

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en
pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023

TESIS

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORA:

Valeria Katherine Sampertegui Dioses

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en
pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Presidenta: Mg. Ramírez Neira Leydi Tatiana



Secretario: Mg. Linares Terán Néstor Victor



Vocal: Mg. Tapia Cabrera Felicitas Eumelia



Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en
pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Autora: Sampertegui Dioses Valeria Katherine

Kath

Asesora: Mg. Tapia Cabrera Felicitas Eumelia

Felicitas

Co-asesora: Mg. Sanchez Torres Tatiana Alexandra

Tatiana

Tumbes, 2024

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes - Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 26 días del mes agosto del dos mil veinticuatro, siendo las 11 horas 00 minutos, en la modalidad presencial: P.A. de Nutrición y Dietética, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 073-2024/UNTUMBES – FCS, a la Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira (Presidenta), Mg. Néstor Victor Linares Terán (Secretario) y Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (Asesora-Vocal). Reconociendo en la misma resolución, a la Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: "ESTILOS DE VIDA Y RIESGO A DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN POBLADORES DEL BARRIO JOSE LISHNER TUDELA, TUMBES 2023", para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentada por la:

BR. SAMPERTEGUI DIOSES VALERIA KATHERINE

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la BR. SAMPERTEGUI DIOSES VALERIA KATHERINE APROBADA, con calificativo: **MUY BUENO**

En consecuencia, queda **APTA** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 12 horas 00 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 26 de agosto del 2024.

Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira
DNI N° 46532868
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Presidenta)

Mg. Néstor Victor Linares Terán
DNI N° 09444278
ORCID N° 0000-0002-2211-9817
(Secretario)

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(Asesor - Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Informe de similitud (turnitin)

Tesis Pregrado Valeria

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	27%	8%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	repositorio.autonoma deica.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



Felicita Eumelia Tapia Cabrera
ORCID: 0000-0002-7931-9721

10	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
11	Larisa Fabres, Pedro Moya. "Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida", Revista Médica Clínica Las Condes, 2021 Publicación	<1 %
12	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
15	la-respuesta.com Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.ucl.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
ORCID: 0000-0002-7931-9721

21	ri-ng.uaq.mx Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unesum.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	www.revista-portalesmedicos.com Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
30	dokumen.pub Fuente de Internet	<1 %
31	revistamedica.imss.gob.mx Fuente de Internet	<1 %



Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
ORCID: 0000-0002-7931-9721

32	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
33	pa.bibdigital.ucc.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	revistas.itsup.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %



Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
ORCID: 0000-0002-7931-9721

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a mis padres y hermanos, quienes son mi mayor fuente de motivación e inspiración para superarme día a día; para ellos va todo mi esfuerzo y ganas de salir adelante.

Sampertegui Dioses Valeria Katherine

AGRADECIMIENTO

A mis padres quienes con mucho esfuerzo y dedicación me ayudaron a financiar mis estudios universitarios.

A mi madre que siempre está conmigo apoyándome. Sus palabras de aliento, su perseverancia y su ejemplo constante han sido mi inspiración diaria.

A mi asesora y co-asesora por ser guía, soporte y ayuda en la elaboración de esta investigación

A los pobladores del barrio José Lishner Tudela que con mucha amabilidad fueron partícipes del estudio.

Sampertegui Dioses Valeria Katherine

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	xiv
ABSTRACT.	xv
I. INTRODUCCIÓN	16
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	20
2.1. Estado del arte	20
2.2. Antecedentes	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	32
3.1. Tipo de investigación	32
3.2. Diseño de investigación	32
3.3. Población, muestra, muestreo	32
3.4. Criterios de selección	33
3.5. Técnicas e instrumentos	33
3.6. Validez y confiabilidad del instrumento	35
3.7. Procedimiento de recolección de datos	35
3.8. Procesamiento y análisis estadístico	36
3.9. Aspectos éticos	36
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1. Resultados	37
4.2. Discusión	40
V. CONCLUSIONES	44
VI. RECOMENDACIONES	45
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS.	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Características sociodemográficas de los pobladores del barrio José Lishner Tudela	37
Tabla 2.	Prueba estadística de correlación de Spearman	38
Tabla 3.	Estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela	39
Tabla 4.	Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela	39

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Matriz de consistencia	53
Anexo 2.	Operalización de variables	55
Anexo 3.	Cuestionario Fantástico	58
Anexo 4.	Test de Findrisk	61
Anexo 5.	Validez del instrumento	63
Anexo 6.	Confiabilidad de los instrumentos	65
Anexo 7.	Consentimiento informado	66
Anexo 8.	Resultado de las pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov	68
Anexo 9.	Evidencias fotográficas	69

RESUMEN

El estudio estableció como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023. Para ello, se presentó una investigación de tipo correlacional, descriptivo, cuantitativo de corte trasversal, contando con una muestra censal de 100 pobladores pertenecientes al Barrio José Lishner Tudela que cumplieron con los criterios de selección. Para el recojo de información se emplearon las técnicas de la encuesta y observación, así como para el instrumento se aplicaron el cuestionario fantástico y el test de Findrisk. Cabe señalar que para el análisis estadístico de correlación se empleó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman. Los resultados más relevantes exponen que la edad promedio de los participantes en el 37% de los casos fue entre 35 y 44 años, así mismo, se identificó que el 61% eran mujeres mientras que el 39% fueron hombres. Con lo que respecta a la correlación entre las variables, se determinó un valor de Spearman de -0,342 y una significancia de 0,000. En cuanto a los estilos de vida, se determinó que el 11% poseía un indicador malo, el 56% un indicador regular y el 33% un indicador bueno, por otra parte, de acuerdo al riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 se observó que el 33% de los pobladores mantenían un riesgo bajo y ligeramente elevado, el 11% un riesgo moderado, mientras que el 23% presentó un riesgo alto. Ante ello, la autora concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023.

PALABRAS CLAVES: Estilos de vida, diabetes mellitus tipo 2.

ABSTRACT

The general objective of the study was to determine the relationship between lifestyles and the risk of developing type 2 diabetes mellitus in residents of the José Lishner Tudela neighborhood, Tumbes 2023. To this end, a correlational, descriptive, quantitative research was presented. transversal, with a census sample of 100 residents belonging to the José Lishner Tudela neighborhood who met the selection criteria. To collect information, survey and observation techniques were used, as well as for the instrument, the fantastic questionnaire and the Findrisk test were applied. It should be noted that the non-parametric Spearman Rho test was used for the statistical correlation analysis. The most relevant results show that the average age of the participants in 37% of the cases was between 35 and 44 years, likewise, it was identified that 61% were women while 39% were men. Regarding the correlation between the variables, a Spearman value of -0.342 and a significance of 0.000 was determined. Regarding lifestyles, it was determined that 11% had a bad indicator, 56% a regular indicator and 33% a good indicator. On the other hand, according to the risk of developing type 2 diabetes mellitus, it was observed that 33% of the residents maintained a low and slightly elevated risk, 11% a moderate risk, while 23% presented a high risk. Given this, the author concludes that there is a statistically significant relationship between lifestyles and the risk of developing type 2 diabetes mellitus in the residents of the José Lishner Tudela neighborhood, Tumbes 2023.

KEY WORDS: Lifestyles, type 2 diabetes mellitus.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la diabetes mellitus representa alrededor del 90% de todas las enfermedades crónicas, dado que su presencia puede provocar un impacto multidimensional, afectando diferentes aspectos de la vida del ser humano. Si bien esta enfermedad puede desarrollarse a cualquier edad, tiende a ser más frecuente en los adultos mayores de 40 años, así mismo, de acuerdo a las investigaciones existen diferentes factores que pueden provocar un desarrollo más acelerado de sus complicaciones, entre ellos se destaca los estilos de vida, siendo así que indicadores como la alimentación y la actividad física juegan un papel fundamental en la mejora o empeoramiento de esta patología¹.

Ante este concepto, se puede afirmar que los estilos de vida del ser humano se han convertido en un elemento de análisis ya sea frente al tratamiento o la prevención de la diabetes mellitus tipo 2, y es que, a través de la adopción de prácticas saludables en relación a los hábitos alimentos, higiene, deporte, manejo del estrés, soporte interpersonal, entre otros, el individuo tendrá un mejor control frente a esta enfermedad. Múltiples investigaciones han demostrado que los estilos de vida influyen en el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2, así mismo, se ha corroborado que los estilos de vida no saludables (alimentación inadecuada y la falta de actividad física) pueden provocar un descontrol glucémico en la persona².

En la actualidad, se estima que por cada seis segundos fallece una persona por diabetes mellitus tipo 2, así mismo, esta patología es calificada como el factor principal del desarrollo de ceguera permanente, insuficiencia renal crónica y amputaciones no traumáticas. A pesar de que se reporta que los programas de atención para la diabetes mellitus tipo 2, poseen una demanda del 12% de los gastos mundiales en salud, no se observan resultados positivos, y es que en la mayor parte de los países latinoamericanos menos del 25% de sus pacientes pueden ser considerados como pacientes controlados³.

Por otra parte, se calcula que para el año 2030 la cifra de pacientes diabéticos aumentará a 578 millones, y para el año 2045 ascenderá a los 700 millones⁴.

En el Perú, el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades⁵ (CDC) informó que hasta el mes de setiembre del año 2022, se habían reportado 19 842 casos de pacientes diabéticos, entre los cuales, alrededor del 96,5% eran de tipo 2, y el 1,4% de tipo 1. Así mismo, durante el mismo año la región de Tumbes a través de su Dirección Regional de Salud⁶ (DIRESA), registró aproximadamente 598 casos de pacientes diabéticos adultos, destacando que el 36% de los casos eran del género masculino y el 64% del género femenino.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), durante el periodo 2021 informó que a nivel mundial los casos registrados por diabetes mellitus siguen en aumento, estimando que el continente americano posee alrededor de 62 millones de habitantes diagnosticados con esta patología endocrina. Así mismo, afirmaron que problemas como el exceso de peso, la baja actividad deportiva, la ingesta de alcohol o el hábito de fumar son uno de los factores determinantes para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2. Caso contrario, una alimentación balanceada, el deporte y un estado nutricional óptimo ayudan a prevenir su desarrollo⁷. La Federación Internacional de Diabetes (IDF), reportó que en el periodo 2021, uno de cada dos adultos desconoce que presenta esta patología, así mismo, la prevalencia mundial de diabetes mellitus tipo 2 en las personas entre los 20 y 79 años fue del 10,5%, siendo así que, para el año 2045 se prevé que esta cifra aumente a un 12,2%, destacando que 1 de cada 2 adultos desconoce que presenta esta patología⁸.

En el Perú, de acuerdo con el Ministerio de Salud⁹ (MINSA), hasta el mes de setiembre del 2022 se reportaron 19 842 casos de diabetes mellitus, siendo el 96,5% asociados al tipo 2, estas cifras alarman a la población peruana dado que demuestran la alta prevalencia de esta enfermedad. El Instituto Nacional de Estadística e Informática¹⁰ (INEI), mediante un reporte emitido en el 2022, identificó que el 69,4% de los ciudadanos diagnosticados con diabetes mellitus llevo un tratamiento médico en los últimos 12 meses, y de acuerdo a su género esta patología predominó en las mujeres con el 70,9% de los casos frente a un 67,6% en los hombres.

Otro dato importante fueron los factores de riesgo relacionados con el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2, de acuerdo con el INEI¹⁰ se identificó que, el 16,2% de los pobladores mayores de 15 años habían fumado durante los últimos 12 meses, siendo este acto más frecuente en el género masculino con un 27,4% de casos. Del mismo modo, se reportó en la misma población que el consumo de alcohol es del 92,9%, siendo más frecuente en los hombres con un 95,1%. Con lo que respecta a la ingesta de verduras y frutas, se identificó que en promedio la frecuencia de consumo es de 4,4 días a la semana. Mientras que, de acuerdo a su estado nutricional, el 37,5% de los pobladores registran sobrepeso y el 25,6% obesidad.

A nivel regional, DIRESA¹¹, mediante su boletín epidemiológico regional (semana 26 – año 2023) reportó que en la región tumbesina existen alrededor de 7299 casos diagnosticados de diabetes mellitus tipo 2. Siendo el distrito de Tumbes donde se encuentra el mayor número de casos con 3430 reportes, seguido a ello esta Corrales con 733 casos y Zarumilla con 684 casos.

Ante lo expuesto, nace la necesidad de abordar esta investigación, debido a que es fundamental conocer cuál es el estilo de vida que llevan los moradores del centro poblado Andres Araujo Morán, barrio José Lishner Tudela y evaluar el riesgo que pueden presentar para desarrollar un cuadro de diabetes mellitus tipo 2. Los resultados que se obtengan de este estudio permitirán a las instituciones de salud regional crear estrategias acordes a la realidad presentada por la población, consiguiendo que las campañas de prevención sean mucho más eficaces y proporcionando un impacto positivo sobre los indicadores de salud, logrando que la prevalencia de casos disminuya. Frente a ello, se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023?

En tal sentido, la implicancia social del estudio recayó en que, al abordarse un problema latente dentro de la salud pública, se pudo concientizar a la ciudadanía tanto sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y la enfermedad de la diabetes mellitus tipo 2, explicando los factores que pueden conllevar un riesgo para su desarrollo. Esto con la finalidad de poder prevenir la incidencia de nuevos casos. De la misma manera, fue relevante de manera práctica debido a que, se

pudo establecer un diagnóstico general en los pobladores del barrio José Lishner Tudela en relación a su estilo de vida y el riesgo que presentaron a diabetes mellitus tipo 2. Conociendo la situación actual de los moradores, se pudieron elaborar estrategias sólidas que permitirán prevenir el desarrollo de esta enfermedad.

A nivel metodológico la investigación fue pertinente debido a que, se aplicaron instrumentos altamente confiables, tal es el caso del cuestionario fantástico y el test de Findrisk, debido a ello los datos que obtenidos contaron con un grado de validez alto, permitiendo que los futuros investigadores utilicen esta información como base y antecedentes para próximos estudios relacionados a las variables. Desde un contexto teórico, el estudio fue esencial dado que a través de los resultados obtenidos se pudo dar respuesta a la pregunta en investigación, mismo que permitió aportar a la comunidad científica nuevos conocimientos relacionados al estilo de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela y el nivel de riesgo que pueden presentar para desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Finalmente, se pudo afirmar que la investigación era viable y factible debido a que el tema abordar poseía suficiente acceso a fuentes confiables de información, las cuales enriquecieron las bases teóricas así como permitieron complementar las discusiones planteadas. Cabe señalar que el estudio fue financiado por los propios recursos monetarios de la tesista, de manera que no necesitó ser financiado por alguna entidad.

Para dar respuesta a la interrogante en investigación, el estudio se planteó como objetivo general determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023. En la misma línea, se establecieron como objetivos específicos poder identificar los estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela, y evaluar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas – científicas

Los estilos de vida saludable son considerados como un conglomerado de opciones que traen un impacto positivo a la salud de las personas, estas posibilidades se presentan en los entornos donde los individuos viven, trabajan, estudian y se recrean; se han considerado prácticas condicionadas por la interacción compleja entre lo biológico, psicológico y social. Así mismo, son considerado como uno de los principales determinantes de la salud poblacional¹². Entre las principales características que rigen los estilos de vida saludable, encontramos 3 bases:

En primer lugar, posee una naturaleza conductual y observable. Entre sus determinantes se destacan las actitudes, los valores y la motivación. Cabe señalar que las determinantes sociales pueden ser entendidas como las condiciones sociales en las que los seres humanos se desarrollan, ya sea en el trabajo, la familia, o la sociedad¹³.

En segundo lugar, las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Al referirnos a los estilos, se puede referenciar las costumbres que posee un ser humano durante un periodo de tiempo. Ejemplo de ello puede ser el consumo esporádico de fumar, el acto como tal, no representa un estilo de vida inadecuado, dado que, por el contexto anterior son comportamientos que no se realizan de manera constante sino de manera poco frecuente¹³.

Finalmente, el estilo de vida presenta combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. Los estilos de vida son considerados como una forma de vivir que abarca un rango amplio de conductas estructuradas y organizadas en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada ser humano, ya sea de forma individual o como sociedad¹³. En la actualidad, el estilo de vida es definido como una elección que toma el individuo de manera consciente o inconsciente de un tipo de conducta que puede ejercer un efecto directo sobre el organismo desencadenando ya sea una salud óptima o una enfermedad¹⁴.

Es importante mencionar que los estilos de vida poseen rasgos sociodemográficos y psicológicos, y algunos factores de riesgo (tabaquismo, sobrepeso, obesidad, alcohol, entre otros) pueden desencadenar diversas enfermedades. Los estilos de vida pueden ser expresados a través de pensamientos, valores y creencias que determinan la reacción o comportamiento de las personas ante diversos eventos de la vida¹⁵. Un estilo de vida inadecuado es uno de los principales factores para el desarrollo de diabetes mellitus, enfermedad crónica no transmisible caracterizada por el aumento de los niveles de glucemia en la sangre, y que causa grandes afecciones en el bienestar social¹⁶.

Poder evaluar los estilos de vida es una actividad de alta complejidad debido a las múltiples dimensiones que lo integran. En tal sentido se elaboró un cuestionario denominado fantástico, el mismo que categoriza de manera precisa y rápida el tipo de estilo de vida que poseen las personas, permitiéndoles tomar conciencia sobre la mejora que deben hacer frente al mismo¹⁷. Entre los principales factores determinantes de los estilos de vida, se pueden agrupar en dominios biofísicos, psicológicos y sociales, mismos que se detallan a continuación:

Con lo que respecta a los dominios biofísicos, se pueden destacar entre sus indicadores más importantes encontramos la nutrición, esta es definida como un conjunto de procesos a través de los cuales un individuo ingiere, absorbe, metaboliza y utiliza los nutrientes que se encuentran presentes en los alimentos, con el objetivo de poder brindar la energía que el organismo

necesita a fin de que pueda mantener sus funciones, así como contribuir en el crecimiento y reparación de las estructuras corporales¹⁸.

Posteriormente encontramos a la actividad física, la misma es conceptualizada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del organismo y que demandan de un gasto de calorías, las cuales son obtenidas a través de los nutrientes ingeridos. Cabe señalar, que las investigaciones sugieren que una población que realiza actividad física tiene un menor riesgo a desarrollar enfermedades cardiovasculares así como diabetes mellitus tipo 2¹⁹.

Otro indicador relevante es el sueño/estrés, el cual es definido como un estado de reducción de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar ante a los estímulos que rodean al individuo. El dormir es el resultado de la fisiología, de sucesos precoces en la vida como la edad. Es también definido como resultado de las costumbres de las personas, su salud mental y de las patologías que puedan padecer²⁰.

De la misma manera, se destaca el consumo de tabaco, y es que el tabaquismo tiene una fuerte asociación sobre la diabetes mellitus en todas sus variantes. Dado que este hábito empeora el perfil metabólico en fumadores y en menor medida, en fumadores pasivos. Cabe señalar que después de los pacientes psiquiátricos, los pacientes con diagnóstico de diabéticos son de los más complicados para que dejen de fumar, en tal sentido el abordaje debe ser multidisciplinar teniendo en cuenta el control del peso promoviéndose como una práctica esencial de salud pública²¹.

Finalmente, se señala el consumo de alcohol, dado que se ha demostrado existencia de una relación entre su ingesta y el riesgo a presentar diabetes mellitus, esto a consecuencia de que una ingesta excesiva de alcohol puede provocar un cuadro de pancreatitis crónica, así mismo, genera una disminución de los niveles de glucosa plasmática, siendo más peligrosa en personas con diagnóstico de sobrepeso u obesidad. Se destaca, que el consumo de alcohol estimula la reducción de las reservas de glucógeno

hepático, así como, bloquea su síntesis, provocando un incremento de desarrollar hipoglucemia²².

En relación a los dominios psicológicos, se pueden destacar el indicador tipo de personalidad, este indicador obedece a varios factores, uno de éstos puede estar direccionado en el momento de la concepción cuando las células del niño reciben información. Proceso que se va solidificando en el nacimiento cuando entra en contacto con el entorno y se consolida con las bases socio afectivas que recibe de su contexto inmediato. En definitiva, el individuo se ve influenciado por factores endógenos y exógenos²³.

Por otra parte, se señala al indicador de la introspección, mismo que es definido como el acto de mirarse a uno mismo, de buscar en el propio interior, en sus pensamientos, en sus sentimientos con el objetivo del autoconocimiento para poder hacer una identificación, percepción, interpretación y comprensión de las propias emociones, pensamientos y conductas²⁴.

De la misma forma, se establecen los dominios sociales, entre sus indicadores más resaltantes se destacan la familia y amigos, y es que las investigaciones sugieren que un contexto saludable es un entorno físico, cultural y social en donde el individuo convive de manera cotidiana (hogar, escuela, centro laboral, vecindario, ciudad) y genera vínculos sociales que establecen su forma de ser y relacionarse. La conceptualización de los entornos saludables abarca desde los espacios físicos adecuados, así como las redes de apoyo libres de violencia²⁵.

Indicador del control de la salud, esta dimensión es definida como al conglomerado de acciones o programas que la persona realiza de manera continua con el propósito de disminuir la incidencia de una patología. Así mismo, se definen como aquellos cuidados médicos que son realizados de manera regular con la finalidad de evaluar el estado de salud de una persona y prevenir cualquier enfermedad a futuro²⁶.

En relación a la diabetes mellitus, se puede conceptualizar como una enfermedad metabólica endocrina crónica caracterizada por presentar

indicadores altos de glucosa en sangre, mismas que al mantenerse por periodos largos de tiempo pueden desencadenar daños graves a nivel cardiovascular, así como en los ojos, riñones y el sistema nervioso. Existe diversos tipos de diabetes mellitus, sin embargo, la más frecuente es el tipo 2, que generalmente afecta a los adultos, y se presenta cuando el organismo se vuelve resistente a la insulina o no produce la suficiente²⁷.

Comúnmente se le ha relacionado a la insulinoresistencia hepática y muscular como la principal causa para el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2. El incremento de la síntesis hepática de la glucosa, y la reducción de su captación por el músculo, provocan un aumento latente de los índices de glucemia en sangre, lo que al relacionarse a una producción escasa de insulina por la célula beta pancreática determinarían la aparición del cuadro clínico de la mencionada patología. Actualmente, se ha comprobado la participación de otros componentes en la progresión de esta enfermedad, tal es el caso del tejido adiposo, el tejido gastrointestinal, la célula alfa del islote pancreático, el riñón y el cerebro²⁸.

Entre los factores de riesgo que se asocian al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 se destacan los factores modificables, es decir, aquellas condiciones que pueden variar despendiendo de algún cambio realizado por el individuo, en ellos están comprendidos factores como el sobrepeso, obesidad, sedentarismo, alimentación, tabaquismo, etc; por otro lado, encontramos los factores no modificables, es decir, aquellas condiciones que son irreversibles, entre ellas se destaca, la edad, raza, antecedentes familiares, etc²⁹.

La sintomatología de la diabetes mellitus tipo dos está relacionada a tres síntomas característicos, la poliuria (aumento de la cantidad y frecuencia de la orina), polifagia (aumento incontrolable del apetito) y la polidipsia (aumento exagerado de la sed), sin embargo, también en algunos casos se pueden evidenciar cuadros de fatiga, visión borrosa, dolor o entumecimientos en pies o manos, lentitud en la curación de heridas, pérdida de peso, problemas de erección en los hombres, así como irregularidades menstruales en las mujeres³⁰.

Diversos estudios señalan que los malos hábitos alimentarios, los cuales son considerados estilos de vida negativos que pueden ser modificados, contribuyen al desarrollo de obesidad, la cual implica un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2. En tal sentido, es importante recalcar que factores como una alimentación rica en carbohidratos simples y grasas saturadas y/o trans pueden desencadenar un aumento de peso en las personas, volviéndolas más predispuestas a desarrollar esta patología³¹.

El tratamiento inicial de un paciente adulto con diabetes mellitus tipo 2 siempre deberá incluir intervenciones intensivas relacionadas a la modificación de los estilos de vida (dieta, ejercicio, salud mental), ya que estos factores pueden contribuir en aumentar o retrasar la progresión de la enfermedad. En relación con el tratamiento farmacológico, se recomienda iniciar con metformina en aquellos pacientes con las siguientes características: Con diagnóstico de diabetes mellitus 2, personas con un índice de masa corporal mayor a 35 kg/m², independientemente de la glucosa plasmática de ayuno, Antecedentes de diabetes gestacional³².

Existen diversas teorías que permiten comprender la adquisición, así como el mantenimiento de un estilo de vida saludable, entre ellas se destaca, el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, esta teoría es utilizada por los profesionales de salud en relación al cuidado de los estilos de vida saludable, y es que a través de este esquema se puede abordar los hábitos saludables del ser humano teniendo como base la experiencia en el desarrollo del comportamiento. Así mismo, indica que las diferentes costumbres pueden afectar significativamente la conducta y las actitudes de la persona³³.

Teoría ecológica del desarrollo presentada por Bronfenbrenner. A través de esta teoría se expone que el comportamiento del individuo está relacionado a su entorno (diversidad de culturas y tradiciones). Estos factores influyen sobre el estilo de vida de las personas, asó mismo, a través del tiempo los avances tecnológicos, si bien han facilitado la vida de las personas, ha generado un impacto sobre sus estilos de vida saludable, volviéndolos más sedentarios y generando un cambio en su alimentación³⁴.

2.2. Antecedentes

En el plano internacional, dentro de los estudios relacionados a las variables en investigación se destaca a Tercero³⁵, en el año 2023 en Ecuador, presentó su investigación que tuvo como objetivo determinar los estilos de vida y los riesgos de padecer diabetes mellitus en la comunidad Papahurco cantón Salcedo de la provincia de Cotopax. El estudio cuantitativo descriptivo utilizó una muestra de 144 personas en quienes se aplicaron el test de Findrisk para evaluar el riesgo a presentar diabetes mellitus. Los resultados reportan que el 26,4% poseían un rango de edad entre 35 y 44 años, así mismo el 20,1% presento un estado nutricional de obesidad, con relación al perímetro abdominal el 77% de hombres y el 90,3% de mujeres presentaban valores por encima de los indicadores normales, cabe señalar que el 55,7% practicaba actividad física con un mínimo de 30 minutos en el día, el 59% poseía una ingesta día de verduras y frutas, un 57,6% tenían antecedentes familiares con diabetes mellitus y el 50% registro indicadores altos de glucosa en sangre. Con relación a esto, la autora concluye que en la población existe un riesgo levemente elevado a presentar diabetes mellitus tipo 2.

Alamo², en el año 2022 en México, publicó su tesis cuyo objetivo pretendió determinar el estilo de vida y el riesgo para diabetes en hijos de padres con diabetes mellitus tipo 2 en la UMF9 en Querétaro. La investigación trasversal descriptiva, trabajó con una muestra de 375 participantes, a quienes se les aplicó un cuestionario (PEPS-I y la escala de riesgo FINDRISC). Los resultados evidenciaron que el 57,6% de los participantes tuvieron un riesgo levemente elevado así como se observó que el 60,3% poseía un estilo de vida bueno. Entre las conclusiones se destacó a pesar que existe un riesgo a desarrollar diabetes cada participante tiene un estilo de vida diferente en donde se deben considerar cada una de sus dimensiones.

Rodríguez³⁶ en el año 2020 en Colombia, publicó un estudio que tuvo como objetivo analizar las diferencias entre los factores personales y de estilo de vida relacionados con el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2 en población de contexto urbano y rural-indígena. Presentó una metodología de

carácter transversal, empleando una muestra constituida por 1005 participantes de los cuales 728 pertenecían a la zona urbana y 277 a la zona rural-indígena. Entre los resultados se destaca que el 80,4% presentaba un alto riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles según perímetro abdominal. En cuanto a la actividad física se registra que el 54,7% de la zona urbana y el 45,3% de la zona rural no realiza ejercicios. En relación al consumo de frutas y vegetales, el 57,4% no las consume. El 22,5% ha recibido tratamiento para la hipertensión, así mismo el 10,4% tuvo un problema de glucosa elevada. Finalmente se concluye que las zonas urbanas presentan un riesgo mayor a desarrollar diabetes mellitus frente a la zona rural, esto debido a distintos factores personales y estilos de vida.

Salomón³⁷ en el año 2020 en Argentina, presentó su investigación con el objetivo de determinar el riesgo potencial de desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 y riesgos asociados a la enfermedad en la población. La investigación presentó una metodología observacional transversal, en donde se aplicó el cuestionario de Findrisk a una muestra conformada por 1199 pobladores, entre los resultados se destaca que el 21% de la población posee un riesgo alto o muy alto a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, de acuerdo a su edad, aquellos mayores de 64 años presentaban un riesgo algo en un 46,7% a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, así mismo, aquellos que presentaban obesidad en un 73,3% presentaban esta patología. Finalmente, la autora concluye que el riesgo a desarrollar esta patología puede verse afectado por diversos factores como la vida sedentaria, obesidad, consumo de fibra, índice de masa corporal y la edad.

Bravo, et al.³⁸ en el año 2019 en Ecuador, presentó su artículo científico con el objetivo de determinar el estilo de vida y el riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad Joa. El mismo, cuenta con una metodología descriptivo, cuantitativo, analítico, transversal y trabajó con una muestra conformada por 58 personas. Entre los resultados se puede distinguir que todos los participantes tenían antecedentes familiares relacionados a la diabetes mellitus tipo 2, el 62% no realiza actividad física, el 28% ingiere alcohol, cabe señalar que 4 de cada 10 participantes ingiere grasas en mayor

proporción que los demás alimentos. Los autores concluyen que gran parte de la población estudiada presenta estilos de vida inadecuados, mismos que constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2.

Desde un enfoque nacional, en Perú se destacan investigaciones como la tesis presentada por Chuquimamani³⁹ en el año 2022 en Moquegua tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II en pacientes que acuden a un hospital. Presentó un enfoque descriptivo correlacional en su metodología, así mismo, trabajó con una muestra de 88 pacientes a quienes se les aplicaron el cuestionario fantástico y el test de Findrisk. Entre los principales resultados se registra que el 36% presenta una categoría negativa en sus estilos de vida, el 35% está en una categoría regular y el 29% se encuentra en una categoría positiva. En relación al riesgo a sufrir diabetes mellitus tipo 2, el 11% presenta un riesgo bajo, mientras que 89% presenta un riesgo en cualquiera de sus categorías (ligeramente elevado, moderado, alto) de padecer esta enfermedad. En base a esto, la autora concluye que a través de las pruebas estadísticas se alcanzó un valor de $-0,414$ demostrando que no existe una relación entre ambas variables.

Tello⁴⁰ en el año 2022 en Carabayllo publicó su tesis con el objetivo valorar la relación entre estilos de vida y riesgo de diabetes en personas que residen en una zona urbano marginal. La tesis presentó una metodología hipotético-deductiva, en donde se utilizó una muestra de 102 pobladores, a quienes se les aplicó el cuestionario fantástico y el Test de Findrisk, entre los resultados se destacó que el 57,8% fueron mujeres mientras que el 42,2% eran hombres, así mismo, el 58,8% presentó un estilo de vida regular, y el 42,2% evidenció un riesgo moderado a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Finalmente, la autora concluye que si existe relación entre las variables en investigación dado que se alcanzó una significancia de 0,000.

Mamami y Mamami⁴¹ en el año 2022 en Huancayo, expuso su tesis cuyo objetivo determinar la asociación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pacientes atendidos en el CLAS

Atuncolla I – 3. La investigación fue de carácter cuantitativo no experimental, para su ejecución se trabajó con una muestra de 129 pacientes, a quienes se les aplicaron dos cuestionarios. Sus resultados revelan que el 34,9% y 20,2% presentaron un riesgo ligeramente elevado y alto a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, un 28,7% presentaron sobrepeso, 60,5% presentó una circunferencia abdominal alta, el 68,2% no realiza actividad física, el 74,4% no consume frutas o verduras diariamente, y el 27,1% presentó un estilo de vida regular. En función a lo anterior las autoras concluyen que si existe relación entre las variables ($p= 0,004$).

Corrales y Maron⁴² en el año 2021 en Ica, presentó su tesis con el objetivo de determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza. La investigación presentó una metodología no experimental, trabajando con una muestra de 254 jóvenes, a quienes se les aplicó un cuestionario de la escala de estilos de vida y el cuestionario de Findrisk. Los resultados revelan que el 81,9% no presentó una vida saludable, del mismo modo, el 33,1% presentó un riesgo ligeramente elevado a desarrollar diabetes, así como un 1,2% presentó un riesgo alto. En base a ello, los autores concluyen que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 dado que se obtuvo una significancia de 0,012.

Cancino y Salvador⁴³ en el año 2021 en Lima, presentó una tesis con el objetivo de determinar la relación entre estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según test de Findrisk en el personal oficial del ejército del Batallón de Ingeniería de combate Motorizado N.º 32 Caraz. La investigación de carácter descriptivo correlacional, empleó una muestra total de 25 efectivos, a quienes se les aplicó un cuestionario para medir los estilos de vida y el test de Findrisk para predecir el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Entre sus resultados se puede evidenciar que el 27,3% presentó un estilo de vida poco favorable junto a un riesgo aumentado a presentar diabetes mellitus tipo 2. De acuerdo a la prueba estadística de Rho de Spearman se alcanzó un valor de -0,624 y una significancia de $p \leq 0,05$.

Estos resultados permitieron concluir que existe relación entre las variables en estudio.

A nivel regional, en la ciudad de Tumbes, se tiene registro de la investigación de Meca⁴⁴ en el año 2022, trabajó una tesis cuyo objetivo fue determinar si existe relación entre el estilo de vida y el riesgo de desarrollo de diabetes mellitus en el adulto joven del centro de salud La Cruz. La investigación contó con una metodología no experimental y de corte trasversal, se trabajó con una muestra de 50 adultos jóvenes, lográndose obtener como resultados que el 55% presenta un estilo de vida saludable, así mismo el 34% presentó un riesgo bajo de contraer diabetes mellitus tipo 2 y solo el 8% registró un riesgo muy alto. Finalmente, la autora concluyó que existe una correlación inversa entre las variables en estudio, interpretándose como que si las personas llevan un estilo de vida saludable el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 es menor.

Palacios⁴⁵ en el año 2020, expuso su estudio el cual tuvo como objetivo de determinar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, según el test de FINDRISK, en el personal del Área de Seguridad y Vigilancia de la Universidad Nacional de Tumbes. El estudio presentó una metodología no experimental, cuantitativa microsociológica. Se trabajó con una muestra de 55 trabajadores y se obtuvo como resultados que los factores que condicionaban el riesgo de sufrir diabetes mellitus tipo 2 era la falta de actividad física y consumo de frutas y verduras, el estado nutricional en obesidad o sobrepeso, antecedentes familiares relacionados a la diabetes mellitus y el perímetro abdominal muy elevado. El autor concluye que el personal presentó un riesgo ligeramente elevado a sufrir de diabetes mellitus tipo 2.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

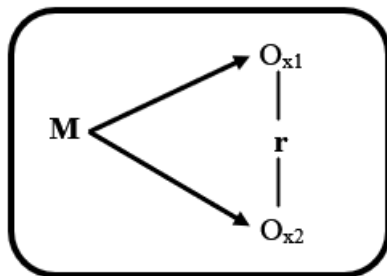
3.1. Tipo de investigación:

La investigación presentó como base un tipo de estudio de correlación, descriptivo, cuantitativo y trasversal, debido a que se buscó medir la relación que existe entre las variables, así como describir a las mismas en un único momento establecido⁴⁸.

3.2. Diseño de investigación:

El estudio contó con un diseño no experimental, debido a que las variables solamente no fueron sometidas a ningún tipo de manipulación efectuado por la tesista⁴⁸.

Esquema:



Dónde:

M = Muestra

O_x = Estilo de vida.

O_y = Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

r = Relación

3.3. Población, muestra, muestreo:

Población

Estuvo conformada por 100 pobladores, que cumplieron con los criterios de selección, pertenecientes al Barrio José Lishner Tudela.

Muestra

Se empleó la muestra censal para el desarrollo de la investigación. Siendo así, que se trabajó con los 100 pobladores que pertenecen al Barrio José Lishner Tudela.

Muestreo

Para escoger la muestra que conformó la investigación se empleó la técnica del muestreo aleatorio simple.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Pobladores que vivan con un tiempo no menor a 1 año en el Barrio José Lishner Tudela perteneciente al Centro Poblado de Andres Araujo Morán.
- Pobladores de ambos sexos con edades entre 18 y 59 años.
- Pobladores que firmaron voluntariamente el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Pobladores que poseían un diagnóstico de diabetes mellitus.
- Pobladores que se encontraron bajo los efectos del alcohol o drogas psicoactivas.
- Pobladores que presentaron limitaciones para comprender o emitir una opinión.

3.5. Técnicas e instrumentos

Técnica:

La técnica que se empleó para la variable estilos de vida fue la encuesta, debido a que, mediante la misma se pudo adquirir información necesaria de los pobladores del barrio José Lishner Tudela, así mismo, para la variable riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 fue la observación, debido a que la tesista tomó los datos antropométricos (como peso, talla, perímetro abdominal) y registró los resultados obtenidos⁴⁸.

Instrumento:

Se aplicó un cuestionario como instrumento para medir las dos variables en investigación:

En tal sentido, para medir la variable estilos de vida, se empleó el cuestionario Fantástico (Anexo 3), el mismo contó con 30 ítems los cuales midieron las dimensiones: dominios biofísicos (Ítems del 1 al 15), dominios psicológicos (ítems del 16 al 21) y dominios sociales (Ítems del 22 al 30). Para la escala de valoración se consideró de 0 a 2 puntos, entendiéndose que entre más positiva fuera la respuesta mayor fue el puntaje, el resultado final se multiplico por 2. En tal sentido, los baremos de puntuación fueron los siguientes:

0 a 46 puntos: Estilo de vida en peligro

47 – 72 puntos: Estilo de vida malo

73 – 84 puntos: Estilo de vida regular

85 – 102 puntos: Estilo de vida bueno

103 – 120 puntos: Estilo de vida excelente

Para la variable riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, se aplicó el test de Findrisk (Anexo 4), mismo que constó de 8 ítems las cuales midieron 8 dimensiones como lo son: edad, perímetro abdominal, índice de masa corporal, actividad física, consumo de frutas y verduras, consumo de medicamentos antihipertensivos, antecedentes familiares de diabetes mellitus, antecedentes personales de aumento de glucosa en sangre. Los baremos de puntuación fueron los siguientes:

< 7 puntos: Riesgo bajo

7 a 11 puntos: Riesgo ligeramente elevado

12 a 14 puntos: Riesgo moderado

15 a 20 puntos: Riesgo alto

> 20 puntos: Riesgo muy alto

3.6. Validez y confiabilidad del instrumento

El cuestionario Fantástico aplicado para medir la variable estilos de vida fue validado por 2 profesionales con experticia que indicaron que el instrumento es bueno (Anexo 5). Así mismo, se alcanzó una confiabilidad de 0,945 de acuerdo al indicador Alfa de Cronbach, lo cual se interpreta como un instrumento altamente fiable³⁹ (Anexo 6).

El Test de Findrisk aplicado para medir la variable riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 fue validado por el juicio de 2 expertos que indicaron que el instrumento es bueno (Anexo 5). Así mismo, se alcanzó una confiabilidad de 0,861 de acuerdo al indicador Alfa de Cronbach, lo cual se interpreta como un instrumento altamente fiable³⁹ (Anexo 6).

3.7. Procedimiento de recolección de datos

En primera instancia se visitó el barrio José Lishner Tudela perteneciente al Centro Poblado de Andres Araujo Morán, con la finalidad de ubicar a la población adulta a quienes se les aplicaron los instrumentos de recolección de datos. Una vez identificada la población que cumplió con los criterios de selección, se les realizó una explicación detallada sobre los objetivos, procesos, riesgos y beneficios que implicaban su participación en la investigación, posteriormente aquellos pobladores que desearon formar parte del estudio, se les entregó un consentimiento informado para que a través de su firma señalen que su participación era completamente voluntaria.

Con lo que respecta a la variable estilos de vida, a los participantes se le entregó un cuestionario conformado por 30 ítems el cual fue respondido de acuerdo a la opción con la que se sintieron más identificados. Sin embargo, para la variable riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, la tesista fue la encargada de llenar el test de Findrisk, para ello procedió a tomar las medidas antropométricas de peso, talla y perímetro abdominal empelando los instrumentos antropométricos correspondientes (balanza de pie digital,

tallímetro de pie, y cinta métrica estandarizada), de la misma manera, le realizó las preguntas correspondientes al test a fin de evitar cualquier sesgo en la información. Culminado la recolección de los datos, la investigadora se despidió de cada uno de los participantes y procedió a retirarse.

3.8. Procesamiento y análisis estadístico

Recopilado los datos, se realizó a través de la hoja de cálculo Microsoft Excel 2019 una matriz, en donde se colocaron los resultados a fin de codificarlos. Posteriormente, se utilizó el software SPSS 26 para poder llevar a cabo el análisis de los datos presentados, en donde mediante la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov se determinó que las variables no siguen una distribución normal ($p=0,000$), por tanto se estableció la prueba de correlación de Spearman con la finalidad de comprobar la hipótesis en investigación. Se resalta que si la correlación es positiva se podría observar que el aumento de las variables va de mano, sin embargo, si se determina un resultado negativo, se puede concluir que las variables van en direcciones opuestas. Finalmente, con la información obtenida se crearon tablas de frecuencia y porcentaje con el propósito de estudiar e interpretar cada uno de los resultados más sobresalientes.

3.9. Aspectos éticos

Según la resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU que decretó el código de ética de la Universidad Nacional de Tumbes, la investigación se comprometió a⁴⁹:

Proteger la integridad de los pobladores que formen parte de la investigación, considerando todos los protocolos correspondientes al área en estudio.

Respetar las diversas culturas y creencias de los pobladores que participaron en la investigación.

Otorgar un consentimiento informado a los pobladores que formaron parte de la investigación, del mismo modo, su redacción fue de manera legible y de fácil comprensión.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados:

Tabla 1. Características sociodemográficas de los pobladores del barrio José Lishner Tudela

Características sociodemográficas		N°	%
Edad	Menos de 35 años	20	20,0%
	Entre los 35 y 44 años	37	37,0%
	Entre los 45 y 54 años	34	34,0%
	Entre los 55 y 64 años	9	9,0%
Sexo	Masculino	39	39,0%
	Femenino	61	61,0%
Grado de instrucción	Secundaria	10	10,0%
	Estudios superiores	15	15,0%
	Egresado	75	75,0%
Estado civil	Soltero(a)/separado(a)	57	57,0%
	Casado(a)/conviviente	43	43,0%
Total de casos		100	100,0%

En base a las características sociodemográficas de los pobladores, la tabla 1 destacó que de acuerdo al indicador edad, el 20% (n= 20) presentó menos de 35 años, el 37% (n= 37) tuvo entre 35 y 44 años, el 34% (n= 34) presentó entre 45 y 54 años y el 9% (n= 9) tuvo una edad entre los 55 y 64 años. En relación al sexo, se determinó que el 61% (n= 61) eran mujeres mientras que el 39% (n= 39) fueron hombres. Con referencia al grado de instrucción, el 10% (n= 10) indicó tener solo secundaria completa, el 15% (n= 15) se encontraba cursando estudios superiores y el 75% (n= 75) señaló ser egresado. Finalmente, considerando el estado civil se identificó que el 57% (n= 57) estaba soltero(a) o separado(a), mientras que el 43% (n= 43) se encontraba casado(a) o era conviviente.

Tabla 2. Prueba estadística de correlación de Spearman

Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Estilos de vida						Total de casos		Rho de Spearman	
	Malo		Regular		Bueno					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	Valor	p
Bajo riesgo	0	0,0%	17	51,5%	16	48,5%	33	100%		
Ligeramente elevado	2	6,1%	22	66,6%	9	27,3%	33	100%	-0,342	0,000
Moderado riesgo	0	0,0%	8	72,7%	3	27,3%	11	100%		
Alto riesgo	9	39,1%	9	39,1%	5	21,8%	23	100%		
Total de casos							100	100%		

A través de la tabla 2, se registró la relación entre el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y los estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela, destacando que de los 33 pobladores cuyo riesgo era bajo, el 51,5% (n= 17) presentó un estilo de vida regular frente a un 48,5% (n= 16) que reflejó un estilo de vida bueno. Por otra parte, de los 33 pobladores que presentaron un riesgo ligeramente elevado, se evidenció que el 6,1% (n= 2) poseía un estilo de vida malo, el 66,6% (n= 22) tuvo un estilo de vida regular y el 27,3% (n= 9) un estilo de vida bueno. De la misma manera, de los 11 pobladores a quienes se les detectó un riesgo moderado se encontró que el 72,7% (n= 8) tenía un estilo de vida regular y el 27,3% (n= 3) poseía un estilo de vida bueno. Finalmente de los 23 pobladores que registraron un alto riesgo, se estableció que el 39,1% (n= 9) tuvo un estilo de vida malo y regular, así mismo el 21,8% (n= 5) presentó un estilo de vida bueno.

Por otra parte, para determinar la correlación de las variables se empleó la prueba estadística de Rho de Spearman, misma que alcanzó un nivel de significancia igual a 0,000, estos valores permitieron aprobar la hipótesis de investigación concluyendo que existe una relación significativa entre los estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela. Así mismo, cabe precisar que la prueba alcanzó un valor de -0,342, este resultado negativo indica que existe una relación inversa entre las variables, estableciendo que a medida que los estilos de vida de los pobladores son más saludables, el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 será menor.

Tabla 3. Estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela

Indicadore de estilos de vida	Frecuencia	Porcentaje
Estilo de vida malo	11	11,0%
Estilo de vida regular	56	56,0%
Estilo de vida bueno	33	33,0%
	100	100,0%

La tabla 3, dejo en evidencia que los pobladores del barrio José Lishner Tudela en el 11% de los casos (n= 11) poseían un estilo de vida malo, por otra parte, el 56% (n= 56) reflejó un estilo de vida regular. En última instancia, se pudo determinar que el 33% (n= 33) mantuvo un estilo de vida bueno.

Tabla 4. Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela

Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo bajo	33	33,0%
Riesgo ligeramente elevado	33	33,0%
Riesgo moderado	11	11,0%
Riesgo alto	23	23,0%
	100	100,0%

Mediante la tabla 4, se estableció que el 33% (n= 33) de los pobladores del barrio José Lishner Tudela mantenían un riesgo bajo y ligeramente elevado a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, de la misma manera, se reconoció que el 11% (n= 11) poseía un riesgo moderado y el 23% (n= 23) un riesgo alto.

4.2. Discusión:

La diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad crónica no trasmisible cuya característica principal es el aumento de los niveles de glucosa en sangre. En la actualidad, es considerada como uno de los problemas de salud pública más grandes que aqueja a la población, dado que posee un impacto negativo en la calidad de vida del ser humano. Ante lo evidenciado, nace la necesidad de abordar esta investigación, debido a que es fundamental conocer cuál es el estilo de vida que llevan los moradores del barrio José Lishner Tudela y evaluar el riesgo que pueden presentar para desarrollar un cuadro de diabetes mellitus tipo 2, así mismo, se resalta en la tabla 1 que los datos sociodemográficos más relevantes señalan que la edad promedio de los participantes en el 37% de los casos es entre los 35 y 44 años, y en relación al sexo, se identificó que el 61% fueron mujeres y el 39% hombres. Frente a lo expuesto se formula la siguiente pregunta en investigación ¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023?.

Ante ello, la tabla 2 da respuesta al objetivo general de la investigación y es que se evidencia que la prueba no paramétrica de correlación de Spearman alcanzó un valor de -0,342 junto a un nivel de significancia de 0,000. Estos valores brindan un sustento estadístico para poder aprobar la hipótesis de investigación logrando aseverar que existe una relación significativa entre los estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023. De la misma manera, el coeficiente de relación indica una correlación negativa, lo cual señala que a medida que los pobladores presenten un estilo de vida más saludable, el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 será menor.

Estos resultados guardan relación con los presentados por Cancino y Salvador⁴³ y es que los autores determinaron que existía una relación significativa entre sus variables, logrando alcanzar un coeficiente de -0,624 y una significancia menor a 0,05. De la misma manera, se coincide con Corrales y Maron⁴² quienes determinaron que el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 se encontraba influenciado por los estilos de vida de sus participantes ($p= 0,012$). En el mismo contexto, los resultados presentados tuvieron relación con los publicados por los

autores Tello⁴⁰ así como Mamami y Mamami⁴¹ dado que en ambas investigaciones se demostró la relación entre ambas variables alcanzado niveles de significancia menores a 0,05.

Esta concordancia se puede explicar bajo el contexto de que la adopción de estilos de vida saludable, como lo es una dieta balanceada, la práctica continua de actividad física, el mantenimiento de un peso saludable así como la restricción de tabaco ayudan a reducir de manera significativa el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2. De la misma manera, la promoción de estilos de vida saludables, así como intervenciones tempranas de salud a las poblaciones en riesgo, permitirán reducir de manera significativa la incidencia de esta enfermedad y contribuir a la mejora de la salud pública.

Con lo que respecta al primer objetivo específico que buscar identificar los estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela, se evidenció que en el 56% de los casos, los participantes presentaron un estilo de vida regular, el 11% alcanzó un indicador malo, mientras que el 33% obtuvo un indicador bueno. Los resultados evidenciados son concordantes con los expuestos por Cancino y Salvador⁴³ y es que los autores determinaron que el 27,3% de sus participantes poseían un estilo de vida poco favorable junto a un riesgo aumentado a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. De la misma manera, se coincide con Mamami y Mamami⁴¹ dado que identificaron que el 27,1% de los encuestados poseían un estilo de vida regular. Finalmente, se coincide con los resultados de Tello⁴⁰ dado que en su investigación estableció que el 58,8% de los pobladores poseían un estilo de vida regular.

Esta similitud se puede explicar dado que, el periodo de la adultez tiende a ser una etapa de vida en la que diversos factores pueden influir de manera significativa en los estilos de vida y aumentar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. La combinación de distintos cambios a nivel de la alimentación, inactividad física, desigualdades socioeconómicas así como modificaciones en el aspecto psicosocial (como el estrés, tabaquismo o la depresión) pueden aumentar el riesgo a presentarla.

Finalmente, en relación al objetivo específico que busca determinar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, se pudo observar que el 33% de los pobladores poseían un riesgo ligeramente elevado de desarrollar esta patología, así mismo, el 11% fue identificado con un riesgo moderado, mientras que el 23% padecía un riesgo alto. Al contrastar estos resultados con la de otras investigaciones, se pudo observar que existe una discrepancia con lo registrado por Corrales y Maron⁴² ya que en su población se identificó que solo el 1,2% de jóvenes presentó un riesgo alto a desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

Esta discrepancia es sustentada en las características de la población en estudio (una joven y la otra adulta), siendo así que los jóvenes tienden a presentar menos factores de riesgo que predisponen al desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2, dado que los mismos en su mayoría tienden a poseer factores biológicos (tal como un metabolismo más activo, así como, una mayor sensibilidad y una menor resistencia a la insulina) que permiten una reducción del riesgo en comparación a los adultos.

Por otro parte, se encontró una similitud con lo registrado por Tercero³⁵ y es que el autor reportó que los pobladores de una comunidad tenían un riesgo levemente elevado a presentar diabetes mellitus tipo 2, destacando que el 55,7% practicaba actividad física, el 59% poseía una ingesta día de verduras y frutas y el 50% registró indicadores altos de glucosa en sangre. Así mismo, se concuerda con Salomón³⁷ quien manifiesta en su investigación que el 21% de la población posee un riesgo alto o muy alto a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, enfatizando que el riesgo a desarrollar esta patología puede verse afectado por diversos factores como la vida sedentaria, obesidad, consumo de fibra, índice de masa corporal y la edad. De la misma manera, se guarda similitud con los resultados de Bravo, et al.³⁸ quienes señalan que la comunidad presenta estilos de vida inadecuados (el 62% no realiza actividad física, el 28% ingiere alcohol, cabe señalar que 4 de cada 10 participantes ingiere grasas en mayor proporción que los demás alimentos); los autores concluyen que estos factores constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2.

En base a lo anterior, podemos aseverar que la población adulta tiende a presentar un riesgo elevado a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, esta afirmación se fundamenta debido a la combinación de diversos factores de riesgos

(envejecimiento de la persona, el aumento del peso corporal, el sedentarismo, hábitos alimentarios inadecuados, antecedentes familiares, entre otros) los cuales vuelven más predispuesto a desarrollar esta patología

Entre las principales limitaciones presentadas encontramos la demora para la recolección de datos debido a la dificultad para obtener los materiales antropométricos y poder tomar las medidas de peso, talla y perímetro abdominal en la población, así mismo, al aplicar una encuesta para medir los estilos de vida en los participantes podemos encontrar sesgos de memoria o inclinaciones positivas.

V. CONCLUSIONES

A través de la investigación realizada, se pudo concluir que:

Se aprueba la hipótesis en investigación, estableciendo que existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023 ($p = 0,000$).

Los estilos de vida de los pobladores del barrio José Lishner Tudela en su mayoría fueron regulares, dejando evidencia que un impacto negativo sobre los dominios físicos, psicológicos y sociales pueden convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo 2.

De acuerdo al Test de Findrisk, los pobladores del barrio José Lishner Tudela presentaron un riesgo bajo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, no obstante, un porcentaje considerable de los mismos alcanzaron un nivel de riesgo entre moderado y alto.

VI. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones obtenidas, se establecieron las siguientes recomendaciones:

Poner a disposición de las autoridades pertinentes, los resultados obtenidos de este estudio, a fin de que, se puedan diseñar e implementar campañas preventivas multidisciplinarias de salud relacionadas con la promoción y prevención de la diabetes mellitus tipo 2 a fin de generar un impacto positivo sobre la población tumbesina.

A la plana docente de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, motivar a los estudiantes a realizar más investigaciones relacionadas a las variables, así mismo, replicar este estudio en otros sectores de la población tumbesina a fin de conocer cuál es el riesgo latente a desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cordova G. Estilo de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 que acuden a una clínica privada, San Miguel, 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2022. . [Citado el 25 de abril del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/940/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Alamo A. Estilo de vida y riesgo para diabetes en hijos de padres con diabetes mellitus tipo 2 en una unidad de primer nivel. [Tesis de especialidad] México: Universidad Autónoma de Querétaro; 2022. [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en: <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/3624/1/R1006656.pdf>
3. Valencia A, et al. Tratamiento y control de la diabetes con intervención de estilo de vida en pacientes ambulatorios: Serie de Casos y Actualización. Rev.Fac.Med.Hum. [Internet] 2022 [Citado el 28 de abril del 2024]. ; 22(1): 211 – 215. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4139>
4. Corral G. Estilos de vida y adherencia terapéutica en pacientes con Diabetes Mellitus 2 de un centro de salud de Chone, 2022. [Tesis de posgrado]. Piura: Universidad César Vallejo; 2022. [Citado el 25 de abril del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94559>
5. Ministerio de Salud. CDC Perú: El 96,5% de la población diagnosticada con diabetes tiene diabetes tipo 2. [Internet] Perú, 2022. [Citado el 28 de abril del 2024]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-el-965-de-la-poblacion-diagnosticada-con-diabetes-tiene-diabetes-tipo-2/>
6. Dirección Regional de Salud. Boletín epidemiológico regional. DIRESA. [Internet]. Tumbes; 2023. [Citado el 29 de abril del 2024]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4830516/BOLETIN_2023_TUMBES-S.E.%2026.pdf
7. Organización Panamericana de la Salud. OMS. 2023 [Online]. [Citado el 20 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>.

8. Pascual B. Epidemiología. Año 2023. [Citado el 20 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2023/09/2023_guiaDMsamfyc_cap01.pdf
9. Ministerio de Salud. CDC Perú: El 96,5% de la población diagnosticada con diabetes tiene diabetes tipo 2. Perú. 2022. [Citado el 21 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-el-965-de-la-poblacion-diagnosticada-con-diabetes-tiene-diabetes-tipo-2/>
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles 2022. Perú. [Citado el 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2022.pdf
11. Dirección Regional de Salud Tumbes. Boletín epidemiológico regional. 2023. [Citado el 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4830516/BOLETIN_2023_TUMBES-S.E.%2026.pdf
12. Herazo Y, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. Revista retos [Internet] 2020 [Citado el 20 de noviembre del 2023].; 38: 547-551. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlnq=pt
13. Wong C. Estilos de vida. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2022. [Citado el 24 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
14. Hernández I, y Valencia A. Efectos de la promoción de estilo de vida saludable en los médicos generales del Instituto Oncológico Nacional marzo – abril 2021. Rev.Fac.Med.Hum. [Internet] 2022 [Citado el 25 de noviembre del 2023].; 22(1): 25-29. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n1/2308-0531-rfmh-22-01-25.pdf>

15. Bailón S. Estilo de vida en adultos mayores de 60 años con diabetes mellitus tipo ii que viven en el recinto Guachal Parroquia Súa de Esmeraldas. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2023. [Citado el 25 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4d0dc396-660a-4750-93c3-97604b131dc8/content>
16. Bravo D, Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad Joa. Rev. Científica sinapsis [Internet] 2020 [Citado el 27 de noviembre del 2023].; 2(15). Disponible en: [10.37117/s.v2i15.207](https://doi.org/10.37117/s.v2i15.207)
17. Barriga TA. Instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. [Internet] 2020 [Citado el 26 de noviembre del 2023].; 3(1): 61 – 74. Disponible en: <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502/17>
18. López L., Suárez M. Fundamentos de nutrición normal. Ediciones ECOE. Editorial El Ateneo. 3 edición; Bogotá. 2023. [Citado el 25 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Oi3bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=nutrici%C3%B3n+que+es&ots=8azQzLsBQy&sig=2H0HggbcFRL74j8LfKF22b9fGKU#v=onepage&q=nutrici%C3%B3n%20que%20es&f=false>
19. Saavedra K. Estilo de vida saludable e IMC en relación con capacidad nutricional, actividad física, calidad de sueño en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Particular Antenor Orrego. [Tesis de pregrado]. Piura: Universidad Privada Antenor Orrego; 2020. [Citado el 26 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7574>
20. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista médica clínica Las Condes. [Internet] 2021 [Citado el 28 de noviembre del 2023].; 32(5): 527-534. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
21. Amir H. Efectos del consumo del tabaco en la diabetes. Rev. Farm. Comunitarios [Internet] 2022 [Citado el 28 de noviembre del 2023].; 14(1). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-209514>

22. Novo I. Consumo de alcohol y diabetes mellitus. Diabetes. 2022 [Citado el 28 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.revistadiabetes.org/wp-content/uploads/Consumo-de-alcohol-y-Diabetes-Mellitus.pdf>
23. Valarezo C., et al. Caracterización general y evolución de la personalidad en la primera infancia. Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu. [Internet] 2020 [Citado el 29 de noviembre del 2023].; 4(16): 469-482. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.130>
24. Castro S. Introspección, busca dentro de ti. Instituto Europeo de Psicología Positiva; 2023. [Citado el 29 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.iepp.es/introspeccion/>
25. Guía de entornos y estilos de vida saludable en comunidades indígenas Lencas. Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá. Organización Mundial de la Salud. 2016. [Citado el 27 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Risso A, Ruiz M, Volij C, Alonso I. rigen y evolución del control de salud. Rev. Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria. [Internet] 2022 [Citado el 28 de noviembre del 2023]; 25(4): 1-2. Disponible en: <https://www.evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/7049/4757>
27. Organización Panamericana de la Salud. Diabetes. 2023. [Citado el 28 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
28. Ministerio de Salud. Guía de práctica clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus tipo 2 en el primer nivel de atención R.M. N° 719-2015/MINSA. Perú. 2016. [Citado el 29 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3466.pdf>
29. Blanco E, et al. Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. Revista Médica Sinergia [Internet] 2021 [Citado el 30 de noviembre del 2023].; 6(2): 1-10. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2021/rms212b.pdf>
30. Santana J, Licoa J. Comorbilidades asociadas a la diabetes mellitus tipo II: causas, consecuencias y prevalencia en adultos mayores. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Estatal Del Sur De Manabí; 2023. [Citado el 30 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4954>

31. Vega J. Hábitos alimentarios y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en individuos con diagnóstico de obesidad. Rev Cubana Endocrino. [Internet] 2020 [Citado el 30 de noviembre del 2023].; 31(1): 1 – 15. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v31n1/1561-2953-end-31-01-e167.pdf>
32. Medina J, et al. Protocolo de Atención Integral: prevención, diagnóstico y tratamiento de diabetes mellitus 2. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet] 2022 [Citado el 01 de diciembre del 2023]; 60(1): 4 – 18. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10395976/>
33. Fernández A., et al. Estilos de vida saludable en adultos del Corregimiento La Playa sector la Playita 2021 implementando la teoría de Nola Pender. [pregrado]. Universidad Simón Bolívar; 2021. Disponible en: <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/9386>
34. De Souza M., et al. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Rev. SPQMH. [Internet]. 2020. 4(3): 297-310. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_una_revisi%C3%B3n_sistem%C3%A1tica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1tica.pdf
35. Tercero MP. Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus. [Tesis de pregrado]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2023. [Citado el 20 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38754/1/Tercero%20Chicaiza%20Mishel%20Pamela.pdf>
36. Rodríguez VJ. Factores personales y de estilo de vida relacionados con el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2 en población de contexto urbano y rural-indígena en la Costa Norte Colombiana. [Tesis de posgrado]. Colombia: Universidad del Norte; 2020. [Citado el 01 de diciembre del 2023]Disponible en: <https://manqlar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10137/77039858.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Salomón M. Detección de riesgo potencial de desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 y riesgos asociados a la enfermedad. [Tesis de pregrado]. Córdoba: Universidad Católica de Córdoba; 2020. [Citado el 01 de diciembre del 2023]. Disponible en: https://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/2795/1/TE_Salomon.pdf

38. Bravo DG. Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad Joa. Revista Sinapsis. [Internet] 2019 [Citado el 02 de diciembre del 2023]; 2(15): 1 – 20. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7471197>
39. Chuquimamani G. Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II en pacientes que acuden a un hospital. ILO-Moquegua 2022. [Tesis de pregrado]. Chíncha: Universidad Autónoma de Ica; 2023. [Citado el 02 de diciembre del 2023] Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2330>
40. Tello V. Estilos de vida y riesgo de diabetes en personas que residen en una zona urbano marginal en Carabayllo, 2022. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. [Citado el 02 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8495>
41. Mamami N y Mamami M. Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo - 2 en pacientes atendidos en el Clas Atuncolla I – 3 - Juliaca 2022. [Tesis de pregrado]. Huancayo: Universidad Roosevelt; 2022. [Citado el 03 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/20.500.14140/1443>
42. Corrales L. y Maron G. Estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del distrito Alto de la Alianza, Tacna – 2021. [Tesis de pregrado]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2021. [Citado el 03 de diciembre del 2023]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1528>
43. Cancino JE. Y Salvador K. Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal de oficiales del ejército Caraz 2021. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021. [Citado el 01 de diciembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70536>
44. Meca CS. Estilo de vida y riesgo de desarrollo de diabetes mellitus en el adulto joven del centro de salud La Cruz, 2021. [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2022. [Citado el 28 de noviembre del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63435>

45. Palacios FA. Riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2, según el test de FINDRISK, en el personal del Área de Seguridad y Vigilancia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2020. [Tesis de pregrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. [Citado el 02 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/123456789/2191>
46. Forero A, y Rubio E. ¿De qué hablamos cuando decimos 'Estilos de Vida?': la experiencia de una comunidad educativa en Colombia. Saúde Debate [Internet] 2021 [Citado el 02 de diciembre del 2023]; 45(130): 633-646. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Rf553GLKR3X3KkLcMLTDwyf/?format=pdf&lang=es>
47. Rodríguez LM., et al. Riesgo de diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso y obesidad en adultos del distrito de Barranquilla. Revista de salud pública. [Internet] 2018 [Citado el 01 de diciembre del 2023]; 17(4): 1 – 11. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2018/spn184a.pdf>
48. Vizcaíno P. y Cedeño R. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. [Internet] 2023 [Citado el 03 de diciembre del 2023]; 7(4): 9723 – 9762. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
49. Código de ética del Investigador. Resolución N°301-2018/UNTUMBES-CU. Perú, Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. 2018. [Citado el 02 de diciembre del 2023] Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wp-content/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-N%C2%B0-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar los estilos de vida de 	<p>H₁: Existe relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023.</p> <p>H₀: No relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner</p>	<p>Variable independiente</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominios biofísicos - Dominios psicológicos - Dominios sociales - Edad - Perímetro abdominal - Índice de masa 	<p>Tipo de investigación</p> <p>Correlacional, descriptivo, cuantitativo de corte trasversal.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <pre> graph LR M --> Ox1 M --> Ox2 Ox1 --- r --- Ox2 </pre> </div>

	<p>los pobladores del barrio José Lishner Tudela.</p> <p>➤ Evaluar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela.</p> <p>➤ Establecer la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela.</p>	<p>Tudela, Tumbes 2023.</p>		<p>corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física - Consumo de frutas y verduras - Ingesta de medicamentos antihipertensivos - Antecedes de hiperglicemia 	<p>Muestra censal:</p> <p>100 pobladores del Barrio José Lishner Tudela</p> <p>Muestreo:</p> <p>Muestreo aleatorio simple</p> <p>Técnica de recolección:</p> <p>La encuesta y la observación.</p> <p>Instrumento de recolección:</p> <p>El cuestionario Fantástico y el Test de Findrisk</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 2: Operalización de variables

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala valorativa	Escala de medición
Estilos de vida	Forero A, y Rubio E ⁴⁶ , lo definen como los patrones de conductas relacionados con la salud, que se caracterizan porque son observables, constituyen hábitos, son recurrentes a lo largo del tiempo y poseen consecuencias para la salud	Para llevar a cabo la medición y evaluación de la variable estilo de vida, se aplicará a los pobladores del barrio José Lishner Tudela el cuestionario FANTASTICO (conformado por 30 ítems), el mismo que ha sido dividido en 3 dimensiones y 10 indicadores.	Dominios biofísicos	<ul style="list-style-type: none"> - Nutrición - Actividad física - Sueño/estrés - Consumo de tabaco - Consumo de alcohol 	Estilo de vida en peligro	Ordinal
			Dominios psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de personalidad - Introspección 	Estilo de vida regular	
			Dominios sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Familia y amigos - Control de la salud - Otras conductas 	Estilo de vida bueno Estilo de vida excelente	

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala valorativa	Escala de medición
Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Rodríguez LM., et al. ⁴⁷ Lo define como el riesgo que presenta un ser humano a desarrollar esta patología endocrina crónica cuya característica principal es el aumento de glucosa en sangre debido a la deficiencia de insulina.	Para llevar a cabo la medición y evaluación de la variable riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 se aplicará a los pobladores del barrio José Lishner Tudela el test de Findrisk (conformado por 8 ítems), el mismo que ha sido dividido en 8 dimensiones y 9 indicadores.	Edad	- Edad actual	Riesgo bajo Riesgo ligeramente elevado Riesgo alto Riesgo muy alto	Ordinal
			Perímetro abdominal	- Medida del abdomen en centímetros		
			Índice de masa corporal	- Peso - Talla		
			Actividad física	- Tipo de ejercicios		
			Consumo de frutas y verduras	- Frecuencia de consumo		
			Ingesta de medicamentos antihipertensivos	- Consumo del medicamento		
			Antecedentes de hiperglicemia	- Niveles de glucosa en sangre por encima del		

				indicador normal		
			Antecedentes familiares de diabetes mellitus	- Familiares con diagnóstico de diabetes mellitus		

Anexo 3. Cuestionario Fantástico

Estimado(a) participante, lea detenidamente cada pregunta y marque con una (x) la opción que considere correcta:

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

Sexo:

() Masculino () Femenino

**Grado de
instrucción:**

- () Sin instrucción
- () Primaria
- () Secundaria
- () Estudios superiores
- () Egresado

Ocupación:

- () Con empleo
- () Sin empleo
- () Estudia
- () Estudia y trabaja

Estado civil:

- () Soltero(a) / Separado(a)
- () Casado(a) / Conviviente
- () Viudo(a)

II. ESTILO DE VIDA

N°	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS		
DIMENSIÓN: DOMINIOS BIOFÍSICOS				
INDICADOR: NUTRICIÓN				
01	Consumo porciones de frutas y de verduras.	Todos los días	A veces	Casi nunca
02	A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas.	Ninguna de éstas consumo	Algunas de éstas	Todas estas
03	Estoy pasado en mi peso ideal en:	0 a 4 kg más	5 a 8 kg más	Más de 8 kg
INDICADOR: ACTIVIDAD FÍSICA				
04	Soy participativa en grupos de apoyo social o de salud.	Casi siempre	A veces	Casi Nunca
05	Realizo actividad física por 30 minutos.	3 o más veces por semana	1 vez por semana	No realizo
06	Camino al menos 30 min diariamente.	Casi siempre	A veces	Casi Nunca
INDICADOR: SUEÑO / ESTRÉS				
07	Duelmo bien y me siento descansado(a).	Casi siempre	A veces	Casi Nunca
08	Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida.	Casi siempre	A veces	Casi Nunca
09	Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	Casi siempre	A veces	Casi Nunca
INDICADOR: CONSUMO DE TABACO				
10	Fumo cigarrillos.	Ninguno los últimos 5 años	No, el último año	He fumado este año
11	Cuando veo a alguien fumar prefiero retirarme o le indico que no lo haga.	Casi siempre	A veces	Nunca
INDICADOR: CONSUMO DE ALCOHOL				
13	Cuando salgo a reuniones suelo tomar más de cuatro vasos de alcohol.	Nunca	Ocasionalmente	A menudo
14	Bebo 8 vasos de agua cada día.	A menudo	Rara vez	Nunca
15	Bebo té, café, gaseosa.	Menos de 3 al día	De 3 a 6 al día	Mas de 6 al día
DIMENSIÓN: DOMINIOS PSICOLÓGICOS				
INDICADOR: TIPO DE PERSONALIDAD				
16	A menudo ando apurado y el tiempo no me alcanza.	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre
17	Me enojo con facilidad.	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre
18	Me siento contento con mi trabajo y mis actividades.	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca

INDICADOR: INTROSPECCIÓN				
19	Soy un pensador positivo.	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca
20	Me siento tenso y me estreso rápido.	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre
21	Me siento deprimido o triste.	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre
DIMENSIÓN: DOMINIOS SOCIALES				
INDICADOR: FAMILIA Y AMIGOS				
22	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí.	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca
23	Doy y recibo cariño.	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca
24	Te relacionas con los demás con facilidad.	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca
INDICADOR: CONTROL DE LA SALUD				
25	Me realizo controles de salud en forma periódica.	Siempre	A veces	Casi Nunca
26	Converso con mi pareja o mi familia temas relacionados con la sexualidad.	Siempre	A veces	Casi Nunca
27	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja.	Siempre	A veces	Casi Nunca
12	Uso medicamentos sin receta médica.	Nunca	A veces	Siempre
OTRAS CONDUCTAS				
28	Como peatón y pasajero del transporte público, sigo las reglas.	Siempre	A veces	Casi Nunca
29	Cuando voy adelante del transporte público o carro personal uso cinturón de seguridad.	Siempre	A veces	Casi Nunca
30	Tengo claro el objetivo de mi vida.	Siempre	A veces	Casi Nunca

¡Gracias por su participación!

Anexo 4. Test de Findrisk

Estimado(a) participante, la investigadora procederá a tomar las medidas antropométricas de peso, talla y perímetro abdominal, así mismo, le realizará algunas preguntas, las cuales deberá responder con la opción que más lo(a) identifique:

1. ¿Cuántos años tiene usted?

	Menos de 35 años	0 puntos
	De 35 a 44 años	1 punto
	45-54 años	2 puntos
	55-64 años	3 puntos
	Mas de 64 años	4 puntos

2. ¿Cuál es su índice de masa corporal?

	Menos de 25 kg/m ²	0 puntos
	Entre de 25 y 29.9 kg/m ²	1 punto
	Mayor de 30 kg/m ²	2 puntos

Peso : kg

Talla : Cm

IMC : kg/m²

3. Perímetro de cintura

Femenino		
	Menos de 80 cm	0 puntos
	Entre de 80 – 88 cm	3 puntos
	Mayor de 88 cm	4 puntos
Masculino		
	Menos de 94 cm	0 puntos
	Entre de 94 – 102 cm	3 puntos
	Mayor de 102 cm	4 puntos

4. ¿Realizas habitualmente al menos 30 minutos de actividad física cada día?

	Sí	0 puntos
	No	2 puntos

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?

	Todos los días	0 puntos
	No todos los días	1 punto

6. ¿Toma medicamento para la presión alta o padece de hipertensión arterial?

	No	0 puntos
	Sí	2 puntos

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa elevado?

	No	0 puntos
	Sí	5 puntos

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (Tipo 1 / Tipo 2) a algunos de sus familiares o parientes?

	No	0 puntos
	Sí: abuelos, tíos, padres, etc	3 puntos

¡Gracias por su participación!

Anexo 5. Validez del instrumento.

Validez de cuestionario fantástico

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

II. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario Fantástico

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables. Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		



NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

TATIANA ALEXANDRA SÁNCHEZ TORRES
MAGÍSTER
LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Cuestionario Fantástico

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables. Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.			X		
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	



NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

MARYURY ACELA SANCHEZ BALLADARES
MAGÍSTER
LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Validez del test de Findrisk

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Test de Findrisk

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		



NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

TATIANA ALEXANDRA SÁNCHEZ TORRES
MAGÍSTER
LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

FICHA TÉCNICA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (JUICIO DE EXPERTOS)

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación del presente instrumento de investigación. En función a ello se le hará entrega de una ficha técnica de validación, a través de la cual usted nos podrá hacer llegar sus apreciaciones sobre cada ítem planteado. Agradeceré de antemano los aportes brindados, dado que permitirán validar el instrumento y obtener información válida, alcanzando así los criterios requeridos en toda investigación.

I. DATOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2024
NOMBRE DEL INSTRUMENTO	Test de Findrisk

A continuación, sírvase a identificar el ítem o pregunta y marque la opción que considere. Además, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 – 20%	Regular 21 – 40%	Buena 41 – 60%	Muy buena 61 – 80%	Excelente 81 – 100%
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos de tecnología educativa				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	



NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO:

MARYURY ACELA SANCHEZ BALLADARES
MAGÍSTER
LIC. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Anexo 6. Confiabilidad de los instrumentos

Prueba de confiabilidad de alfa de cronbach para la variable estilos de vida

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,945	30

Prueba de confiabilidad de alfa de cronbach para la variable Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2

Prueba de confiabilidad			
Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	26	100,0
	Excluido ^a	0	,0
Total		26	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	8

Anexo 7. Consentimiento informado

Estimado(a) participante, ante usted me presento, soy Valeria Katherine Sampertegui Dioses, estudiante de la Escuela de Nutrición Y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes. Tengo el agrado de invitarlo(a) a participar en mi investigación titulada: Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023. Antes de participar en el proyecto de estudios, es importante que conozca la siguiente información.

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela.

Procedimientos: Después de leer previamente el consentimiento informado, usted procederá a llenar 02 cuestionarios, cuya finalidad será la de poder recolectar información sobre sus estilos de vida y el riesgo que presenta a desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Es importante aclarar que no existen respuestas correctas o incorrectas, por lo tanto, marque aquella con la cual usted se sienta más identificado(a).

Riesgo: Su participación no representa ningún tipo de riesgo para su persona.

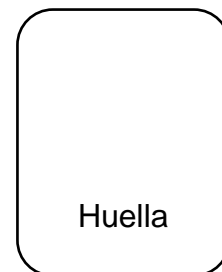
Beneficios: Podrá conocer más sobre sus estilos de vida, así como el riesgo a poder presentar diabetes mellitus tipo 2. Cabe señalar que no recibirá ningún beneficio material, dado que la participación es voluntaria.

Confidencialidad: Se garantiza el total anonimato de su participación, dado que los cuestionarios serán desarrollados de manera anónima.

Derechos del participante: Si usted accede a participar en la investigación, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin tener que brindar alguna explicación.

Declaración voluntaria:

Yo, _____,
identificado(a) con número de DNI/CEDULA _____ he sido informado oportunamente sobre el desarrollo de la investigación titulada: Estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pobladores del barrio José Lishner Tudela, Tumbes 2023, a cargo de la estudiante Valeria Katherine Sampertegui Dioses. En tal sentido, y en pleno uso de mis facultades mentales **ACEPTO** voluntariamente participar en su estudio, entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento.



Firma del participante

Fecha: ____ // ____ // 2024

Anexo 8. Resultado de las pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

Variables	Media	Desviación estándar	Kolmogórov-Smirnov	P valor
Estilos de vida	3,22	0,629	0,307	0,000
Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2	2,24	1,147	0,243	0,000
Número de casos	100	100	100	100

Al obtenerse un valor de $p = 0,000$ tanto para la variable estilos de vida y riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, se puede concluir que el comportamiento de las variables no sigue una distribución normal, en tal sentido, para la comprobación de la hipótesis deberá emplearse una prueba estadística no paramétrica.

Anexo 9. Evidencias fotográficas

