo para tener controlada su diabetes?

Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca ☐

23. ¿Sigue dieta para diabético?

Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca ☐

24. ¿Olvida tomar sus medicamentos para diabetes o aplicarse insulina?

Casi nunca ☐ Algunas veces ☐ Frecuentemente ☐

25. ¿Sigue las instrucciones médicas que se le indican para su cuidado?

Casi siempre ☐ Algunas veces ☐ Casi nunca ☐

Total:

Esmeraldas, 27 de junio de 2016

OF. N° 00042-EE-PUCESE

Licenciada
SOR. CECILIA VARGAS
Centro de Salud "San Vicente de Paul"
Ciudad

Con un saludo cordial, La Escuela de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Esmeraldas queremos solicitarle autorización para el ingreso de la estudiante egresada Niurka Sánchez Valencia al centro de salud para desarrollar su investigación con el tema **"Estilo de vida en pacientes diabéticos tipo 2 que son atendidos en el centro de salud "San Vicente Paul"**. Para lo cual requerirá datos estadísticos relacionados con el tema y aplicar las técnicas de recolección de datos.

Las fechas y horas de ingreso al centro serán coordinadas entre autoridades del centro y la Srta. estudiante.

Recibido
Sor Cecilia Vargas
30/06/16
12H0

Agradezco su aporte en este proceso.

Atentamente,

Escuela de Enfermería

Mgt. Marilyn Vila Maffare
Directora Escuela

PUCESE
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Esmeraldas
Espejo y Subida a Santa Cruz
Casilla 08-01-0065
Telf: 2 726 613/ 2721 459
Fax:2726509 ext.114
www.pucese.edu.ec

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
Estilo de vida.	Consiste en llevar de manera favorable la vida de todo ser humano para evitar cualquier tipo de complicación que puede afectar su bienestar.	Nutrición	¿Con que frecuencia come verduras?	Todos los días de la semana	Cuestionario IMEVID
				Algunos días	
				Casi nunca	
			¿Con que frecuencia come frutas?	Todos los días de la semana	
				Algunos días	
				Casi nunca	
			¿Cuántas rebanadas de pan come al día?	0 a 1	
				2	
				3 o mas	
			¿Cuántas tortillas come al día?	0 a 3	
				4 a 6	
				7 o mas	
			¿Agrega azúcar a sus alimentos o bebidas?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Agrega sal a los alimentos cuando los está comiendo?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Come alimentos entre comida?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Come alimentos fuera de casa?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Cuándo termina de comer la cantidad servida inicialmente, pide que le sirvan más?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
		Actividad física	¿Con que frecuencia hace al menos hace ejercicio?	3 o más veces por semana	Cuestionario IMEVID
				1 a 2 veces por semana	
				Casi nunca	
			¿Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Qué hace con mayor frecuencia en su tiempo libre?	Salir de casa	
				Trabajos en casa	
				Ver televisión	
		Consumo de tabaco	¿Fuma?	No fumo	Cuestionario IMEVID
				Algunas veces	
				Fumo a diario	

			¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Ninguno	
				1 a 5	
				6 o mas	
		Consumo de alcohol	¿Bebe alcohol?	Nunca	Cuestionario IMEVID
				Rara vez	
				1 vez o más por semana	
			¿Cuántas bebidas alcohólicas toma en cada ocasión?	Ninguna	
				1 a 2	
				3 o mas	
		Información sobre la diabetes	¿A cuántas pláticas para personas con diabetes ha asistido?	4 o más	Cuestionario IMEVID
				1 o 3	
				Ninguna	
			¿Trata de tener información sobre la diabetes?	Casi siempre	
				Algunas veces	
				Casi nunca	
		Emociones	¿Se enoja con facilidad?	Casi nunca	Cuestionario IMEVID
				Algunas veces	
				Casi siempre	
			¿Se siente triste?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Casi siempre	
			¿Tiene pensamientos pesimistas sobre el futuro?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Casi siempre	
		Adherencia terapéutica	¿Hace su máximo esfuerzo para tener controlada su diabetes?	Casi siempre	Cuestionario IMEVID
				Algunas veces	
				Casi nunca	
			¿Sigue dieta para diabético?	Casi siempre	
				Algunas veces	
				Casi nunca	
			¿Olvida tomar sus medicamentos para diabetes o aplicarse insulina?	Casi nunca	
				Algunas veces	
				Frecuentemente	
			¿Sigue las instrucciones médicas que se le indican para su cuidado?	Casi siempre	
				Algunas veces	
				Casi nunca	

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE ESTILO DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETICOS TIPO 2 (IMEVID)

El cuestionario se aplicará a los pacientes mediante la autorización de cada uno de ellos se explicará la consistencia del mismo y se colorará el puntaje de la respuesta dada por el paciente, con el fin de obtener los resultados que contribuirán para la investigación.

		Respuestas		
Preguntas	4	2	0	
1. ¿Con que frecuencia come verduras?	Todos los días de la semana	Algunos días	Casi nunca	
2. ¿Con que frecuencia come frutas?	Todos los días de la semana	Algunos días	Casi nunca	
3. ¿Cuántas piezas de pan come al día?	0 a 1	2	3 o mas	
4. ¿Cuántas tortillas come al día?	0 a 3	4 a 6	7 o mas	
5. ¿Agrega azúcar a sus alimentos o bebidas?	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	
6. ¿Agrega sal a los alimentos cuando los está comiendo?	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
7. ¿Come alimentos entre comida?	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	
8. ¿Come alimentos fuera de casa?	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	
9. ¿Cuándo termina de comer la cantidad servida inicialmente, pide que le sirvan más?	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
10. ¿Con que frecuencia hace al menos hace ejercicio?	3 o más veces por semana	1 a 2 veces por semana	Casi nunca	
11. ¿Se mantiene ocupado fuera de sus actividades habituales de trabajo?	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
12. ¿Qué hace con mayor frecuencia en su tiempo libre?	Salir de casa	Trabajos en casa	Ver televisión	
13. ¿Fuma?	No fumo	Algunas veces	Fumo a diario	
14. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Ninguno	1 a 5	6 o mas	
15. ¿Bebe alcohol?	Nunca	rara vez	1 vez o más por semana	
16. ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma en cada ocasión?	Ninguna	1 a 2	3 o mas	
17. ¿A cuántas pláticas para personas con diabetes ha asistido?	4 o más	1 o 3	Ninguna	
18. ¿Trata de tener información sobre la diabetes?	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
19. ¿Se enoja con facilidad?	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
20. ¿Se siente triste?	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
21. ¿Tiene pensamientos pesimistas sobre el futuro?	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
22. ¿Hace su máximo esfuerzo para tener controlada su diabetes?	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
23. ¿Sigue dieta para diabético?	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
24. ¿Olvida tomar sus medicamentos para diabetes o aplicarse insulina?	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	
25. ¿Sigue las instrucciones médicas que se le indican para su cuidado?	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
TOTAL				

Cronograma de acción

Tiempo	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
Actividades	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**
Entrega de proyecto			×		×	×																						
Revisión de proyecto				×	×	×						×	×		×													
Disertación de proyecto														x														
Presentación de la estudiante al SCS San Vicente de Paul																x												
Reunión con el club de adultos mayores																x												
Realización de encuesta																	×	×	×									
Recopilación de resultados																			×									
Realización de tabulaciones																				×								
Charla educativa a los adultos mayores																						×						
Bailoterapia con los adultos mayores																							×					
Corrección del primer borrador																								×				
Corrección del segundo borrador																									×			
Corrección del tercer borrador																										×		
Disertación de tesis																											×	

Presupuesto

Recursos Humanos

- Club de Adultos mayores del Subcentro San Vicente de Paul
- Estudiante de la PUCESE

Recursos Materiales

RECURSOS	CANTIDAD	V. UNITARIO	TOTAL
MATERIALES DE OFICINA			
Hojas boom	1	5.00	5.00
Carpetas	3	0.80	2.40
Anillados	10	1.00	10.00
Empastados	4	10.00	40.00
TÉCNICO			
Flash memory	1	8.00	8.00
Cámara digital	1	90.00	90.00
Computadora	1	800.00	800.00
Impresora	1	120.00	120.00
Tinta de Impresora	1	90.00	90.00
CD	3	1.00	3.00
Matricula	149.23	149.23	149.23
Primer borrador	408.19	408.19	408.19
Segundo borrador	408.19	408.19	408.19
Tercer borrador	349.88	349.88	349.88
Impresión del titulo	12.00	12.00	12.00
Transportes y otros gastos	30.00	30.00	30.00
TOTAL			**2.525,89**






DIABETES TIPO II

