



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD SALUD PÚBLICA
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

**“IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE
PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A
LOS ESTUDIANTES AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE
CONSULTING GROUP ECUADOR-RIOBAMBA, 2019”**

Trabajo de titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTORA: YESSICA ALEXANDRA ORTIZ ÑAUNAY

DIRECTOR: Dr. ANGEL FLORESMILO PARREÑO URQUIZO

Riobamba – Ecuador

2020

©2020 Yessica Alexandra Ortiz Ñauñay.

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor

Yo, Yessica Alexandra Ortiz Ñauñay, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 06 de marzo de 2020

Yessica Alexandra Ortiz Ñauñay

060601030-4

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El tribunal del trabajo de titulación certifica que: El trabajo de titulación: Tipo: Proyecto de Investigación, **IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE CONSULTING GROUP ECUADOR-RIOBAMBA, 2019**, realizado por la señorita **YESSICA ALEXANDRA ORTIZ ÑAÑAY**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Lic. Fernando Xavier Altamirano Capelo PRESIDENTE DEL TRIBUNAL	_____	_____
Dr. Ángel Floresmilo Parreño Urquiza DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	_____	_____
Ing. Juan Carlos Naranjo Herrera MIEMBRO DEL TRIBUNAL	_____	_____

DEDICATORIA

A mis maestros que formaron parte de mi vida estudiantil de igual forma a mis padres, hermanos, abuelos, tíos, amigos y todos aquellos que me apoyaron para seguir adelante y poder culminar mi trabajo y así terminar mi carrera; de igual manera a Dios, quien con su sabiduría ha sabido guiar por el buen camino y conseguir mis objetivos planteados en de vida.

Yessica

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento al personal docente, autoridades educativas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, por haberme abierto las puertas y haber inculcado todo el conocimiento para convertirme en una profesional de éxito; de igual manera a mis padres por todo el sacrificio y el apoyo que me brindaron durante toda mi vida estudiantil de igual manera a mis tutores al Dr. Ángel Parreño y al Ing. Juan Carlos Naranjo quienes me guiaron en la elaboración de la tesis y así poder conseguir y lograr mi meta planteada.

Yessica

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	¡Err or! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	
1. MARCO CONCEPTUAL O TEÓRICO	3
1.1. Enfermedad crónica	3
<i>1.1.1. Diabetes</i>	<i>3</i>
1.2. Factores de riesgo	4
<i>1.2.1. Causas.....</i>	<i>5</i>
<i>1.2.2. Diabetes Mellitus Tipo II.....</i>	<i>5</i>
<i>1.2.2.1. Causas.....</i>	<i>5</i>
<i>1.2.3. Diabetes Gestacional</i>	<i>6</i>
<i>1.2.3.1. Signos y síntomas</i>	<i>6</i>
<i>1.2.3.2. Síntomas urgentes</i>	<i>7</i>
<i>1.2.3.4. Cifra normal de la glucosa</i>	<i>7</i>
<i>1.2.4. Prediabetes.....</i>	<i>7</i>
<i>1.2.5. Coma diabético</i>	<i>8</i>
<i>1.2.6. Diagnóstico</i>	<i>9</i>
<i>1.2.7. Tratamiento</i>	<i>10</i>
<i>1.2.8. Complicaciones.....</i>	<i>10</i>
<i>1.2.9. Niveles de glucosa en la sangre.....</i>	<i>11</i>
<i>1.2.10. Prevención</i>	<i>11</i>

CAPÍTULO II

2.	METODOLOGÍA	14
2.1.	Localización y Temporalización	14
2.2.	Variables	14
2.3.	Tipos de diseño y estudio	19
2.4.	Universo y muestra.....	19

CAPÍTULO III

3.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	20
3.1.	Fase de intervención.....	34

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-3:	Edad de los encuestados	20
Tabla 2-3:	Sexo	21
Tabla 3-3:	Estado civil	22
Tabla 4-3:	Peso y talla.....	23
Tabla 5-3:	Conoce sobre la Diabetes Mellitus Tipo II	24
Tabla 6-3:	Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.....	25
Tabla 7-3:	Actividad física para prevenir la diabetes mellitus tipo II.	26
Tabla 8-3:	Alimentación saludable	27
Tabla 9-3:	Chequeos médicos	28
Tabla 10-3:	Actualmente realiza actividad física	287
Tabla 11-3:	Actualmente realiza actividad física	30
Tabla 12-3:	Consume bebidas alcohólicas	31
Tabla 13-3:	Usted fuma.....	32
Tabla 14-3:	Diabetes Mellitus Tipo II.....	33
Tabla 15-3:	Peso y talla	53
Tabla 16-3:	Diabetes Mellitus Tipo II.....	54
Tabla 17-3:	Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.....	55
Tabla 18-3:	Actividad física para prevenir enfermedades	56
Tabla 18-3:	Alimentación saludable	564

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1-3:	Edad de los encuestados	20
Gráfico 2-3:	Género de los encuestados.....	21
Gráfico 3-3:	Estado civil de los encuestados.....	22
Gráfico 4-3:	Peso y talla.....	23
Gráfico 5-3:	Conoce la Diabetes Mellitus Tipo II	24
Gráfico 6-3:	Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.....	25
Gráfico 7-3:	Actividad física para prevenir la enfermedad	26
Gráfico 8-3:	Alimentación saludable	27
Gráfico 9-3:	Chequeos médicos.....	28
Gráfico 10-3:	Actualmente realiza actividad física	29
Gráfico 11-3:	Actualmente realiza actividad física	30
Gráfico 12-3:	Consume bebidas alcohólicas	31
Gráfico 13-3:	Usted fuma.....	32
Gráfico 14-3:	Diabetes Mellitus Tipo II.....	33
Gráfico 15-3:	Peso y talla.....	53
Gráfico 16-3:	Diabetes Mellitus Tipo II.....	54
Gráfico 17-3:	Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.....	55
Gráfico 18-3:	Actividad física para prevenir enfermedades	56
Gráfico 19-3:	Alimentación saludable	56

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Encuesta para recolección de datos.

Anexo B: Información de validación.

Anexo C: Consentimiento informado.

Anexo D: Material educativo.

Anexo E: Aplicación de encuestas.

Anexo F: Toma de peso y talla.

Anexo G: Capacitaciones.

Anexo H: Exámenes de glucosa.

RESUMEN

Se realizó la implementación de un programa educativo sobre la prevención de Diabetes Mellitus tipo II en los estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group Ecuador-Riobamba, 2019. La investigación se realizó a una población de 30 estudiantes auxiliares de enfermería, con edades comprendidas entre los 17 a 35 años, durante el período julio – septiembre de 2019. Se aplicó estudios sociodemográficos y cuasi-experimental a toda la población de estudio, posteriormente se desarrolló un programa educativo de prevención, en el cual se evaluaron los factores que ocasionan la Diabetes Mellitus tipo II. De acuerdo a los resultados obtenidos, 27 estudiantes presentan un desconocimiento total acerca del tema, 23% de personas conocen los factores que causan la enfermedad, 37% de personas desconocen los efectos que pueden causar en la persona que padece la enfermedad, 30% de personas conocen procedimientos que ayuden a sobrellevar la enfermedad. Del estudio, se concluye que no se han desarrollado programas de educación para la salud, que brinden información a los estudiantes de Consulting Group Riobamba, en lo referente a la diabetes tipo II. Se recomienda que cada institución educativa cuente con una ficha médica, en la cual se plasme todo el historial médico de cada estudiante o a su vez, cuenten con algunas medidas correctivas que puedan ser de vital importancia para salvaguardar y proteger a los estudiantes.

Palabras clave: <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <PROGRAMA EDUCATIVO>, <PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES>, <DIABETES MELLITUS TIPO II>, <CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS>.



0010-DBRAI-UPT-2020

ABSTRACT

The implementation of an education program for preventing type II Diabetes Mellitus was conducted in the auxiliary nursing students of Consulting Group Ecuador-Riobamba, 2019. The research was carried out on a population of 30 auxiliary nursing students, between the ages of 17 and 35 years, during the period July - September 2019. Socio-demographic and quasi-experimental studies were applied to the entire study population, and prevention education program was subsequently developed, in which the factors causing type II diabetes mellitus were evaluated. According to the results obtained, 27 students have a total lack of knowledge about the subject, 23% of people know the factors that cause the disease, 37% of people do not know the effects they can cause on the person suffering from the disease, 30% of people know procedures that help them in coping with the disease. From the study, it is concluded that no health education programs have been developed to provide information to Consulting Group Riobamba students regarding type II diabetes. It is recommended that each educational institution should have a medical record, in which the entire medical history of each student is embodied or in turn, have some corrective measures that may be of vital importance to safeguard and protect students.

Keywords: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCES>, <EDUCATION PROGRAM>
<DISEASE PREVENTION>, < TYPE II DIABETES MELLITUS>, SOCIODEMOGRAPHIC
CHARACTERISTICS>

INTRODUCCIÓN

La diabetes es una enfermedad crónica reconocida y afecta a la mayor parte de población por la gran cantidad de glucosa en la sangre, los médicos observaron la enorme producción de orina y la emaciación de estos pacientes. Hay descripciones aún más antiguas de una enfermedad caracterizada por una emaciación rápida que podría corresponder a la diabetes.

A principios del siglo XIX se describió claramente la diabetes mellitus tipo II, caracterizada por la presencia de azúcar en la orina, y se estableció que afectaba a dos grupos de edad bien diferenciados: los niños y los adultos de mediana edad. Se comprendió que se trataba de dos problemas muy diferentes: en el primer caso, la llamada diabetes insulino dependiente, o de tipo I, caracterizada por la ausencia o una gran falta de insulina, y en el segundo, la diabetes de tipo II, o no insulino dependiente caracterizada por la ausencia de respuesta a la insulina.

La hiperglucemia crónica es una característica de la diabetes mellitus, es un trastorno que se caracteriza por debido a falta de secreción de insulina, falla en su acción o ambas alteraciones; por lo tanto, la hiperglucemia sostenida en una persona se puede deber a una alteración en la acción de la insulina, que generalmente se acompaña de secreción disminuida, o sólo a falla en la secreción.

La hiperglucemia crónica de la diabetes causa daño que suele durar mucho tiempo ocasionando fallas en riñones, ojos, vasos sanguíneos, nervios corazón entre otros. Estas complicaciones son causa importante de morbilidad, incapacidad y muerte cuando no son detectados a tiempo o a su vez no tienen los cuidados respectivos en su salud y tienen que afrontar estos inconvenientes.

Existen muchos procesos fisiopatogénicos involucrados en su aparición, que varían desde la destrucción auto inmunitaria de las células beta del páncreas hasta alteraciones que conducen a la resistencia a la acción de la insulina. La base de todas las alteraciones metabólicas es la acción deficiente de la insulina sobre los tejidos blando. Esto último se debe a la secreción inadecuada de insulina o a la disminución de la respuesta tisular en alguno de los distintos puntos de la compleja vía de la hormona.

Entre las consecuencias agudas y potencialmente mortales de la diabetes no controlada se encuentra la hiperglucemia con cetoacidosis o el síndrome hiperosmolar no cetósico. Entre las complicaciones a largo plazo, la retinopatía, la neuropatía periférica y la neuropatía autonómica, que causa síntomas gastrointestinales, cardiovasculares y disfunción sexual, entre otros. Los

pacientes con diabetes tienen mayor incidencia de enfermedad aterosclerótica cardiovascular, arterial periférica y cerebrovascular.

Las capacitaciones sobre la prevención de la diabetes mellitus tipo II, ayudó al desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas correctas, teniendo así una excelente calidad de vida, disfrutando de una estabilidad a nivel físico, social, emocional, económico y espiritual, además concientizó y modificó las falencias de sus hábitos y ellos podrán replicarlos en sus familias y amigos.

OBJETIVOS

A. General

Implementar un programa educativo sobre la prevención de Diabetes Mellitus tipo II en los estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group Ecuador-Riobamba, 2019.

B. Específicos

1. Identificar las características socio-demográficas en los estudiantes auxiliares de enfermería.
2. Identificar conocimientos, actitudes y prácticas sobre la diabetes mellitus tipo II.
3. Ejecutar el programa educativo de prevención de diabetes mellitus tipo II.
4. Evaluar el programa educativo prevención implementado sobre la diabetes mellitus tipo II.

CAPÍTULO I

1. MARCO CONCEPTUAL O TEÓRICO

1.1. Enfermedad crónica

“Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29% era de menos de 60 años de edad”(OMS, s.f.)

1.1.1. *Diabetes*

Enfermedad crónica aparece cuando el páncreas ha dejado de producir suficiente insulina o a su vez el cuerpo rechaza la producida, sabiendo que la función primordial de esta es regular los azúcares de la sangre, como también el mantenimiento de los niveles adecuados de glucosa. Cuando no se puede controlar la diabetes se denomina hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el paso va gradualmente dañando los principales órganos del cuerpo como los vasos sanguíneos y los nervios.

Según la secretaria de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital La Paz, de Madrid, explica que la glucosa elevada puede ser perjudicial "para todo el organismo, pero principalmente para el corazón, el riñón y las arterias, por lo que las personas que tienen diabetes y no lo saben o no la tratan tienen más riesgo de problemas renales, infartos, pérdida de visión y amputaciones de miembros inferiores"(CuidatePlus, s.f.)

La Diabetes Mellitus ha alcanzado proporciones epidémicas, afectando a 5,1% de los individuos de 20 a 79 años de edad a nivel mundial, siendo la Diabetes Mellitus tipo 2 responsable de 90% de los casos. En los países más desarrollados la prevalencia de DM2 es alrededor de 6% y este tipo de diabetes, que antes se consideraba como de inicio tardío, hoy se ve en niños desde los ocho años de edad. Entre los adolescentes caucásicos afectados, 4% tiene diabetes y 25% tiene intolerancia a la glucosa. A pesar de los avances en el tratamiento y prevención, la prevalencia de la diabetes ha aumentado de manera más drástica de lo esperado. Se ha estimado que entre 200 y

300 millones de personas en todo el mundo cumplirán, al final de esta década, los criterios de la Organización Mundial de la Salud para el diagnóstico de diabetes.(OMS, s.f.)

1.2. Factores de riesgo

La probabilidad de que desarrolle diabetes tipo 2 depende de una combinación de factores de riesgo, como los genes y el estilo de vida. Aunque no se pueden cambiar ciertos factores de riesgo como los antecedentes familiares, la edad o el origen étnico, sí se pueden cambiar los que tienen que ver con la alimentación, la actividad física y el peso. Estos cambios en el estilo de vida pueden afectar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

1.2.1. Modificables

Una persona tiene más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes
- Presión arterial alta
- Tienen un nivel bajo de colesterol HDL (colesterol bueno) o un nivel alto de triglicéridos
- Tienen antecedentes de diabetes gestacional o bebé con peso más de 4000g.
- Tiene antecedentes de enfermedades cardiovasculares

1.2.2. No modificables

- Tiene más de 45 años de edad
- Tipo I en la adolescencia

1.3. Tipos de diabetes

La clasificación de la Diabetes Mellitus se basa fundamentalmente en su etiología y características fisiológicas, pero adicionalmente se incluye la posibilidad de describir la etapa de su historia natural en la cual se encuentra la persona.

1.3.1. Diabetes tipo I

Este tipo de diabetes afecta a los infantes de manera frecuente. La enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero generalmente se presenta en niños o adultos jóvenes de cualquier

edad, incluso de da los casos de los recién nacidos que ya cuentan con algún tipo de diabetes debido a diferentes factores que pueden afectar el desarrollo gestacional del embrión.

1.2.1. Causas

Es causada por una reacción autoinmune, en la que el sistema de defensa del cuerpo ataca a las células beta, productora de insulina en el páncreas. Las personas con este tipo de diabetes necesitan insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en la sangre.

Genético. Esta diabetes es heredada ya que afecta a un 13% especialmente a niños y adolescentes que tienen algún familiar cercano con diabetes, aunque estudios más recientes señalan que este tipo de enfermedad no se encuentra ligada a la herencia ya que si dos hermanos gemelos él uno tiene diabetes sólo en la mitad de los casos el otro gemelo desarrollará la enfermedad.

Autoinmunidad. Se encarga de proteger el cuerpo humano de ciertas enfermedades, lamentablemente en ciertas enfermedades como el lupus, la diabetes y otras la autoinmunidad no cuida nuestro cuerpo al contrario se alía a estas enfermedades para ayudar a destruir, en el caso de la diabetes ataca las células que son encargadas de producir la insulina. La forma de evidenciarlo en sangre es midiendo los anticuerpos ya que suelen desaparecer progresivamente una vez diagnosticada la enfermedad.

Daño ambiental. Se genera cuando el medioambiente en el que interactuamos se encuentra contaminado con algún virus, comidas en mal estado o a su vez algún factor del cual se desconoce sus efectos.

1.2.2. Diabetes Mellitus Tipo II

Esta afecta a las personas que pasan de los 40 años, es conocida como diabetes del adulto, aunque está aumentando mucho su incidencia en adolescentes e incluso preadolescentes con obesidad. En este tipo de diabetes se ve una resistencia total del cuerpo, dando lugar a una acumulación de glucosa en la sangre. En fases tempranas de la enfermedad, la cantidad de insulina producida por el páncreas en grandes cantidades, aunque después puede disminuir. Estas personas suelen ser diagnosticadas sólo cuando las complicaciones de la diabetes ya se han desarrollado. Sabemos que la mayoría de las personas presentan un ciclo de desarrollo de la enfermedad puede durar años o a su vez darse con el nacimiento.

1.2.2.1. Causas

Factor genético o hereditario: La diabetes tipo II tiene mayor riesgo hereditario que el tipo I. En este caso los familiares cercanos al paciente ya tienen el padecimiento y tanto mellizos como gemelos corren el riesgo en 80% de portar tal enfermedad.

En casi todos los casos un padre o un abuelo tienen la enfermedad. En el caso de gemelos idénticos, si uno tiene la enfermedad, el otro tiene un 80% de posibilidades de desarrollarla.

Estilo de vida: El 80% de estas personas no llevan un estilo de vida saludable ni activa, no practican algún deporte por lo que se hacen más propensos a padecerla. El restante 20% a menudo tienen un defecto hereditario que causa resistencia.

1.2.3. Diabetes Gestacional

Esta se produce en la etapa de gestación de la mujer lo que es totalmente malo ya que puede afectar directamente a la salud del bebe y de la madre. La diabetes gestacional tiende a ocurrir tarde en el embarazo por lo general alrededor de la semana 24.

Esta se puede controlar por medio de la ingesta de alimentos verdes o saludables, con una rutina diaria de al menos 30 minutos de ejercicios, y lo más importante consumir los medicamentos destinados a la enfermedad. En la mayoría de las mujeres, la diabetes gestacional no produce signos ni síntomas perceptibles. (Alfonso, s.f.)

1.2.3.1. Signos y síntomas

Las personas pueden experimentar diferentes signos y síntomas de la diabetes, y en ocasiones puede que no haya signos. Algunos de los signos más comunes son:

- Poliuria: Orina constante
- Polidixia: Sed excesiva
- Polifagia: Aumento del hambre
- Parestesia: Una sensación de hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Pérdida de peso
- Irritabilidad y cambios de ánimo
- Cansancio y Debilidad
- Falta de interés y concentración
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes de piel, encías o vagina
- Heridas de curación lenta
- Vómitos y dolor de estómago (es fácil confundir con gripe)

- Además, se encuentran elevados los niveles de azúcar en la sangre y en la orina.

1.2.3.2. Síntomas urgentes

Cetoacidosis diabética. Aumento de sed y de la orina, las náuseas, la respiración profunda y rápida el dolor abdominal y el aliento con olor dulce son los síntomas que preceden a una pérdida gradual de la conciencia en la cetoacidosis diabética.

Coma hipoglucémico (reacción de insulina). El temblor, la debilidad o adormecimiento seguido de dolor de cabeza confusión, desvanecimiento, doble visión o falta de coordinación son marcas claras de una reacción de insulina.

Coma hiperosmolar. Es una pérdida gradual de la conciencia, más frecuente en personas mayores en la que su diabetes requiere inyecciones de insulina. El coma hiperosmolar aparece en conjunción o cuando aparece a otras enfermedades o un accidente. (Oment, 2018)

1.2.3.4. Cifra normal de la glucosa

Lo recomendable es que la glucemia se mida al levantarse por la mañana y antes del desayuno y se considera normal si los niveles de glucosa que se sitúan entre los 70 y 100 mg/dl en ayunas y en menos a 140 mg/dl dos horas después de cada comida.

1.2.4. Prediabetes

Prediabetes significa que tu nivel de azúcar en sangre es mayor que el normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Sin cambios en el estilo de vida, las personas con prediabetes tienen muchas probabilidades de que su enfermedad evolucione a diabetes tipo 2. Si tienes prediabetes, es posible que el daño a largo plazo ocasionado por la diabetes, especialmente al corazón, los vasos sanguíneos y los riñones, ya esté comenzando.

Las personas con altos niveles de glucosa en la sangre que no la tiene tan alta como las personas con diabetes, se dice que tienen tolerancia anormal a la glucosa (comúnmente conocida como TAG) o alteraciones de la glucosa en ayunas (AGA). También se utiliza el término “prediabetes” para describir la condición de estas personas.

La TAG se define como altos niveles de glucosa en la sangre después de comer; mientras que la AGA se define como alta glucosa en la sangre después de un periodo de ayuno.

Síntomas

La prediabetes generalmente no suele presentar signos ni síntomas, por lo que los síntomas que se presentan son de la diabetes tipo II.

Si usted tiene prediabetes, puede y debe hacer algo al respecto. Algunos estudios han demostrado que las personas con prediabetes pueden prevenir o retrasar la evolución a la diabetes tipo II hasta un 58 por ciento, ya sea a través de cambios de estilos de vida que incluyen bajar de peso y realizar ejercicio físico de forma habitual. (Plus, C.2018).

1.2.5. Coma diabético

El coma diabético es cuando el paciente diabético pierde el conocimiento debido a que la cantidad de azúcar en su sangre es muy baja, como en la hipoglucemia, o muy alta, como en la hiperglucemia, que es cuando su cuerpo trata de deshacerse del exceso de azúcar en la sangre eliminándola por la orina.

Después de días o semanas, esto puede causar una deshidratación potencialmente mortal y, eventualmente, un coma. Una tercera causa del coma diabético es la llamada cetoacidosis diabética, este tipo de coma se desencadena por la acumulación en el cuerpo de unas sustancias químicas llamadas cetonas.

Cuando no hay suficiente insulina circulando en la sangre, el cuerpo no puede utilizar la glucosa como fuente de energía. En su lugar, la grasa corporal se descompone y luego se convierte en cetonas en el hígado.

Las cetonas pueden acumularse excesivamente cuando los niveles de insulina en la sangre permanecen demasiado bajos. Las cetonas son muy ácidas y hacen que la sangre se vuelva demasiado ácida. La cetoacidosis diabética es más común en la diabetes tipo I.

Algunos de los factores de riesgo que pueden llevar a una persona diabética a padecer de estas complicaciones incluyen:

- Infecciones
- Uso incorrecto de la insulina
- Medicamentos como los esteroides
- Enfermedades como la gripe o neumonía
- Estrés

- Sobrepeso

1.2.6. Diagnóstico

- **Prueba de hemoglobina glicosilada (A1C).**

Por medio de una prueba de sangre se pueden medir los niveles de azúcares, durante los tres primeros meses, se dice que un nivel normal es cuanto se halla menos del 5,7% y si sobre pasa este valor llegando hasta los 6,4% se considera que la persona tiene diabetes una vez realizado más de 2 análisis de laboratorio.

Si la prueba de A1C no está disponible o si tienes ciertos trastornos, tales como una forma no común de hemoglobina (conocida como variante de la hemoglobina), que interfieren con la prueba de A1C, es posible que tu médico use las siguientes pruebas para diagnosticar la diabetes: Si las pruebas A1C, no demuestran resultados o no se puede realizar, el médico tratante puede enviar a realizar otros análisis por medio de exámenes de laboratorio y determinar varios factores.

- **Examen aleatorio de azúcar en la sangre.**

Los miligramos por decilitro (mg/dL) o milimoles por litro (mmol/L). pueden determinar la cantidad de azúcar que tiene nuestra sangre, por lo que una vez hecho el examen si como resultado pasa los 200 mg/dl (11,1 mmol/l) indica que tiene alta probabilidad de ser portador de diabetes, acompañado por la ansiedad extrema de consumir agua, y orinar de manera frecuente.

- **Examen de azúcar en la sangre en ayunas.**

Para el efecto se realiza una toma de sangre siempre y cuando el paciente se encuentre en ayunas cuyo resultado si arroja menos de 100 mg/dl (5,6 mmol/l) se considera normal. Y si está entre 100 mg/dl y 125 mg/dl (5,6 mmol/l a 6,9 mmol/l) hay que encender las alertas de una prediabetes y desarrollar hábitos que le ayuden a combatir esta enfermedad como ejercicio constante y el consumo de alimentos saludables.

- ***Prueba de tolerancia a la glucosa oral.***

Para esta prueba el paciente debe estar en ayunas, donde el médico tratante dará de beber un líquido azucarado, para determinar su efectividad debe realizarse este procedimiento por 2 horas continuas.

1.2.7. Tratamiento

Para el efecto el paciente debe realizar las siguientes acciones:

- Bajar de peso de manera continua
- Mantener una ingesta saludable
- Realizar ejercicios por lo menos 30 minutos al día.
- Consumir medicamentos para controlar la enfermedad.

1.2.8. Complicaciones

Los pacientes con diabetes mellitus desarrollan complicaciones a largo plazo, no siendo la intensidad y duración de la hiperglucemia los únicos factores determinantes para la aparición de dichas complicaciones, en cuyo desarrollo intervienen también otros factores de riesgo, como son la hipertensión arterial, dislipemia y tabaquismo, fundamentalmente.

Acidosis láctica. Es una complicación metabólica poco frecuente en la diabetes mellitus, no tratándose realmente de una descompensación hiperglucémica, aunque sí de una descompensación aguda. Cuando este cuadro se asocia con diabetes, suele ser debido generalmente a una reducción del aporte de oxígeno y/o una hipoxia hística relacionada con una contracción de volumen grave, una disfunción miocárdica, una infección o al uso de biguanidas.

Retinopatía diabética. Es la afección de la microvascularización retiniana. La retina es la estructura ocular más afectada por la diabetes, pero la enfermedad puede afectar a cualquier parte del aparato visual, provocando la oftalmopatía diabética en la que, aparte de la retina se puede afectar el cristalino (cataratas: 1,6 veces más frecuentes en la población diabética, con aparición en edad más temprana y progresión más rápida), la cámara anterior (glaucoma de ángulo abierto: 1,4 veces más frecuente en los diabéticos), la córnea, el iris, el nervio óptico y los nervios oculomotores.

Nefropatía diabética. El deterioro de la función renal en los sujetos con diabetes mellitus es un proceso progresivo en el tiempo, habitualmente descrito como un camino descendente desde la normoalbuminuria hasta la insuficiencia renal terminal, atravesando estadios intermedios caracterizados por microalbuminuria y proteinuria clínica. Este proceso puede ser interrumpido o incluso remitir (tratamiento precoz) o terminar en cualquier momento de su evolución debido al fallecimiento del paciente, generalmente por causas de origen cardiovascular.

Cardiopatía isquémica. La diabetes mellitus se asocia a un riesgo 2 a 5 veces superior de padecer cardiopatía isquémica, que puede estar presente ya en el momento de diagnóstico de la enfermedad. La mortalidad por enfermedad coronaria en los individuos diabéticos duplica a la de la población general, y las mujeres diabéticas probablemente cuadruplican este riesgo en relación a las mujeres no diabéticas.

Arteriopatía periférica. Su prevalencia es 4 veces superior en el varón diabético y hasta 8 veces mayor en la mujer diabética. La lesión radica en los miembros inferiores (excepcionalmente en los superiores), sobre todo en el territorio infrapatelar o distal en arterias tibioperoneas. (Hernández, 2012).

Neuropatía diabética. Esta daña a los nervios si tienes diabetes. Un nivel alto de azúcar en sangre (glucosa) puede dañar los nervios en todo el cuerpo. La neuropatía diabética afecta, con mayor frecuencia, los nervios de las piernas y de los pies. (Hernández, 2012).

Pie diabético y amputaciones. El pie diabético aparece cuando existen niveles inadecuados de glucosa en sangre y otros factores que concurren con frecuencia en personas con diabetes (hipertensión arterial, hipercolesterolemia,) que provocan un daño en los vasos y nervios que pueden producir complicaciones a medio-largo plazo, sin un adecuado cuidado sumado al poco interés del paciente en realizar los cambios de hábito en su vida hasta podría ser mortal.

Dos de los riesgos de estos pacientes son la disminución de la sensibilidad y la mala circulación del pie, que pueden derivar en la formación de una úlcera, algunas veces graves, y que es la principal causa de una posible amputación. (Hernández, 2012).

1.2.9. Niveles de glucosa en la sangre

El nivel de glucosa en la sangre es la cantidad de glucosa (azúcar) que contiene la sangre. El nivel de glucosa en sangre también se denomina glucosa en suero y glucemia. La cantidad de glucosa que contiene la sangre se mide en mili moles por litro (mmol/l) o en miligramos por decilitro (mg/dl)

Normalmente, los niveles de glucosa en sangre se mantienen dentro de límites estrechos a lo largo del día (72-145 mg/dl; 4-8 mmol/l). Sin embargo, sube después de las comidas y es más bajo por la mañana antes del desayuno.

Las personas con diabetes se caracterizan por tener niveles de glucosa más altos de lo normal.

1.2.10. Prevención

Para prevenir la diabetes mellitus se recomienda:

Alimentación adecuada como:

a. Recomendaciones

- Consumir menos calorías de las que consume durante el día.
- Consumir menos grasas de las que actualmente come.
- Comer porciones más pequeñas de lo que generalmente come.

b. Consumir menos grasas y grasas trans

Escoja porciones pequeñas de las siguientes grasas saludables para el corazón:

- Aceite vegetal, de oliva o canola
- Margarina en tarro
- Mayonesas y aderezo bajos en grasas

c. Consumir frutas

- Coma frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugo de frutas, para una dieta de 2000 calorías necesitaría dos tazas de frutas cada día (por ejemplo, una banana o plátano pequeño, una naranja grande, y un durazno.)

d. Consumir más vegetales

- Comer vegetales de color verde oscura como brócoli y col rizada.
- Comer vegetales anaranjados como la zanahoria, camotes y calabazas.

e. Consumir calcio

- Consuma lácteos bajo en grasa por lo general todos los días. Por ejemplo, 1 ½ onza de queso equivale a 1 taza de leche.

f. Consumir granos enteros o integrales

- Comer por lo menos 3 onzas de cereales, pan integral, galletas integrales, arroz o pastas integrales todos los días.

g. Consumir proteínas con menos grasas

- Escoja carnes con poca grasa o pollo y otras aves sin el pellejo.
- Hornee, ase o cocine a la parrilla.
- Coma más carne blanca como el pescado.

h. Medir las cantidades de sal y azúcar

- Escoja y prepare alimentos y bebidas con poca sal y azúcar, lo que evitara a toda costa afectar otros organismos del cuerpo.

i. Actividad física

- El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si no ha estado activo, hable con su proveedor de salud para determinar ejercicios son los mejores para usted. Puede comenzar lentamente hasta alcanzar su objetivo.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1. Localización y Temporalización

LOCALIZACIÓN: La investigación se realizó en Consulting Group Ecuador, cantón Riobamba Provincia de Chimborazo.

TEMPORALIZACIÓN: Este programa educativo sobre Diabetes Mellitus Tipo II se realizó en el periodo comprendido entre de julio 2019-febrero 2020.

2.2. Variables

Identificación

- a) Características sociodemográficas
- b) Conocimientos
- c) Actitudes
- d) Prácticas

Características Sociodemográficas

Determina las características de una población tales como: edad, género, porcentaje de la población urbana y rural, estas valoraciones ayudan a comprender de mejor manera la investigación y facilitan la interpretación de datos.

Conocimientos

El término conocimiento indica un conjunto de datos o noticias que se tiene de una materia o ciencia.

Actitudes

Predisposición aprendida responder de una manera consistente favorable o desfavorablemente que responde a la enfermedad.

Prácticas

Habilidad o experiencia que se adquiere como realización continuada de una actividad.

.

Operacionalización

VARIABLE	CATEGORÍA	ESCALA	INDICADOR
CARACTERÍSTICAS SOCIO – DEMOGRÁFICAS	Edad	<ul style="list-style-type: none"> • 17-22 • 23-27 • 28-32 • 33- 35 	Edades por rangos de los estudiantes.
	Sexo	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer 	Número de hombres/ total de las encuestas Número de mujeres/ total de las encuestas.
	Talla y Peso	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de adolescentes que conocen su peso y talla.
	Estado Civil	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero • Casado • Unión libre 	Porcentaje de estudiantes según su estado civil.
	Antecedentes de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Tiroiditis • Gastritis • Sobrepeso • Obesidad 	Porcentaje de estudiantes según tipo de problemas de salud.

CONOCIMIENTOS	Conocimiento de diabetes mellitus tipo II	<ul style="list-style-type: none"> • Poco • Algo • Mucho 	Porcentaje de estudiantes que conocen sobre la Diabetes.
	Conocimientos de la actividad física de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de estudiantes que conocen las veces de realizar actividad física a la semana.
	Conocimientos de la alimentación que debe consumir una persona diabética	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras y vegetales • Productos lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt.) 	Porcentaje de estudiantes que deben conocer la importancia de la alimentación.
ACTITUDES	Predisposición de los estudiantes a realizar actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de estudiantes que tienen predisposición a realizar actividad física.
	Predisposición de los estudiantes a tener una alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de estudiantes a tener una buena alimentación.
	Predisposición de los estudiantes a ingerir bebidas alcohólicas, tabaco o drogas.	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de estudiantes que tienen predisposición a ingerir bebidas alcohólicas.

PRÁCTICAS	Frecuencia de realizar actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días • Tres veces a la semana • Una vez por semana • De vez en cuando 	Porcentaje de estudiantes que realizan actividad física según la frecuencia.
	Frecuencia de consumir una alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Porcentaje de estudiantes según la frecuencia que consumen saludablemente.
	Frecuencia que se realiza chequeos médicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • A veces • Nunca 	Porcentaje de estudiantes según la frecuencia que acuden a sus chequeos médicos.
	Frecuencia del consumo de alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez a la semana • Fines de semana • Ocasiones especiales • No tomo 	Porcentaje de estudiantes según la frecuencia que consumen alcohol.
	Frecuencia del consumo de tabaco.	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez a la semana • Fines de semana • Ocasiones especiales • No fumo 	Porcentaje de estudiantes según la frecuencia que consumen tabaco.

2.3. Tipos de diseño y estudio

El tipo de estudio de la investigación es cuasi- experimental al que se implementa un programa educativo a un grupo de investigación sobre las causas o razones que ocasiona la Diabetes Mellitus Tipo II.

2.4. Universo y muestra

El estudio se realizó a 30 estudiantes Auxiliares a Enfermería que conforman el grupo de estudiantes de Consulting Group Riobamba siendo la población total, lo que poseen edades comprendidas entre los 17 a 35 años, por lo que no fue necesario calcular una toma muestra.

2.5. Descripción de procedimientos

1. Se realizó la validación de la encuesta con expertos para poder ser aplicada. (Anexo B)
2. Se cumplió el primer objetivo de las características sociodemográfico sobre los estudiantes, se plasmó en base a la encuesta que se aplicó. (Anexo A)
3. Se cumplió el segundo objetivo y se determinó el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas referentes a la diabetes mellitus tipo II, se logró mediante la recolección de información en base a la encuesta que se aplicó.
4. Se cumplió el tercer objetivo y se ejecutó un programa educativo sobre la prevención de diabetes mellitus tipo II, se consiguió determinar las necesidades de capacitación a los estudiantes auxiliares de enfermería, en base a los datos que arrojaron en la primera encuesta que se aplicó anteriormente.
5. Se realizó la toma de talla y peso a cada estudiante. (Anexo F)
6. Se entregó un tríptico a cada estudiante en la primera capacitación con temas sobre la diabetes mellitus tipo II que fueron expuestos. (Anexo D)
7. Se capacitó utilizando la metodología Activa-Participativa sobre la diabetes mellitus tipo II a los estudiantes auxiliares de enfermería, la misma que contribuyó al desarrollo del nivel de conocimientos. (Anexo D)
8. Se realizó un examen de glucosa a cada estudiante después de todos los temas capacitados. (Anexo H)
9. Se evaluó a los estudiantes auxiliares de enfermería aplicando un post test en base a la diabetes mellitus tipo II. (Anexo A)

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS: EDADES

Tabla 1-3: Edad de los encuestados

EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
17-22	12	40
23-27	3	10
28-32	9	30
33-35	6	20
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

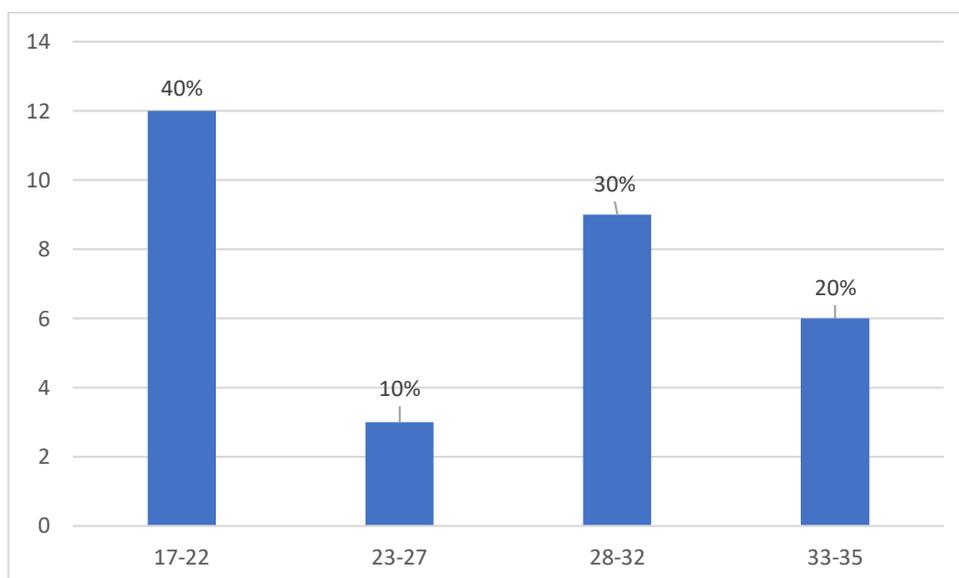


Gráfico 1-3: Edad de los encuestados

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al realizar la encuesta se determina que el mayor rango de encuestados corresponde al grupo de edades comprendidas entre 17 a 22 años de edad con un 40%, por otra parte, el segundo grupo de edades se halla entre los 23 a 27 años de edad que corresponden al 10 % de los investigados, el tercer grupo se hallan entre los 28 a 32 años correspondientes al 30% del total, y tan solo el 20% corresponde a edades que van entre los 33 a los 35 años los estudiantes de mayor edad.

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS: SEXO

Tabla 2-3: Sexo

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUJER	29	97
HOMBRE	1	3
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

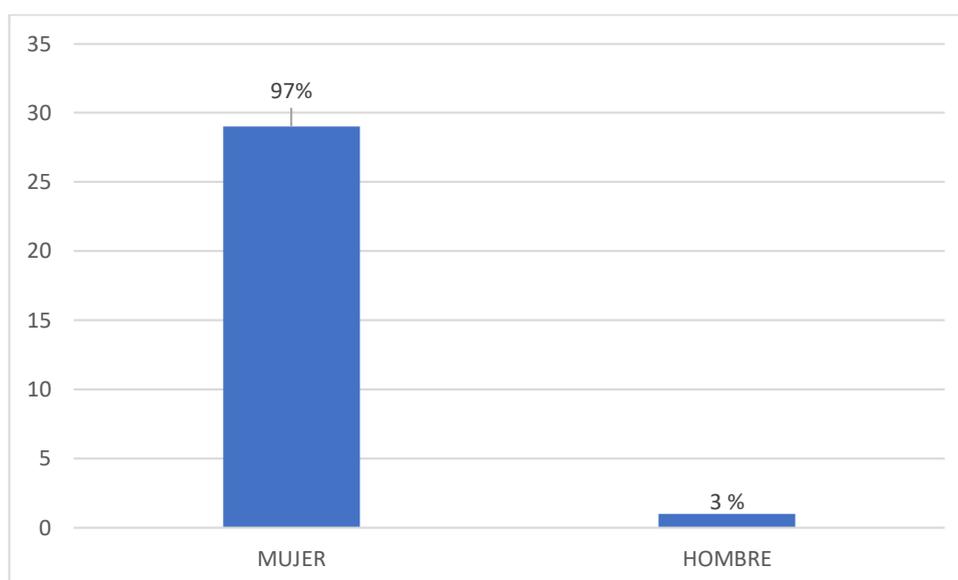


Gráfico 2-3: Género de los encuestados

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

La mayoría de los encuestados corresponden a mujeres que se encuentra con el 97%, mientras que tan solo a una representatividad del 3% corresponde a hombres, Se hace importante ya que esta enfermedad no solo afecta a los hombres pues en la actualidad las mujeres también comienzan a sentir los estragos de este problema social, ya que se puede adquirir por herencia familiar. De la misma manera se adquiere por llevar una vida sedentaria o exagerada dieta rica en dulces lo que aviva esta enfermedad, por no contar con los cuidados necesarios como son: realizar ejercicios por lo menos unos 30 minutos al día ayudara a dejar el sedentarismo de lado, de la misma manera la alimentación debe ser totalmente verde sin descuidar las proteínas.

CARACTERÍSTICAS SOCIO-DEMOGRÁFICAS: ESTADO CIVIL

Tabla 3-3: Estado civil

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOLTERO	17	57
CASADO	9	30
UNIÓN LIBRE	4	13
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

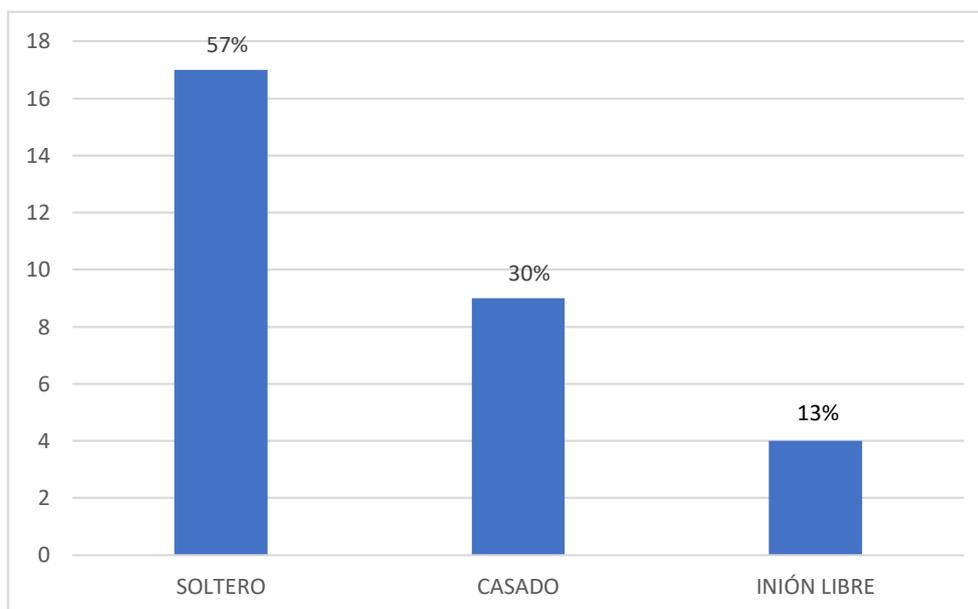


Gráfico 3-3: Estado civil de los encuestados

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Del total de los encuestados el 57% corresponden a personas solteras, quienes con su condición pueden aportar valiosa información ya que se podrá determinar cuáles son sus cuidados para no tener la enfermedad de la diabetes, el 30% corresponden a personas casadas quienes llevan un estilo de vida muy diferente a los solteros ya que en pareja se podrá observar cuales son niveles de vida. Las personas que se encuentran en unión libre que son el 13%, por lo general tienen las mismas actividades o estilos de vida.

ENCUESTAS REALIZADAS ANTES DE INTERVENCIÓN PRE- TEST.

1. Conocimiento sobre peso y talla.

Tabla 4-3: Peso y talla

PESO Y TALLA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	37
NO	19	63
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

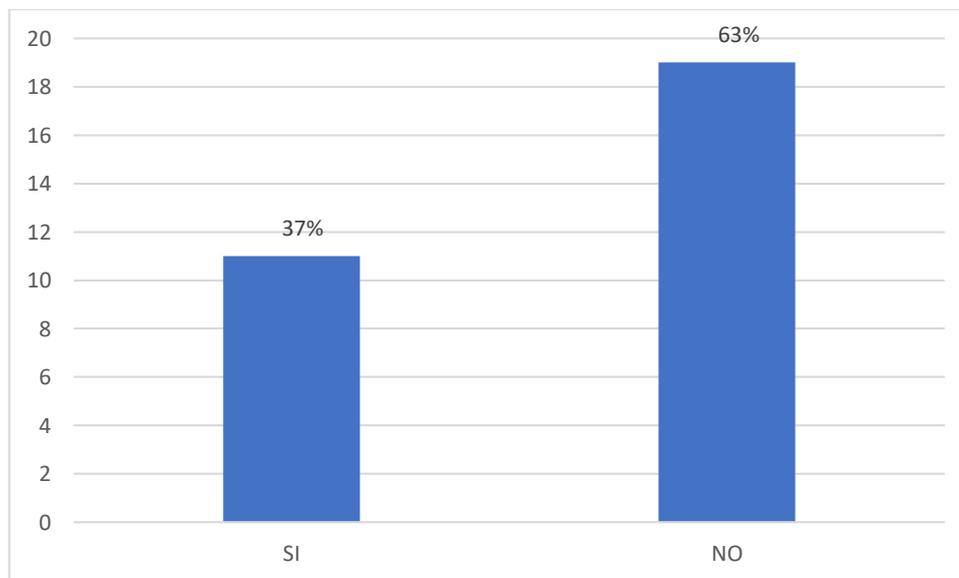


Gráfico 4-3: Peso y talla

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al indagar a los entrevistados sobre cuál es el conocimiento de su peso y talla tan solo el 63% conoce estos factores, quienes con una adecuada educación para la salud podrán realizar medidas antropométricas y determinar de acuerdo a calores si se encuentran en etapa de riesgo. El 37% de informantes señala que no sabe o desconoce cuál es su peso y talla, estas personas por lo general al no saber los rangos mínimos de cuidados son los más propensos a adquirir algún tipo de diabetes ya que su estilo de vida se encuentra por demás descuidado.

2. Conocimiento sobre la Diabetes Mellitus Tipo II.

Tabla 5-3: Conoce sobre la Diabetes Mellitus Tipo II

CONOCIMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	23
NO	23	77
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

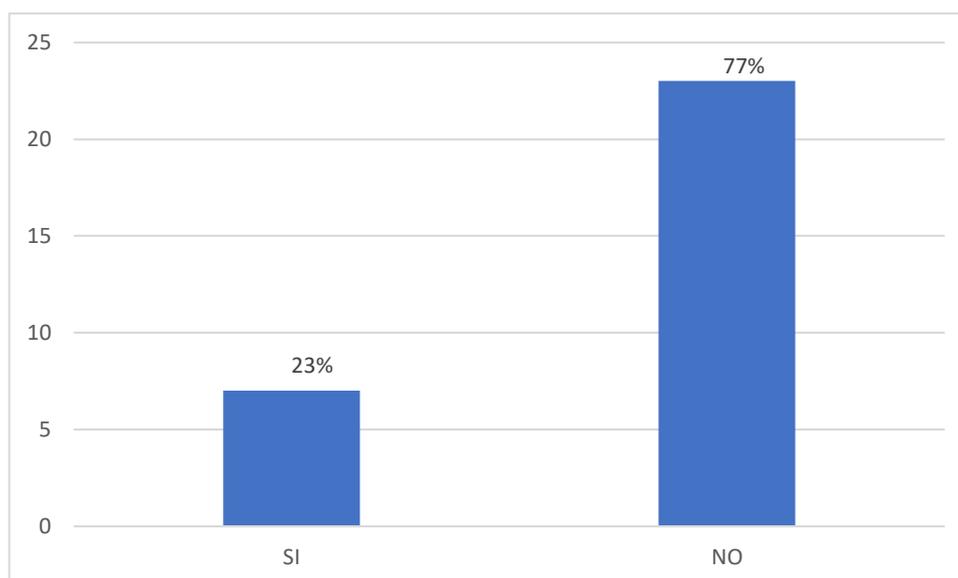


Gráfico 5-3: Conoce la Diabetes Mellitus Tipo II

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al indagar sobre si conoce o no que es la diabetes tipo II, sus resultados son muy altos ya que solo el 23% de los encuestados sabe sobre la enfermedad, mientras que el 77% desconoce sobre la enfermedad que en los últimos tiempos se ha convertido en una estadística más de mortalidad. En el Ecuador también es considerado según el INEC “Instituto Nacional de Estadística y Censo”, en una de las causas de muerte, ya que la diabetes en sus distintas formas puede llegar a dañar órganos sensibles como riñones, páncreas, corazón que al final sucumben por no tener los debidos cuidados y no saber sobrevivir con tal enfermedad, ya que esto obliga a cambiar drásticamente el estilo de vida de las personas.

3. **Conocimiento sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas es una de las causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.**

Tabla 6-3: Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II

CAUSAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	63
NO	11	37
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

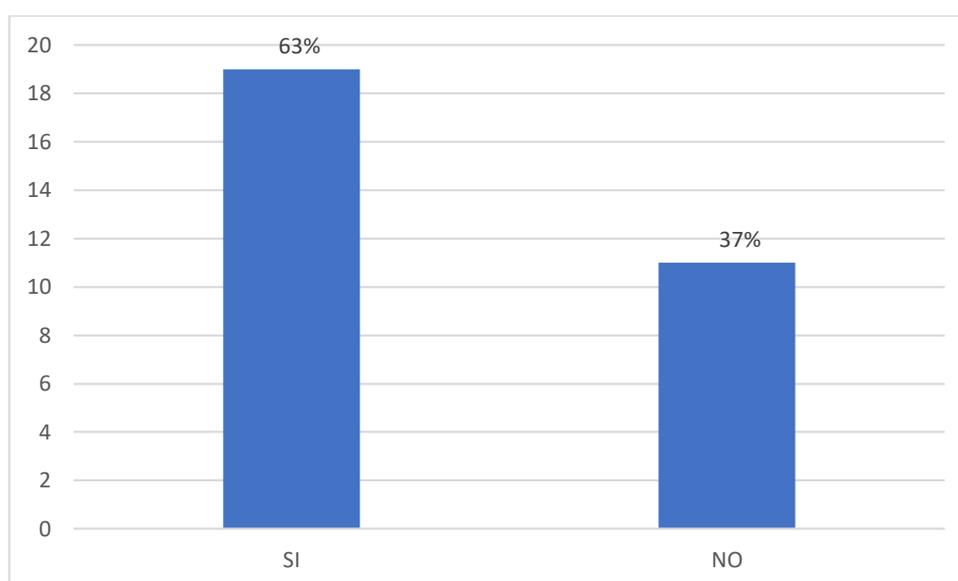


Gráfico 6-3: Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al indagar a los encuestados si el consumo de alcohol, tabaco y drogas es una de las causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II, el 37% desconoce la realidad ya que el alcohol al consumirse en grandes cantidades provoca una inflamación en el páncreas y al sufrir esta afección no puede secretar insulina lo que predispone a la persona alcohólica a sufrir diabetes en lo posterior, de la misma manera el consumir tabacos hasta una cajetilla al día, este producto ocasiona altos niveles de azúcar en la sangre. Mientras que el 63% sabe de los riesgos que produce en la persona el consumir estos productos nocivos para la salud, tratando en lo posible de evitar estos males y cuidar su cuerpo de manera saludable.

4. Conocimiento sobre la actividad física para prevenir enfermedades como la Diabetes Mellitus Tipo II.

Tabla 7-3: Actividad física para prevenir la diabetes mellitus tipo II.

PREVENCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	77
NO	7	23
TOTAL	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

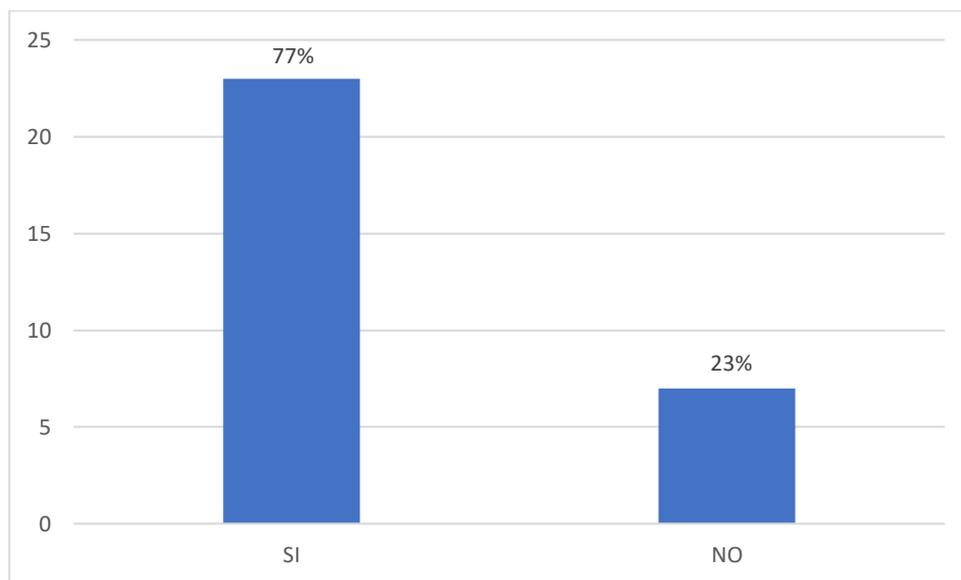


Gráfico 7-3: Actividad física para prevenir la enfermedad

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al preguntar a los investigados s la práctica de actividad física puede prevenir enfermedades como la Diabetes Mellitus Tipo II, el 77% está consciente que con una práctica constante de al menos 30 minutos por día mantiene al cuerpo con total habilidad y sin ningún tipo de enfermedad, esto ayuda a combatir el sedentarismo que es lo que provoca la obesidad que implica tener diabetes. El 23% de los encuestados cree que la práctica deportiva no combate la enfermedad de la diabetes, estas personas por lo general desconocen todos y cada uno de los beneficios que le puede dar el practicar algún deporte.

5. Conocimiento sobre una alimentación saludable, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

Tabla 8-3: Alimentación saludable

ALIMENTACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	70
NO	9	30
TOTAL	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

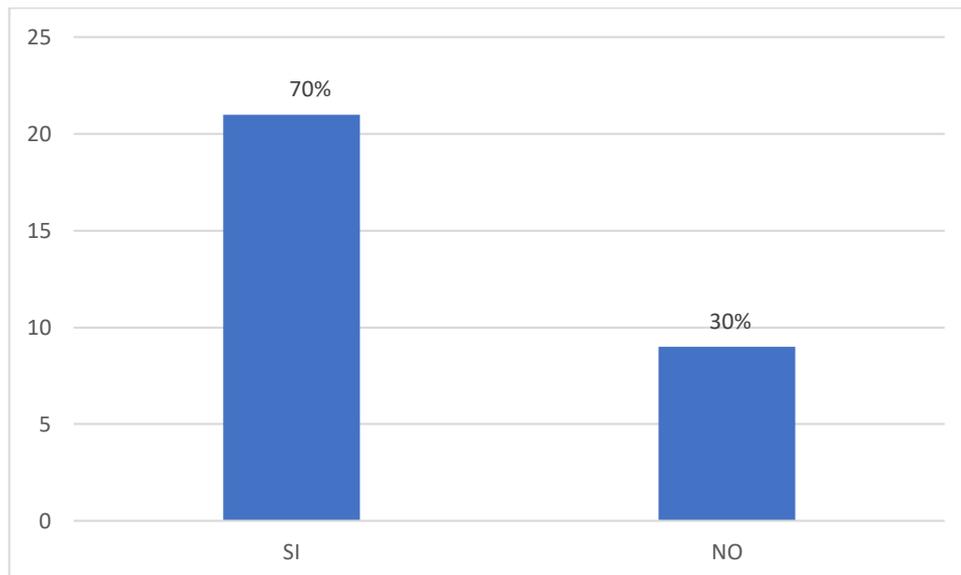


Gráfico 8-3: Alimentación saludable

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al preguntar si la alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas el 70% dice que sí, la alimentación sana contribuye a tener mejor calidad de vida en las personas ya que muchas de estas dejan de consumir todo tipo de grasas saturadas, con los concebidos fritos que de una u otra manera contribuye a que el cuerpo se haga alguna enfermedad. El 30% de los investigados cree que la alimentación sana no conduce a nada, este tipo de personas pueden ser las que más problemas de salud acarrear como una hipertensión alta, problemas cardiacos etc.

6. Frecuencia que se realiza los chequeos médicos.

Tabla 9-3: Chequeos médicos

CHEQUEOS MÉDICOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	17	57
A VECES	9	30
NUNCA	4	13
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

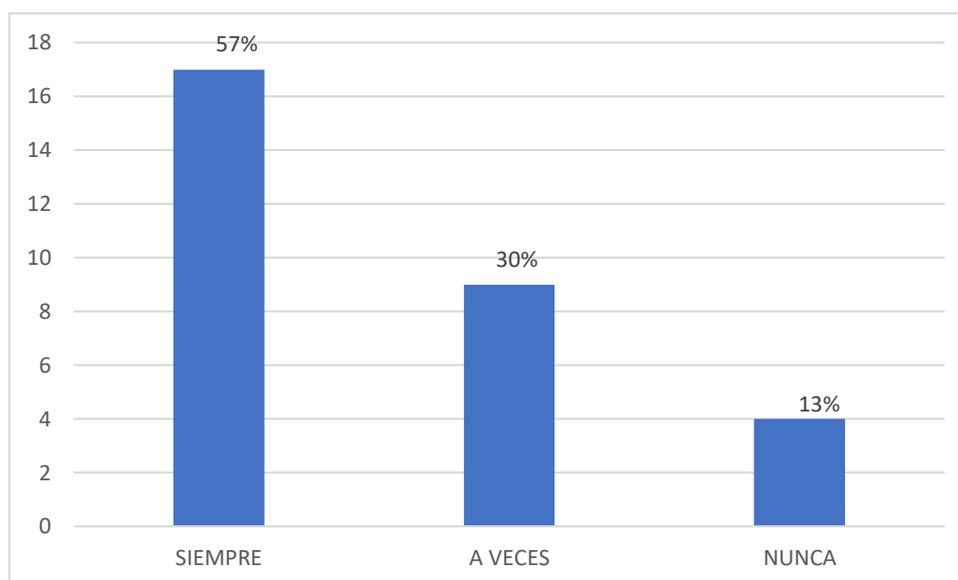


Gráfico 9-3: Chequeos médicos

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al preguntar a los entrevistados si estos se realizan los chequeos médicos de rutina, solo el 57% contesta de manera afirmativa que si se realiza una valoración médica constantemente. El 30% realiza sus chequeos de manera irregular, por lo general cuando necesita ser atendido por alguna afección que pueda tener. Solo el 13% de los estudiantes contesta que nunca se ha valorado medicamente, esto obliga a entender que nunca se enferman o que no necesitan dicha valoración por que se consideran totalmente sanos.

7. Frecuencia de realizar actividad física (caminar, trotar, nadar, bailo terapia etc.)

Tabla 10-3: Actualmente realiza actividad física

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	40
NO	18	60
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

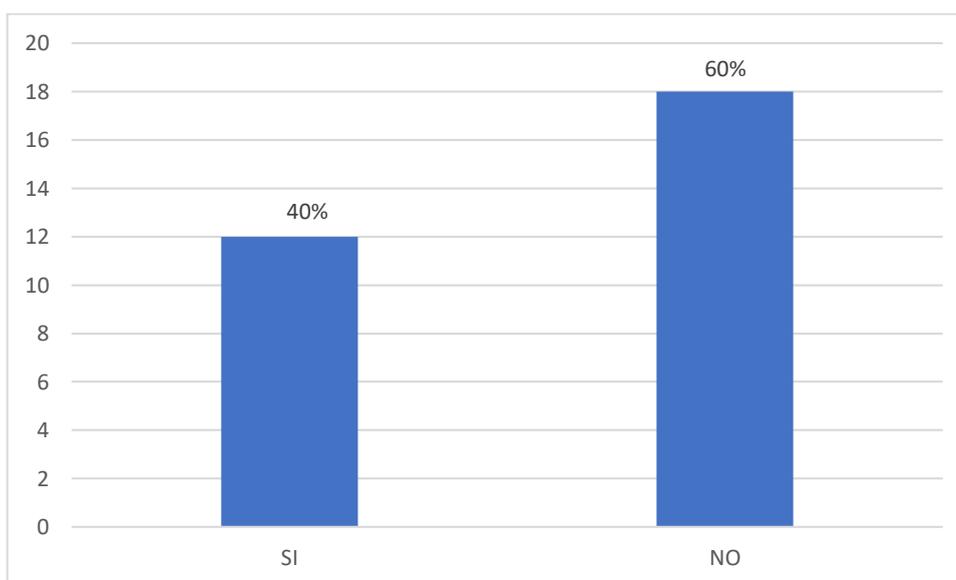


Gráfico 10-3: Actualmente realiza actividad física

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

En esta pregunta se trata de determinar qué tipo de actividad física como: caminar, trotar, nadar, bailo terapia, etc. Realiza donde el 40% es consciente sobre lo que provoca la actividad física y realiza por lo menos una de la lista antes descrita, lo que es buena e incrementa la esperanza de vida de la persona. Es impresionante ver que el 60% de los encuestados no realiza ninguna actividad física ni práctica algún deporte, esto empeora la esperanza de vida de quienes no mantienen actividad física ya que su organismo entra en un proceso sedentario que de a poco va deteriorando todos los sistemas internos del cuerpo humano.

¿Con qué frecuencia lo realiza?

Tabla 11-3: Actualmente realiza actividad física

ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	3	10
TRES VECES A LA SEMANA	7	23
UNA VEZ POR SEMANA	13	44
DE VEZ EN CUANDO	7	23
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

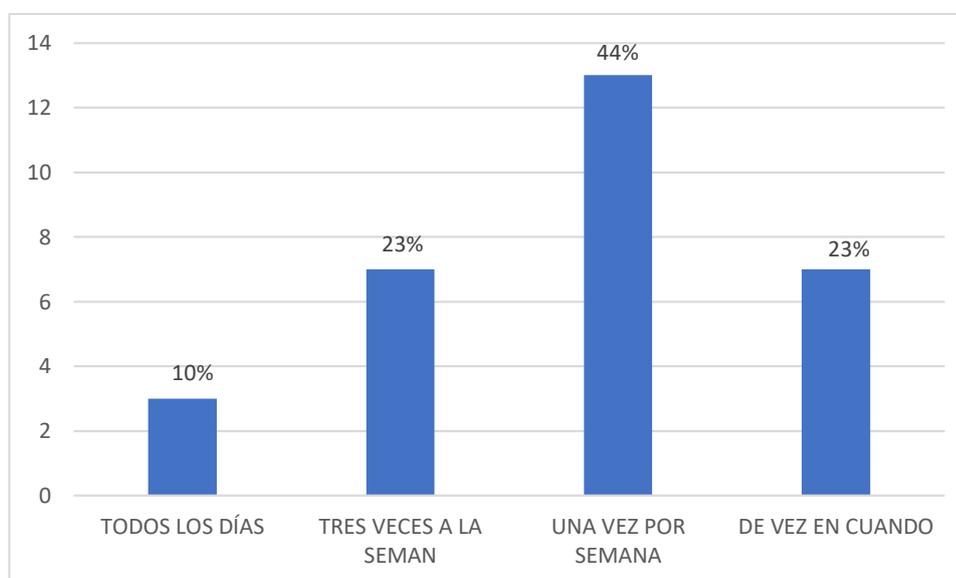


Gráfico 11-3: Actualmente realiza actividad física

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

De la interrogante anterior, de quienes practican alguna actividad física y con qué frecuencia realizaban la misma se desprende que: solo el 10% practica todos los días alguna actividad, el 44% afirma que una vez por semana se dedica hacer deporte, lo que sigue siendo bueno mientras que el 23% se divide en tres veces por semana y de vez en cuando, la práctica constante al momento de hacer deporte es muy importante para quienes quieren mantener un cuerpo saludable y dejar de lado las enfermedades que le pueden aquejar.

8. Frecuencia de consumir bebidas alcohólicas.

Tabla 12-3: Consume bebidas alcohólicas

CONSUME ALCOHOL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
OCASIONES ESPECIALES	27	90
NO TOMO	3	10
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

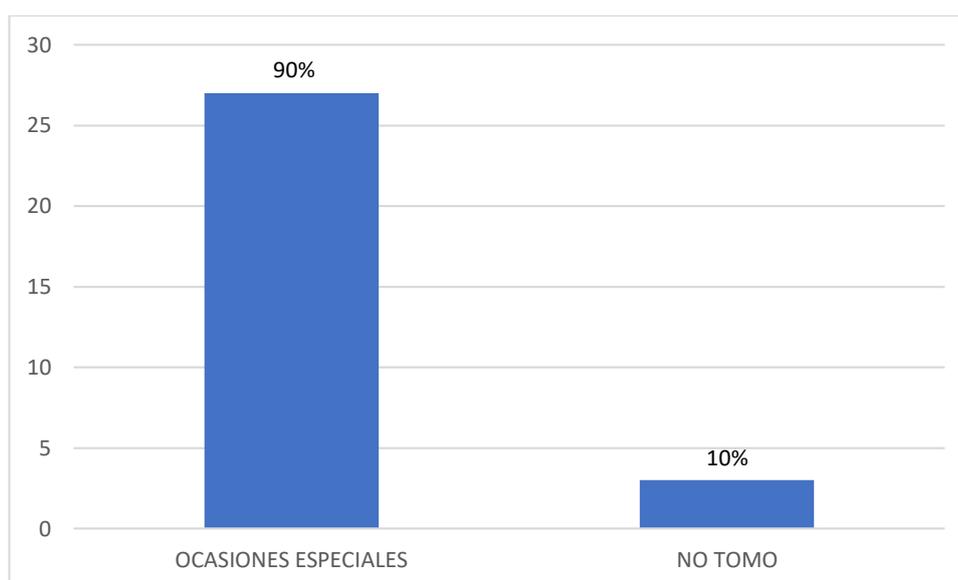


Gráfico 12-3: Consume bebidas alcohólicas

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al indagar sobre el consumo de bebidas alcohólicas los encuestados supieron manifestar que solo el 10% no consume, aquí es importante determinar que este segmento de la población sabe que si ingiere una cantidad determinada de bebidas alcohólicas estas de cualquier manera causara un colapso a su organismo, mientras que el 90 % dice que solo cuando hay ocasiones especiales lo consume sabiendo que el alcohol es la principal causa de enfermedades que de una u otra manera afectan al cuerpo humano debería limitarse su consumo a como dé lugar, implementando tareas educativas a la población sobre sus riesgos.

9. Frecuencia del consumo de tabaco.

Tabla 13-3: Usted fuma

FUMA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODOS LOS DÍAS	4	13
UNA VEZ A LA SEMANA	8	27
DE VEZ EN CUANDO	3	10
NO FUMO	15	50
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

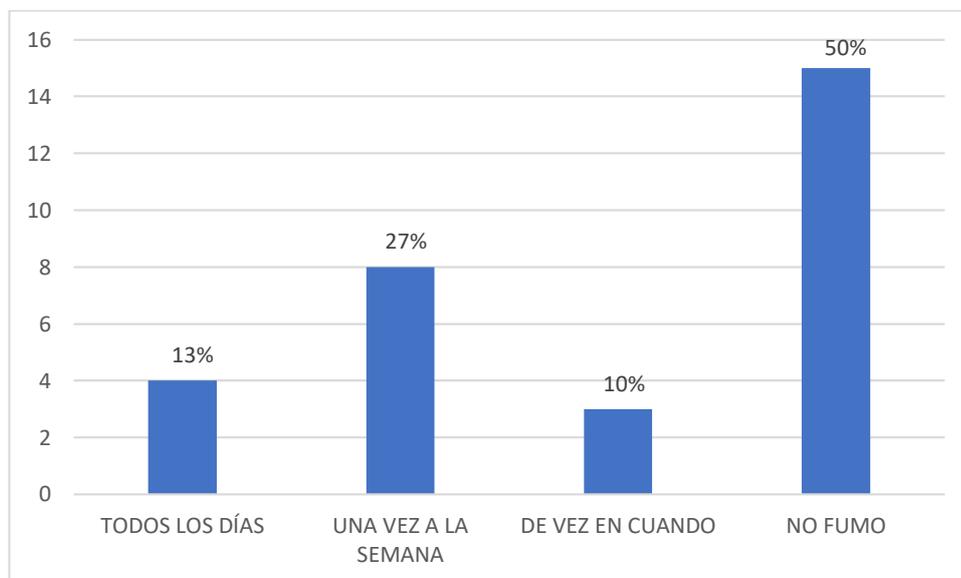


Gráfico 13-3: Usted fuma

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Al indagar a los encuestados si estos fuman el 13% dice que si fuma de manera continua lo que a la postre significara el deterioro de su salud, el 27% dice que ha fuma una vez por semana, el 10% de los investigados afirma que solo lo hace de vez en cuando, mientras que el 50% afirma que nunca ha fumado, lo que resulta muy bien para mantener un cuerpo totalmente saludable, ya que por medio del humo se pueden adquirir enfermedades como el cáncer al pulmón, bronquitis, enfisemas pulmonares así como también coadyuva a adquirir diabetes ya que sirve como bloqueador de insulina.

10 ¿Qué hace usted para evitar tener la Diabetes Mellitus Tipo II?

Tabla 14-3: Diabetes Mellitus Tipo II

EVITAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HACER EJERCICIO	6	20
ALIMENTARSE BIEN	11	37
EVITAR CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS (ALCOHOL, TABACO)	10	33
ACUDIRÉ AL MÉDICO CONSTANTEMENTE	3	10
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

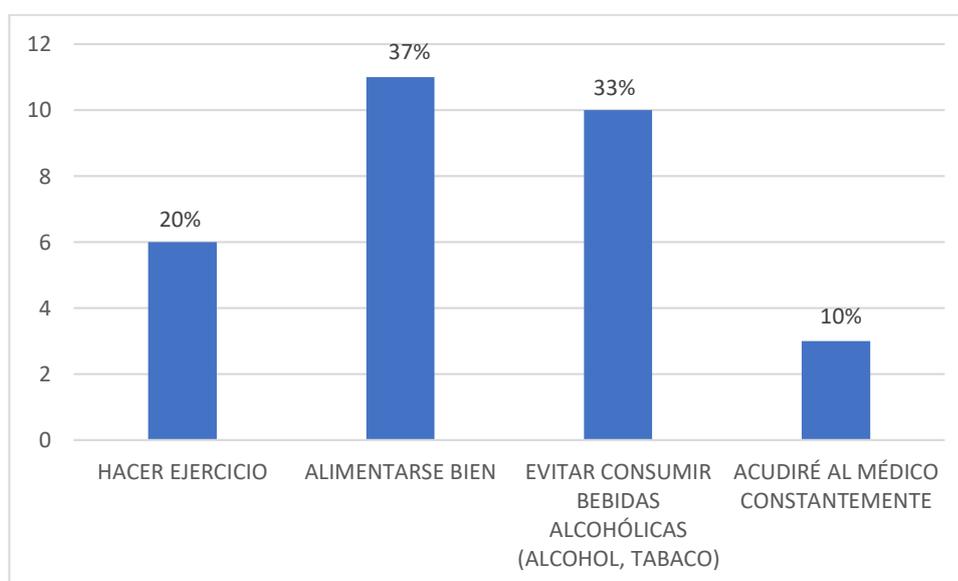


Gráfico 14-3: Diabetes Mellitus Tipo II

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Aquí los investigados en referencia a la pregunta: ¿Qué hace usted para evitar tener la Diabetes Mellitus Tipo II?, el 37% afirma que alimentarse bien es la mejor solución para evitar esta enfermedad, el 33% evita consumir bebidas alcohólicas y tabacos, ya que saben cuáles son los males que causa la diabetes al organismo, el 20% considera que hacer ejercicios es el mejor método para combatir cualquier enfermedad, mientras que el 10% dice que mantener chequeos constantes es la mejor solución y conocer de primera mano sobre la afecciones que le puede estar afectando.

3.1. Fase de intervención

I. TITULO

IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE CONSULTING GROUP ECUADOR-RIOBAMBA, 2019

ANTECEDENTES

El principal propósito de trabajar en esta institución que forma auxiliares de enfermería, fue prevenir la Diabetes Mellitus Tipo II, de esta manera aportar a mejorar las condiciones de vida de los y las estudiantes debido a que en la actualidad la Diabetes Mellitus Tipo II se ha caracterizado por ser un problema de salud de alta incidencia a nivel mundial y en nuestro país; generado por los malos hábitos de vida, el sedentarismo, mala alimentación y un déficit de conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas.

De esta manera se pretende informar sobre esta enfermedad y exponer las complicaciones que aparecerían en caso de desarrollar la enfermedad, razón por la que es fundamental llevar un buen estilo de vida, haciendo actividad física y teniendo una alimentación equilibrada.

Se realizó un diagnóstico previo a las capacitaciones, a 30 estudiantes mediante la aplicación de un instrumento de recolección de información como la encuesta donde se puede evidenciar la falta de conocimientos sobre el tema, las actitudes y prácticas negativas que poseían; luego de las intervenciones educativas se aplicó nuevamente una encuesta. Para la metodología, en cada una de las capacitaciones se realizó dinámicas de integración, se trabajó de manera lúdica y participativa para de esta manera formar un ambiente de confianza en los participantes y el facilitador, se evaluó las capacitaciones, se realizó exámenes de glucosa a cada uno de los estudiantes.

OBJETIVO GENERAL

- Mejorar los conocimientos sobre la Diabetes Mellitus Tipo II, en los estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group, Riobamba, Chimborazo, 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar los planes de clase para la intervención sobre la prevención de Diabetes Mellitus Tipo II
- Desarrollar los planes de clase.
- Evaluar los conocimientos de los estudiantes.

META

Al final en programa educativo, mejorar el nivel de conocimientos en un 25% sobre la prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group, Riobamba

METODOLOGÍA

LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El programa se ejecutó en los estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group, Riobamba, provincia de Chimborazo, 2019.

POBLACIÓN BENEFICIARIA

Las capacitaciones fueron realizadas con 30 estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group Riobamba, Provincia de Chimborazo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Durante las diferentes intervenciones educativas se desarrollaron distintos métodos y técnicas para una mejor comprensión.

- Método Activo-Participativo
- Método Lúdico

TÉCNICAS UTILIZADAS

- Encuesta
- Dinámicas
- Lluvia de ideas
- Intervenciones educativas
- Demostrativa

DISEÑO METODOLÓGICO

Matriz de involucrados

GRUPOS Y/O INSTITUCIONES	INTERESES	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS
Estudiantes	Disminuir los factores de riesgo y mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la prevención de Diabetes Mellitus Tipo II.	Poca información Desinterés	Recursos Humanos Recursos de Oficina Recursos Tecnológicos
Investigador	Ejecutar todas las actividades planificadas	Falta de tiempo	Recursos Humanos

C. PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE N° 1

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II.- Generalidades

OBJETIVO: Describir el concepto de Diabetes y sus tipos.

DURACIÓN: 80 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa- participativa	5 min	R. Humanos Educador para la Salud Estudiantes
Dinámica:		10 min	
Pre-test Toma de peso y talla Intervención educativa Lluvia de ideas Definición de diabetes Tipos de diabetes		60 min	R. Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory Balanza mecánica De oficina Hojas Bolígrafo Trípticos
Evaluación Tingo- Tango		5 min	R. Lógico Transporte
Total	80 minutos		

INFORME N: 1

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II.- Generalidades

OBJETIVO: Describir el concepto de Diabetes y sus tipos.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN

Las intervenciones educativas se iniciaron a las 14:00 pm en las instalaciones de Consulting Group, se inició con la presentación que realizó la Lic. Oskarina docente de la institución dando a conocer el objetivo principal por el cual se realiza las capacitaciones, además se presentó los temas que se capacitó y cual sería las metodologías que se utilizó.

La dinámica que se realizó fue "Yo me llamo" que consistió en decir el nombre de la estudiante y decir el nombre del animal que le gusta y realizar el sonido que realiza el animal, por ejemplo: Me llamo Yessica y soy un perro y hago "guau".

Se estableció acuerdos y compromisos por parte de la facilitadora y los estudiantes para tener un ambiente favorable de aprendizaje.

ACTIVIDAD DE CONOCIMIENTOS

Se inició con un Pre-test a los estudiantes para poder el nivel de conocimientos que tenían con respecto a la Diabetes Mellitus Tipo II, se continuó con la toma de peso y talla de cada estudiante. Con una lluvia de ideas sobre el tema que desarrolló con las mismas ideas a la construcción de un concepto propio, además se reforzó con un concepto estratégico donde se explicó de una manera más sencilla.

Se entregó un tríptico a cada estudiante que contenía información entendible sobre información de la Diabetes Mellitus Tipo II, además se dio a conocer sobre los tipos de diabetes que existen y en que situaciones se presenta cada uno.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se realizó preguntas y respuestas con una dinámica de "Tingo y Tango" sobre el tema explicado para ver si los estudiantes estaban atentos a cada una de las explicaciones realizadas.

PLAN DE CLASE N° 2

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Causas y Consecuencias.

OBJETIVO: Identificar las causas y consecuencias la Diabetes Mellitus Tipo II.

DURACIÓN: 50 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva	7 min	R. Humano
Intervención	Lúdica	28min	Educador para la Salud Estudiantes
Educativa	Lluvia de ideas		
Lluvia de ideas	Activo-		
Diabetes Mellitus Tipo II	Participativo		
Causas y consecuencias			R. Tecnológicos Laptop Infocus
Evaluación		15min	Flash Memory
Pregunta y Respuestas			R. Lógico Transporte
Total	50 minutos		

INFORME N: 2

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Causas y Consecuencias.

OBJETIVO: Identificar las causas y consecuencias de la Diabetes Mellitus Tipo II.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones iniciaron a las 14:00 pm con la bienvenida, de allí con una dinámica para crear un ambiente de confianza entre practicante y estudiante, se llama “Ensalada de frutas” que consistió en que cada estudiante debe tener el nombre de una fruta y la practicante debe decir “Me fui al mercado y compre manzanas, uvas, etc.”, y todas las frutas nombradas deben de cambiarse de puesto y el estudiante que no se cambie de lugar será penalizado. A la final de la dinámica se realiza una penitencia con los estudiantes penalizados.

ACTIVIDAD DE CONOCIMIENTO

Se inició con una lluvia de ideas, se realizó un recordatorio del tema anterior para así se continuo con la siguiente capacitación que se habló sobre las principales causas o síntomas que presenta una persona con Diabetes Mellitus Tipo II entre ellos se habló también sobre algunas consecuencias.

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

Se concluyó con el taller realizando a los estudiantes preguntas sobre el tema que se explicó en esa capacitación y también se respondió algunas preguntas que se realizó a la practicante para así mejor su conocimiento.

PLAN DE CLASE N° 3

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Factores de riesgo.

OBJETIVO: Identificar los factores de riesgo de la Diabetes Mellitus Tipo II.

DURACIÓN: 40 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Explicativo	5 min	R. Humano
Intervención educativa	Lúdico	25 min	Educador para la Salud
Lluvia de ideas	Lluvia de ideas		Estudiantes
Factores de riesgo	Activa – Participativa		
Modificables			R. Tecnológicos
No modificables			Laptop
Evaluación		15 min	Infocus
Preguntas y Respuestas			Flash Memory
Evaluación y seguimiento			
			R. Lógico
			Transporte
Total	40 minutos		

INFORME N: 3

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Factores de riesgo.

OBJETIVO: Identificar los factores de riesgo de la Diabetes Mellitus Tipo II.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones iniciaron a las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS

Se inició con una lluvia de ideas, se realizó un recordatorio del tema anterior para así se continuó con la siguiente capacitación que se habló sobre los principales Factores de Riesgo: modificables y no modificables, entre ellos se mencionó algunas recomendaciones para cambiar los factores modificables y así evitar de alguna manera las complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II.

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

Para concluir con el taller se desarrolló preguntas de los participantes así la practicante y de la misma manera del practicante a los estudiantes para así mejorar sus conocimientos.

PLAN DE CLASE N° 4

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Tratamiento.

OBJETIVO: Identificar cual es el tratamiento de una persona diabética según su edad y complicación que presenta y exponer ciertas recomendaciones.

DURACIÓN: 40 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositivo	5 min	R. Humano Educador para la Salud Estudiantes R. Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory R. Lógico Transporte
Intervención educativa Lluvia de ideas Tratamiento Actividad física	Lúdico de Lluvia de ideas	25 min	
Evaluación Preguntas y Respuestas Evaluación y seguimiento		10 min	
Total	40 minutos		

INFORME N: 4

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Tratamiento.

OBJETIVO: Identificar cual es el tratamiento de una persona diabética, según su edad y complicación que presenta y exponer ciertas recomendaciones.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

La capacitación se inició a partir de las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO

Con una lluvia de ideas se recordó sobre el tema anterior y así se inició con un nuevo tema, se habló sobre el tratamiento que debe tener una persona diabética según sus complicaciones que presenta la persona, entre sus recomendaciones se habló de los cuidados de enfermería que debe tener la persona diabética que tenga: pie diabético, retinopatía, etc.

Se dio a conocer qué tipo de actividad física que deben hacer según la persona diabética según las edades y la consecuencia que presenta.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se concluyó el taller despejando las dudas que tenían los estudiantes con respecto al taller dado.

PLAN DE CLASE N° 5

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Estilos de vida.

OBJETIVO: Describir los estilos de vida de una persona con Diabetes Mellitus Tipo II y recomendaciones que deben llevar.

DURACIÓN: 45 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositivo	5 min	R. Humano
Intervención educativa	Lúdico	25 min	Educador para la Salud
Lluvia de ideas	Lluvia de ideas		Estudiantes
Estilos de vida	Activa- Participativa		R. Tecnológicos
Complicaciones			Laptop
Recordaciones			
Evaluación		15 min	Infocus
Preguntas y Respuestas			Flash Memory
Evaluación y seguimiento			R. Lógico
			Transporte
Total	45 minutos		

INFORME N: 5

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Estilos de vida.

OBJETIVO: Describir los estilos de vida de una persona con Diabetes Mellitus Tipo II y recomendaciones que deben llevar.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones se iniciaron a partir de las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO

Con una lluvia de ideas se recordó el tema anterior y se continuo con el siguiente tema donde se habló de los estilos de vida que lleva una persona diabética y no diabética, se habló de los problemas que conlleva los malos estilos de vida y que complicaciones que provocan como sedentaria u obesidad, etc.

Se proyectó imágenes que sensibilicen y motiven a los estudiantes a cambiar sus estilos de vida, y proyectarse como personas saludables.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se concluyó el taller despejando las dudas que tenían los estudiantes con respecto al taller dado, se les realizó una retroalimentación de todos los temas desarrollados anteriormente con las maquetas para mayor comprensión.

PLAN DE CLASE N° 6

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Complicaciones a diferentes órganos.

OBJETIVO: Describir las complicaciones que se origina por la aparición de la Diabetes Mellitus Tipo II a diferentes órganos.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositivo	5 min	R. Humano
Intervención educativa	Lúdico	40 min	Educador para la
Lluvia de ideas	Lluvia de ideas		Salud
Complicaciones a diferentes órganos	Activa- Participativa		Estudiantes
Recomendaciones			R. Tecnológicos
Evaluación		15 min	Laptop
Preguntas y Respuestas			Infocus
			Flash Memory
			De oficina
			Maquetas
			R. Lógico
			Transporte
Total	60 minutos		

INFORME N: 6

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Complicaciones a diferentes órganos.

OBJETIVO: Describir las complicaciones que se origina por la aparición de la Diabetes Mellitus Tipo II a diferentes órganos.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones se iniciaron a partir de las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO

Con una lluvia de ideas se recordó el tema anterior y se continuó con el siguiente tema donde se habló de los daños que causa la Diabetes Mellitus Tipo II a diferentes órganos como es el corazón, riñones, sistema nervioso etc.

Se demostró con maquetas de qué manera afecta y donde los estudiantes pudieron las manipularon las maquetas donde se vio el funcionamiento de cada órgano y la afectación, se mencione algunas de las recomendaciones para el mejoramiento de los órganos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se concluyó el taller despejando las dudas que tenían los estudiantes con respecto al taller realizado, se concluyó las capacitaciones con un pos- test.

PLAN DE CLASE N° 7

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Niveles de glucosa en la sangre.

OBJETIVO: Identificar los niveles de glucosa en la sangre según la edad y sexo de la persona.

DURACIÓN: 45 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositivo	5 min	R. Humano
Intervención educativa	Lúdico	25 min	Educador para la Salud Estudiantes
Lluvia de ideas	Lluvia de ideas		
Niveles de glucosa en la sangre	Activa- Participativa		
Recomendaciones			R. Tecnológicos Laptop
Evaluación		15 min	Infocus Flash Memory
Preguntas y Respuestas			
Total	45 minutos		R. Lógico Transporte

INFORME N: 7

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Complicaciones a diferentes órganos.

OBJETIVO: Identificar los niveles de glucosa en la sangre según la edad y sexo de la persona.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones se iniciaron a partir de las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO

Con una lluvia de ideas se recordó el tema anterior y se continuó con el siguiente tema donde se habló sobre los niveles de glucosa en la sangra según el sexo y edad de cada persona para que así cada estudiante pueda ver si está o no con diabetes o si esta con algún síntoma por los niveles de glucosa que tienen cada uno, se indicó algunas recomendaciones que debe tener la persona diabética y cada cuanto debe realizarse un examen de glucosa para así saber si está en riesgo de tener diabetes.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se concluyó el taller despejando las dudas que tenían los estudiantes con respecto al taller dado, se concluyó las capacitaciones con un pos- test.

PLAN DE CLASE N° 8

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Exámenes de glucosa.

OBJETIVO: Realizar exámenes de glucosa a los estudiantes para que cada estudiante pueda saber los niveles de glucosa en su sangre.

DURACIÓN: 75 minutos

LUGAR: Aulas de la institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes auxiliares de enfermería de Consulting Group

RESPONSABLE: Yessica Ortiz

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositivo	5 min	R. Humano
Intervención educativa	Lúdico	60 min	Educador para la Salud
Lluvia de ideas	Lluvia de ideas		Estudiantes
Examen de glucosa	Activa- Participativa		R. Tecnológicos Laptop Infocus
Evaluación		10 min	Flash Memory
Preguntas y Respuestas			Glucómetro
Pos-test			Banderillas de glucómetro Agujones
			De oficina Hojas Bolígrafo
			R. Lógico Transporte
Total	75 minutos		

INFORME N: 8

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II- Examen de glucosa.

OBJETIVO: Realizar exámenes de glucosa a los estudiantes para que cada estudiante pueda saber los niveles de glucosa en su sangre.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

Las capacitaciones se iniciaron a partir de las 14:00 pm con la bienvenida.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO

Se inició recordando sobre el taller anterior de los niveles de glucosa de sangre para que así los estudiantes al momento que se realizaron el examen de glucosa puedan saber si están en riesgo o no de tener Diabetes Mellitus Tipo II.

Se realizó examen de glucosa a cada uno de los estudiantes donde dos estudiantes sobrepasaron los niveles de glucosa y se podría decir que presentaban algunos de los síntomas que se podría decir que eran principios de diabetes y se los recomendó acudir a realizarse un chequeo médico.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se finalizó el taller despejando las dudas que tenían los estudiantes con respecto al taller desarrollado, se concluyó las capacitaciones con un pos- test sobre las capacitaciones dadas anteriormente.

Evaluación

La evaluación se realizó para consolidar los resultados obtenidos anteriormente, lo que justifica plenamente la investigación realizada.

1. Conocimiento sobre peso y talla.

Tabla 15-3: Peso y talla

PESO Y TALLA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	87
NO	4	13
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

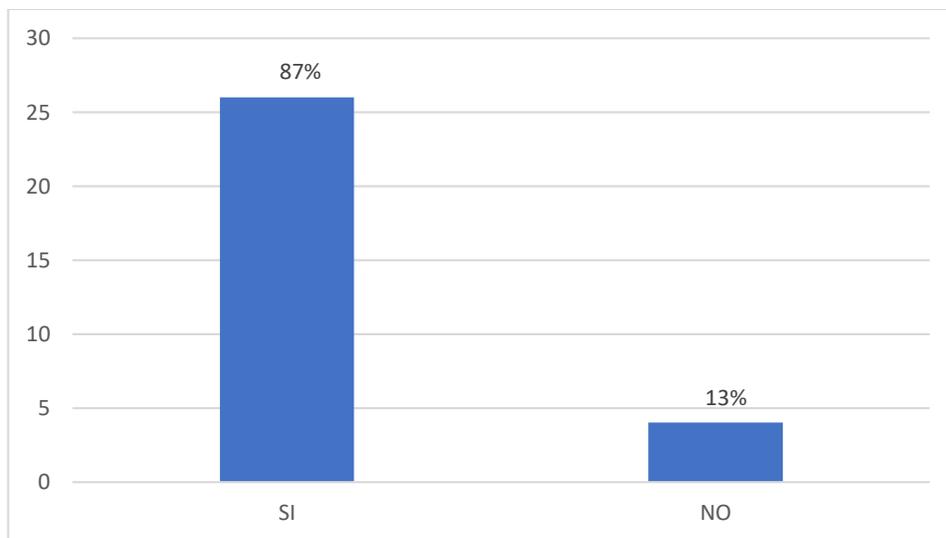


Gráfico 15-3: Peso y talla

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Tras haber realizado un proceso de capacitación a los encuestados estos mejoraron y dieron mayor atención a su cuerpo ya que ahora el 80% de los encuestados ya conoce su peso y talla, mientras el rango ha bajado al 13% que corresponde a quienes desconocen la contextura de su cuerpo los que son más propensos a sufrir alguna enfermedad en lo posterior.

2. Conocimiento sobre la Diabetes Mellitus Tipo II.

Tabla 16-3: Diabetes Mellitus Tipo II

CONOCIMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93
NO	2	7
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

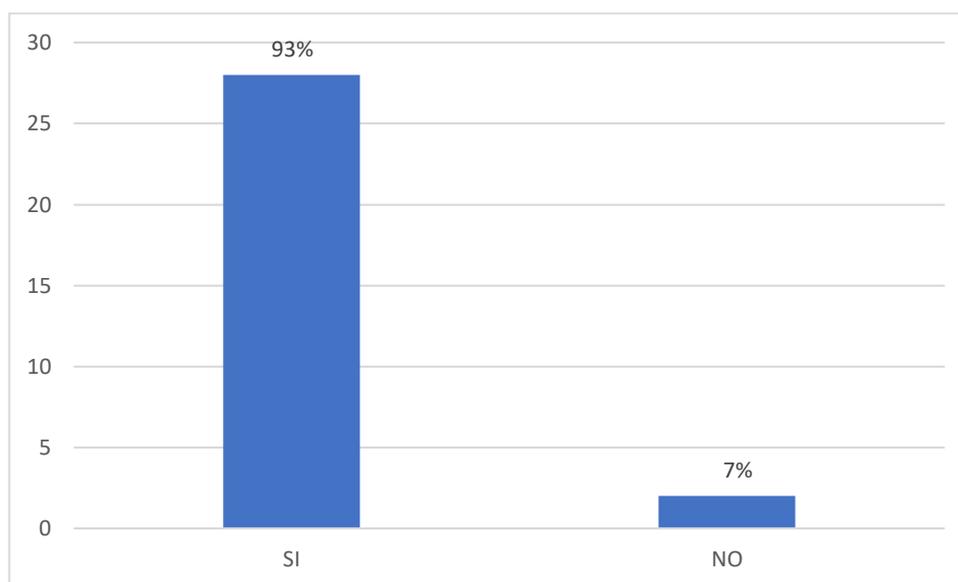


Gráfico 16-3: Diabetes Mellitus Tipo II

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Los estudiantes encuestados han tomado conciencia sobre los problemas de salud que están afectando a toda la sociedad, por lo que ya se encuentran con mejores conocimientos acerca de la diabetes tipo II, ya que el 93% afirma cuáles son sus implicaciones antes y después de esta enfermedad, el 7% no toma conciencia de lo que le puede pasar a la persona si padece la enfermedad.

3. Conocimiento sobre el consumo de alcohol, tabaco y drogas es una de las causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.

Tabla 17-3: Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II

CAUSAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	97
NO	1	3
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

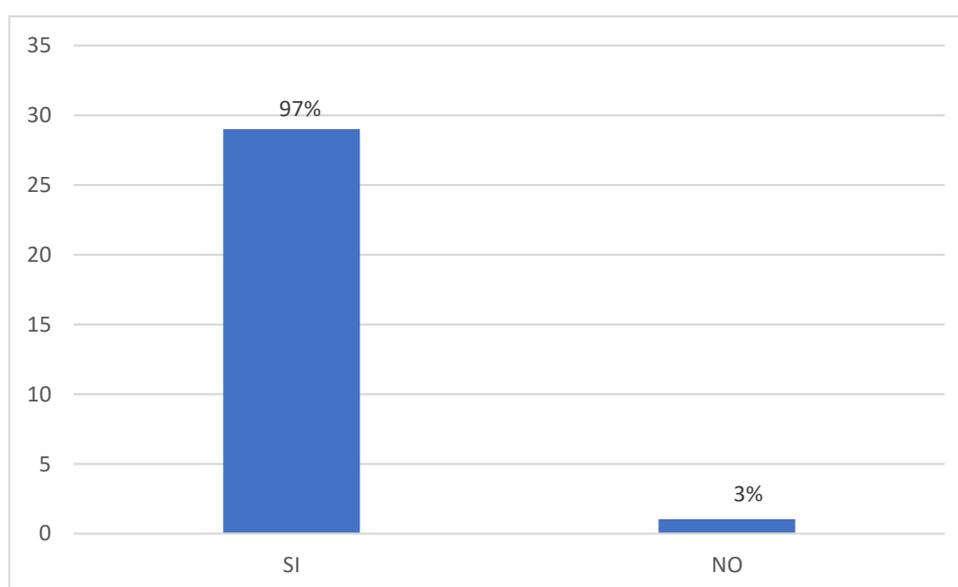


Gráfico 17-3: Causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

Los encuestados han tomado conciencia de lo que causa el ingerir bebidas alcohólicas, cigarrillos y drogas al cuerpo humano, por lo que el 97% cuenta con la debida información de estos elementos en la vida del ser humano, se vuelve preocupante saber que el 3% de los encuestados no le toman en cuenta a estos elementos alucinógenos como causantes de alguna enfermedad y que pueda afectar al ser humano, hay que trabajar de manera continua hasta que tomen conciencia.

4. Conocimiento sobre la actividad física para prevenir enfermedades como la Diabetes Mellitus Tipo II.

Tabla 18-3: Actividad física para prevenir enfermedades

PREVENCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93
NO	2	7
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

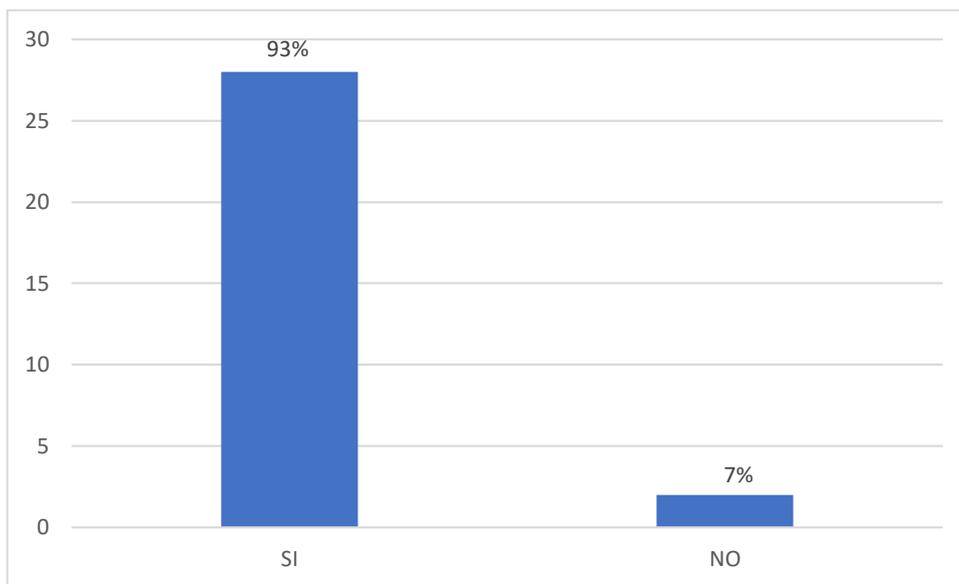


Gráfico 18-3: Actividad física para prevenir enfermedades

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

El cambio de actitud en las personas encuestadas ha sido notable ya que han tomado conciencia que el deporte es la mejor arma para combatir las enfermedades especialmente la diabetes tipo II, es así que el 93% de los encuestados afirma lo antes dicho, mientras que el 7% piensa lo contrario, y se hace evidente el desconocimiento sobre estos problemas ya que el ejercicio evita el sedentarismo en las personas.

5. Conocimiento sobre tener una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

Tabla 19-9: Alimentación saludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	97
NO	1	3
Total	30	100

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

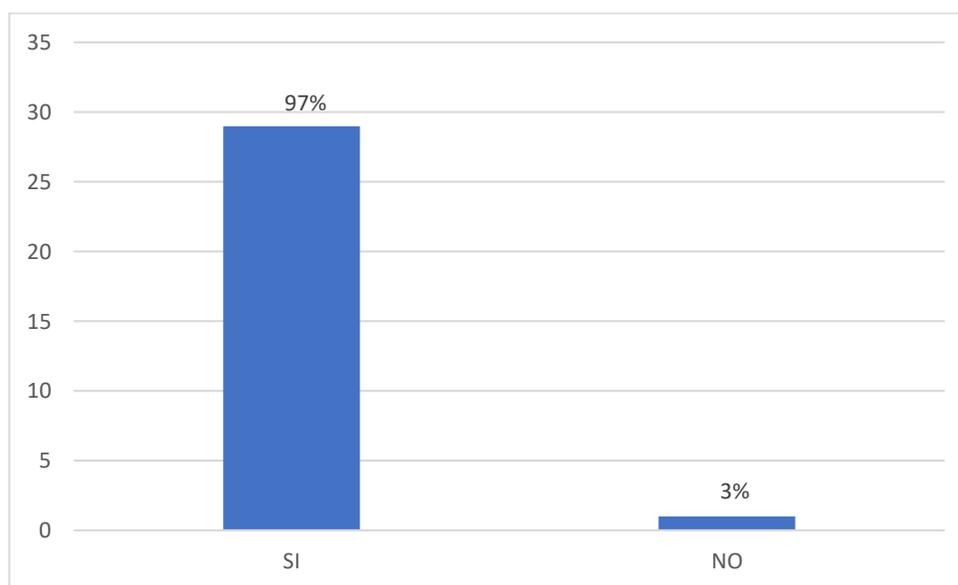


Gráfico 19-3: Alimentación saludable

Realizado por: Ortiz, Yessica, 2020

La alimentación saludable es muy importante para mantener una buena salud y mejora notoriamente la salud y mejora la calidad de vida de la salud, es así que el 97% de los encuestados ha tomado conciencia y aplica una alimentación sana a su dieta diaria, tan solo el 3% sigue practicando y creyendo que eso es solo un mito de la alimentación sana, hay que crear conciencia en estas personas.

CONCLUSIONES

- Queda demostrado que: Consulting Group Ecuador-Riobamba, no cuenta con un programa educativo de prevención de Diabetes Mellitus Tipo II, ya que la mayoría del grupo consultado arrojó un desconocimiento sobre el tema, así como de cuáles son los efectos que pueden causar en la persona que ya está enferma, de la misma manera el desconocimiento de cómo pueden ayudar a sobrellevar tal enfermedad ya sea a familiares, amigos o de la misma persona ya que afecta sin importar la razón social o la edad.
- Se identificó al grupo participante según estudio socio-demográficas de los estudiantes auxiliares de enfermería, siendo una variable muy importante para determinar que la enfermedad ataca a las personas según edad, sexo, o condición social.
- Con el grupo de estudio se identificó que no se han desarrollado programas de educación para la salud, que brinden información a los estudiantes de Consulting Group Riobamba, en lo referente a la diabetes tipo II, ya que en la mayoría carecen de conocimientos sobre la enfermedad.
- Dentro de Consulting Group Riobamba, no existe asistencia valorativa de enfermedades básicas y al ser una institución que ofrece la carrera de enfermería, no se aplica ni cómo práctica educativa, por lo que parece inverosímil ver que los estudiantes deben buscar asistencia tanto en hospitales públicos como privados de la ciudad.

RECOMENDACIONES

- Diseñar un programa educativo audiovisual y que el mismo pueda ser difundido por los medios televisivos y de radio, así como también las redes sociales, esta información dispondrá todos y cada uno de los casos de diabetes que toda la sociedad debe conocer especialmente los estudiantes de enfermería de Consulting Group Ecuador-Riobamba, ya que es aquí donde se debe empezar por brindar charlas motivacionales, con el fin de concientizar a cada uno de los involucrados y estos a su vez difundir la información con los más allegados.
- Es importante que cada institución educativa cuente con una ficha medica en la cual se pueda plasmar todo el historial médico de cada estudiante ya que son ellos quienes se encuentran más vulnerables a adquirir algún tipo de enfermedad o a su vez que cuenten con algunas medidas correctivas que puedan ser de vital importancia para salvaguardar y proteger a los estudiantes.
- Los temas de salud sean prioridad para las capacitaciones de los estudiantes auxiliares de enfermería, porque entre más temprano se les imparta estos conocimientos se puede evidenciar mejores resultados y mayor interés para aprender y mejorar su calidad de vida.
- Proceder a establecer métodos de evaluación sobre los problemas de salud ocasionados por la Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes auxiliares de enfermería, con los que se pueda capacitar, enseñar cómo proceder con el manejo de tal enfermedad que significa una causa más de la muerte ya sea infantil como del adulto, hay que recurrir a los medios necesarios y disponibles para mantener a todos los involucrados informado.

BIBLIOGRAFÍA

CABRERA, C., et al., *Prácticas nutricionales en pacientes diabéticos tipo II en el primer nivel de atención. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*, s. f, Jalisco, México.

CUIDATE PLUS. *Cuídate Plus* [En línea], (2018). Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html>

DÍAZ, L., et al., *Grupo de autocuidado de diabetes mellitus tipo II.* Cuernavaca-México, Instituto Nacional de Salud Pública México, 1993, vol. 35, núm. pp. 169-176

FUNDACIÓN PARA LA DIABETES (FDP). Tipos de diabetes [En línea], 2015. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/177/tipos-de-diabetes-ninos>

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS Y CENSOS (INEC). Diabetes, segunda causa de muerte después de las enfermedades isquémicas del corazón [En línea], 2007. Disponible en: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/diabetes-segunda-causa-de-muerte-despues-de-las-enfermedades-isquemicas-del-corazon/>

MAYO CLINIC. Diabetes Tipo 2. [En línea], 2019. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-2-diabetes/diagnosis-treatment/drc-20351199>

MAYO CLINIC. Diabetes gestacional [En línea], 2017. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>

MAYO CLINIC. Prediabetes [En línea], 2017. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>

NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES (NIH). Factores de riesgo para la diabetes tipo 2 [En línea], 2016. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/factores-riesgo-tipo-2>

OBSERVATORIO MEXICANO DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (OMENT). Signos y síntomas de la diabetes [En línea], 2018. Disponible en: <http://oment.uanl.mx/signos-y-sintomas-de-la-diabetes/>

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS), Ecuador. La diabetes, un problema prioritario de salud pública en el Ecuador y la región de las Américas [En línea]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1400:la-diabetes-un-proble.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). *Diabetes* [En línea], 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Enfermedades crónicas [En línea], (s.f.). Disponible en: https://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/#

OROZCO, D., et al., *Abordaje de la adherencia en diabetes mellitus tipo 2: situación actual y propuesta de posibles soluciones.* Alicante-España, 2016, Pages 406-420.

QUIRÓS.; & VILLALABOS, A., *Comparación de factores vinculados a la adherencia al tratamiento en diabetes mellitus tipo II entre una muestra urbana y otra rural de Costa Rica.* Periódicos electrónicos en psicología. 2007.

SALAZAR, Y., *Uso de la metformina en la diabetes mellitus tipo II.* Ciudad de la Habana-Cuba, Revista cubana de farmacia, 2011.

SANTAS. Diabetes mellitus o de tipo 2: qué es, causas y síntomas [En línea], (2019). Disponible en: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/diabetes/son004004wr.html>

VALLE, M., *Fundación española del corazón* [En línea], (s.f.). Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/diabetes.html>

ANEXOS

Anexo A: Encuesta para la recolección de datos.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
DIABETES MELLITUS TIPO II
ENCUESTA

Objetivo

Conocer los conocimientos, actitudes y prácticas que tiene los estudiantes con la Diabetes Mellitus Tipo II.

Instrucciones:

Llenar la información para obtener datos específicos conforme a la: edad, género, nivel social; posteriormente marca con una X la respuesta o respuestas que considere.

Datos Personales

Edad.....

Sexo.....

Estado civil.....

Cuestionario

1. ¿Conoce usted su peso y talla?

a) Si.....

b) No.....

Cuánto Pesa..... Talla.....

2. Conoce usted en general lo que es la Diabetes Mellitus Tipo II. Marque los ítems que usted conoce:

a) ¿Qué es?.....

b) Tipos.....

c) Causa.....

d) Consecuencia.....

e) Diagnóstico.....

f) Prevención.....

g) Tratamiento.....

3. Cree usted que el consumo de alcohol, tabaco y dragas es una de las causas para adquirir la Diabetes Mellitus Tipo II.

a) Si.....

b) No.....

¿Por qué?

4. ¿Cree usted que través de la actividad física se puede prevenir enfermedades como la Diabetes Mellitus Tipo II?

a) Si.....

b) No.....

¿Por qué?

5. ¿Considera usted que al tener una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas?

a) Si.....

b) No.....

¿Por qué?.....

6. ¿Acude usted a realizarse chequeos médicos?

a) Siempre.....

b) A veces.....

c) Nunca.....

¿Por qué?

7. ¿Actualmente realiza actividad física (caminar, trotar, nadar, bailoterapia etc.)?

a) Si.....

b) No.....

¿Con qué frecuencia lo realiza?

▪ Todos los días.....

▪ Tres veces a la semana.....

▪ Una vez por semana.....

▪ De vez en cuando.....

8. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?

a) Una vez a la semana.....

b) Fines de semana.....

c) Ocasiones especiales.....

d) No tomo.....

9. ¿Con qué frecuencia usted fuma?

a) Todos los días.....

b) Una vez a la semana.....

c) De vez en cuando.....

d) No fumo.....

10. ¿Qué hace usted para evitar tener la Diabetes Mellitus Tipo II?

a) Hacer ejercicio.....

- b) Alimentarse bien.....
- c) Evitar consumir bebidas alcohólicas (alcohol, tabaco)
- d) Acudiré a médico constante mente.....

Otros.....

Gracias por su colaboración

Anexo B: Informe de validación

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

INFORME DE VALIDACIÓN

ENCUESTAS

Elaborado: Yessica Ortiz

INTRODUCCIÓN

Población piloto estaba constituido por una muestra de 30 estudiantes donde fueron 29 mujeres y un hombre, se procedió a sacar un 10% de este total con 3 estudiantes se podrá aplicar la encuesta piloto.

RESULTADOS

En el mes de julio- septiembre 2019, se procedió a recolectar información por medio de una encuesta piloto a los estudiantes de Consulting Group Ecuador.

En el llenado de los datos personales en la encuesta piloto se indagaba: Edad....., Meses.....Días, Sexo....., otros.

Modificar a: Eliminar de la pregunta datos personales, meses, días, otros,

- a. De la pregunta 1: ¿Escriba su peso y talla?, aquí los investigados aducían desconocer de manera abierta las dos interrogantes, que solo tenían aproximaciones y que si no disponían de una balanza y un tallímetro era imposible contestar esos datos.

Modificar a: ¿Conoce usted su peso y talla?, respuestas: Si.... No....

- b. En la pregunta número 2: ¿Conoce usted lo que es la Diabetes Mellitus Tipo II?, los interrogados técnicamente no pueden describir el concepto si no disponen de mayor información

Modificar a: Conoce usted en general lo que es la Diabetes Mellitus Tipo II. Marque los ítems que usted conoce: ¿Qué es?....., Tipos..... Causa....., Consecuencia....., Diagnóstico....., Prevención..... Tratamiento.....

- c. En la pregunta 8, ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas? Se encontraba un ítem que decía que tipo de bebida alcohólica consume más, los encuestados supieron manifestar que parecía impropio preguntar ya que el alcohol se encuentra en cualquier cantidad en todas las bebidas catalogadas como alcohólicas.

Modificar a: Se procede a eliminar tal ítem.

Anexo C: Consentimiento informado

CONSULTING GROUP ECUADOR (CGE)

Yo, Jackeline Solís en representación de Consulting Group Ecuador (CGE) sede Riobamba, estoy de acuerdo en participar de la investigación, “IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES AUXILIARES DE ENFERMERÍA DE CONSULTING GROUP ECUADOR-RIOBAMBA, 2019”. Después de haberse explicado con claridad la importancia de la misma y la repercusión tanto a nivel personal cómo social, de la misma manera se informó que los datos obtenidos solo serán utilizados con fines de investigación científica, de la misma manera quienes formen parte del proceso de investigación no se encuentran sujetos a ninguna cláusula de que implique su permanencia obligatoria, pudiendo abandonar el proceso cuando lo crea conveniente de ser el caso.

Para que quede constancia firmo la presente en la ciudad de Riobamba.

.....
Representante CGE

.....
Autora de la investigación

Anexo D: Material educativo.

Tríptico: Información sobre la Diabetes Mellitus tipo II

**PREVENCIÓN DE LA
DIABETES MELLITUS
TIPO II**

**Alimentación
saludable**

- Consumir menos calorías de las que consume durante el día.
- Consumir menos grasas de las que actualmente come.

Actividad física

- Intentar hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana.



**ESCUELA SUPERIOR
POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO
ESCUELA EDUCACIÓN
PARA LA SALUD**

**PROGRAMA EDUCATIVO
SOBRE PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS
TIPO II**



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD
Elaborado por Yessica Ortiz**

± ¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS TIPO II?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.



Síntomas:

- Poliuria
- Polidixial
- Polifragia
- Parestesia
- Pérdida de peso



FACTORES DE RIESGO

Modificables:

- Tiene sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes
- Presión arterial alta

No Modificables:

- Tiene más de 45 años de edad
- Tipo I en la adolescencia



Complicaciones

- Acidosis láctica
- Retinopatía diabética
- Nefropatía diabética
- Cardiopatía isquémica
- Arteriopatía periférica
- Neuropatía diabética
- Pie diabético y amputaciones

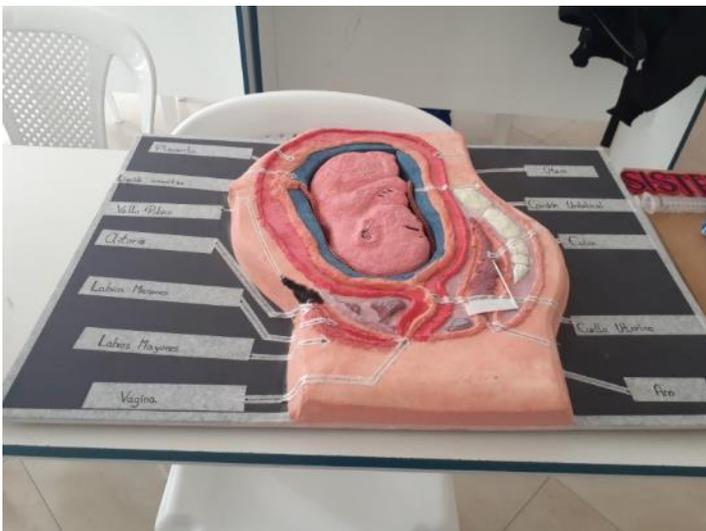


Maquetas

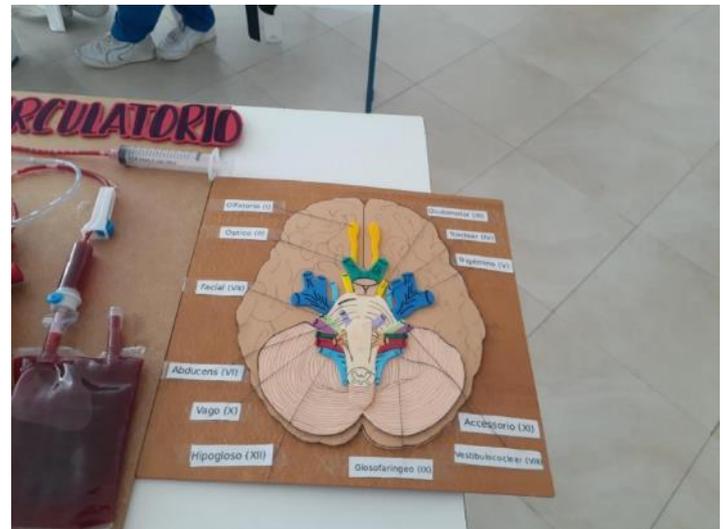
Sistema Circulatorio



Aparto Reproductor

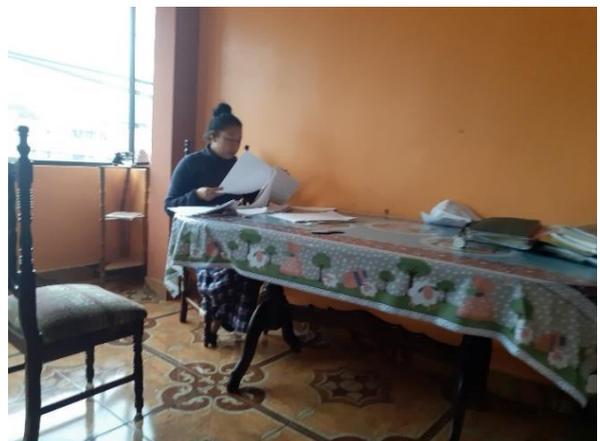


Sistema Nervioso

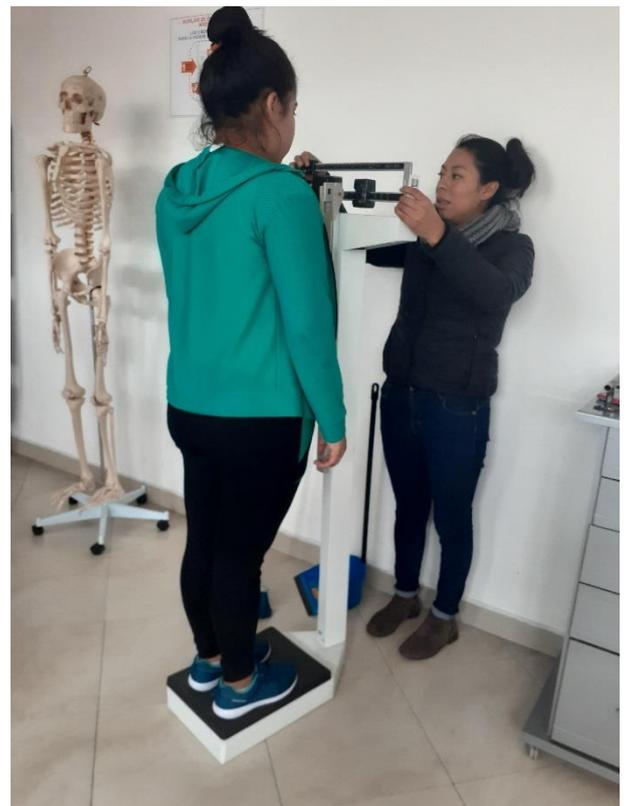


Anexo E: Aplicación de encuestas.

Pre-test y Pos- test



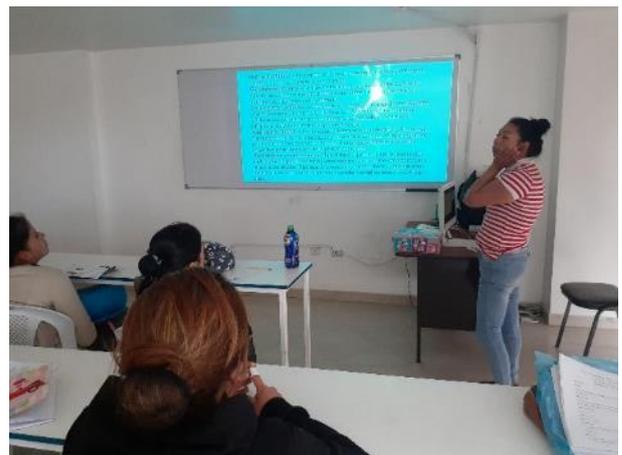
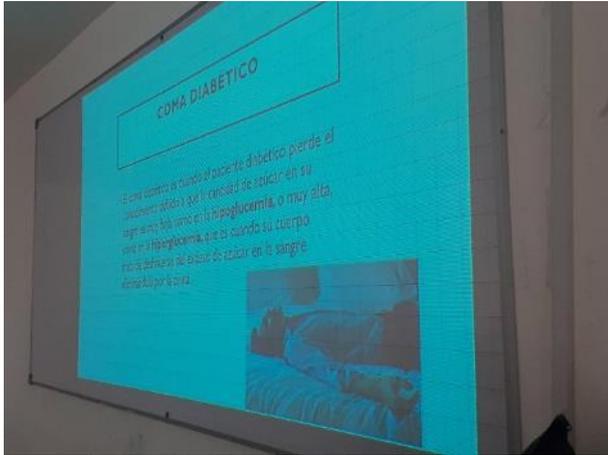
Anexo F: Toma de peso y talla



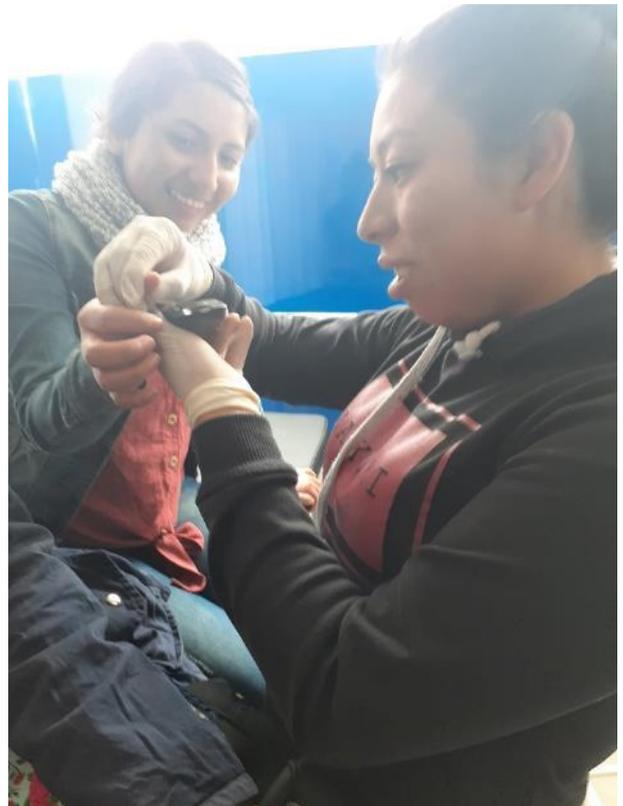
Toma de peso y talla



Anexo G: Capacitaciones



Anexo H: Exámenes de glucosa



Exámenes de glucosa





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO



DIRECCIÓN DE BIBLIOTECAS Y RECURSOS
PARA EL APRENDIZAJE Y LA INVESTIGACIÓN

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS
REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 06/03/2020

INFORMACIÓN DEL AUTORA	
Nombres – Apellidos: YESSICA ALEXANDRA ORTIZ ÑAURAY	
INFORMACIÓN INSTITUCIONAL	
Facultad: SALUD PÚBLICA	
Carrera: PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD	
Título a optar: LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD	
f. Analista de Biblioteca responsable:	



0010-DBRAI-UPT-2020