

## SUGERENCIAS

ALAS PERSONAS QUE FORMARON PARTE DE LA MUESTRA DEL BARRIO CUERNAVACA:

- ❖ Que aprendan a vivir con la patología de la diabetes mellitus II.
- ❖ Adaptar una buena alimentación mediante frutas y verduras.
- ❖ Mantener una buena hidratación. Evitando refrescos, jugos, etc.
- ❖ Practicar el ejercicio de forma constante.
- ❖ Realizar controles de glucosa con frecuencia.
- ❖ Actuar rápido ante una hipoglucemia.
- ❖ Evitar las complicaciones de la diabetes mellitus II (pie diabético, falla renal, daño ocular, hiperglucemia, hipoglucemia, cicatrización lenta, enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, neuropatía.)
- ❖ Realizar observaciones médicas consecutivas.

A LOS ENFERMEROS:

- ❖ Darles pláticas informativas a las personas con diabetes mellitus II sobre su control de cuidados.
- ❖ Ser amables con las personas con diabetes mellitus II, que requieran de su apoyo.

#### ALAS INTITUCIONES DE SALUD:

- ❖ Dar los recursos necesarios a los pacientes con diabetes mellitus II para que tengan una buena atención médica, para poder atender mejor a los pacientes.
- ❖ Brindar los servicios correspondientes a los pacientes con diabetes mellitus II para poder tener un buen control de los pacientes, y fomentar sus cuidados personales con ellos mismos.

#### ALOS FAMILIARES:

- ❖ Tener la capacidad de poder cuidar a su familiar con diabetes mellitus II y poder enseñarle a llevar un buen control con respecto a su enfermedad.
- ❖ Capacitar a los familiares, para que puedan cuidar de sus familiares con diabetes.
- ❖ Que estén al pendiente del control que lleva su familiar.
- ❖ Que sepan las consecuencias que puede a ver si no llevan un buen control médico.

## PROPUESTA

### **REALIZAR VISITAS EDUACTIVAS Y DE REVISION DE LAS PERSONAS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD, DIABETES MELLITUS TIPO II.**

Cuando el ser humano se enferma siempre tiende a realizar dos acciones dejar que la enfermedad progrese hasta que mejore por si solo hacer todo lo posible para que la enfermedad pueda frenar todos los síntomas que este padeciendo, pero si este encuentra mejoría antes de tiempo suspende el tratamiento por la falta de información que sufren las personas actualmente, o debido a costumbres que han existido, en fin, las personas descuidan su salud debido a varios factores la raíz es la falta de educación e información que hay en ellos y las personas que las cuidan.

Es por eso que es necesario brindar a las personas la información necesaria y adecuada para que puedan llevar una vida más plena, para esto es necesario ser conscientes de las necesidades de las personas que llevan esta enfermedad y saber cómo poder apoyarlas. Somos conscientes que la enfermedad es incurable, pero lo que es peor sabemos que esta enfermedad emigra hacia otras partes del cuerpo por lo que un adecuado control haría la diferencia en las personas.

La propuesta que traemos para la muestra que hay en el barrio Cuernavaca y para las que se puedan sumar es **“Realizar visitas Educativas y de Revisión de las personas que padecen la enfermedad de la Diabetes Mellitus tipo II”**, esto con el fin de tener un acercamiento mejor hacia las personas, ayudándoles y enseñándoles algunas actividades y estilo de vida saludables y al hacer esto educarlas por medio de las actividades que realizaremos ya que no hay mejor forma de educar a las personas si no por medio del ejemplo de lo que tendrán que hacer tanto ellos así como las personas que los cuidan y están pendiente de sus vidas diarias.

Las acciones a desarrollar son:

- Visitar a cada una de las personas, que sufren el padecimiento de la diabetes mellitus para valorar en que área de ser vida cotidiana nos enfocaremos para evitar que la enfermedad pase a otra instancia.

- Verificar los niveles de glucosa, para determinar los números iniciales y a los que se requiere llegar para asignar las actividades que deben realizar o no realizar para estabilizar los niveles de glucosa de las personas.
- Enfocar a los cambios alimenticios apoyándonos en la Norma Oficial Mexicana 015 “Para la prevención, tratamiento y control de la Diabetes mellitus en la atención primaria”
- Informar a las personas la manera adecuada de controlar sus niveles de glucosa y evitar las demás complicaciones que causa esta enfermedad, así como la migración hacia otros órganos, y la persona quede aun más expuesta en su persona.
- Visitar de manera semanal el primer mes, los siguientes tres meses una vez cada quince días para corroborar que siguen las indicaciones que se les encomendó a ellos como también a los familiares.

## CONCLUSIONES

La siguiente investigación se realizó por la necesidad de conocer con más profundidad el problema que sufren las personas con diabetes mellitus tipo II, debido a que se contaba con el antecedente de intervención profesional desde el servicio social durante la carrera de enfermería; donde se tuvo la oportunidad de tener vivencias muy cercanas con personas diabéticas que han sufrido las consecuencias de esta enfermedad, y particularmente en este municipio de Frontera Comalapa. Vivencias que nos impactaron por lo trascendente en la vida de cada uno de ellos, ya que han marcado su vida.

Como bien sabemos la diabetes es una enfermedad degenerativa que afecta a cualquier persona de formas difíciles con respecto a cada una de ellas, y siendo una enfermedad dura muchas personas no suelen llevar su adecuado control para mantener su salud estable.

Es por ello, que atender este problema demanda de grandes y continuos procesos que conlleven a un cambio de consciencia y sensibilidad que concluya en nuevos paradigmas sociales, por lo que la educación reviste un papel muy importante.

Por tal motivo, esta investigación tuvo como objetivo generar una propuesta de educación social para contribuir en la disminución de las complicaciones de la diabetes mellitus tipo II, en el barrio Cuernavaca de Frontera Comalapa Chiapas.

Dicha propuesta se estructuró después de la investigación de campo, debido a que los resultados arrojaron que en el barrio Cuernavaca de Frontera Comalapa existen personas con diabetes mellitus tipo II, que llevan un mal control de su enfermedad.

La hipótesis fue “Las personas que desconocen en su totalidad causas y consecuencias de la diabetes tienden a tener un mal control en su enfermedad”.

Los resultados concluyentes más sobresalientes, son:

- Los resultados obtenidos en nuestra investigación provienen de personas mayores de 40 años, por lo que las respuestas reflejan puntos de vista y

posturas con mucha mayor madurez que si lo obtuviéramos de personas adolescentes.

- Las personas encuestadas en su totalidad son alfabetizadas con por lo menos algún grado de primaria, secundaria o preparatoria, por lo que sus opiniones no solo se producen desde una educación informal o no formal, sino también formal institucionalizada en algún grado.
- Respecto al género, cabe mencionar que la mayoría de las opiniones vertidas en nuestra investigación son producto de personas del sexo femenino y en su totalidad mexicanos.
- Respecto a si las personas encuestadas cuidan sus hábitos alimenticios solo un 13% descuida de manera extrema su alimentación, mientras que el 53% se mantiene de una manera neutral con respecto al cuidado de su alimentación descuidándose de manera casi continua .
- Los resultados nos muestra que más de la mitad de los encuestados opina que una buena alimentación y cuidado sostienen una mejora en la vida, mas sin embargo descuidan su alimentación y otros aspectos con respecto a su salud.

Cabe mencionar que con apoyo de las fichas de observación levantadas al momento de encuestar, los resultados de éstas nos indican que varias de las opiniones vertidas no siempre fueron respaldadas por indicadores de comportamiento, posturas o actitudes favorables; por lo que atribuimos a ello ciertas incongruencias e incompatibles respuestas en algunas preguntas.

Algunos datos de comportamiento, posturas o actitudes observadas fueron:

- ❖ al momento de encuestar algunas personas titubeaban en algunas preguntas.
- ❖ Algunas personas sentían pena de contestar algunas preguntas con base a su alimentación
- ❖ Algunas personas pensaban mucho tiempo antes de responder algunas preguntas

Los resultados globales de nuestra investigación nos indican que hay un mediano nivel de control y auto cuidado de las personas con diabetes mellitus tipo II; pero sin embargo existe a su vez en estas personas un control determinado que suelen respetar para mantener su salud estable, cabe mencionar que es necesario mantener una visita en los domicilios de estas personas para recordarles la importancia de mantener un buen control y auto cuidado de su salud para prevenir más complicaciones que esta enfermedad trae consigo.

## BIBLIOGRAFIA

abd, A. b. (s.f.). *guía de la diabetes* . Obtenido de guía de la diabetes : <https://www.avdiabetes.org/diabetes/la-enfermedad/historia-de-la-diabetes/>

ALAD, A. L. (2014). *diabetes* . ALAD , 35 p.

Asomundi. (s.f.). *diabetes mellitus o de tipo 2: qué es, causa y síntomas*. Asomundi , 3.

Barrera, P. B. (1999). *Auto cuidado y control glucemico en adultos mayores con diabétes tipo 2*. *Univercidad Autonoma de Nuevo Leon Facultad de Enfermeria* , 103.

Belem Julieta Velasco-Gusman, V. M.-R. (2014). *Diabetes mellitus tipo 2: Epidemiologia y Emergencia en Salud* . *Diabetes mellitus tipo 2: Epidemiologia y Emergencia en Salud* , 6 p.

California, t. R. (2007-2021). *Diabetes Educación Online*. Obtenido de <https://dte.ucsf.edu/es/la-vida-con-diabetes/complicaciones/#:~:text=El%20mejor%20tratamiento%2C%20tanto%20para,colesterol%20y%20triglic%C3%A9ridos%20en%20sangre>.

Casal, E. M. (2003). *Tipos de Muestreo*. *Rev. Epidem. Med. Prev.* , 3-7.

Chiapas, S. d. (s.f.). *Estrategia Estatal Para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes* . *Estrategia Estatal Para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes* , 61 p.

Chiapas, S. (2014). *Diabetes y estilo de vida en una comunidad Pobre de Chiapas* . *Diabetes y estilo de vida en una comunidad Pobre de Chiapas* , 187 .p.

Chospab. (s.f.). *ACTUALIZACION EN INSULINOTERAPIA PARA SANITARIOS*. Obtenido de [https://www.chospab.es/cursos\\_on\\_line/insulino/pagina\\_15.htm](https://www.chospab.es/cursos_on_line/insulino/pagina_15.htm),

Científico, O.-e. (2017). *servicios generales ocrono*. Obtenido de <https://ocronos.com/revista-servicios-generales-ocronos-celadores-mantenimiento-publicar/>

Facmed, M. S. (23 de Noviembre de 2020). *Historia de la Diabetes Mellitus*. Obtenido de Historia de la Diabetes Mellitus: <http://www.massaludfacmed.unam.mx/?p=10824>

FID, F. I. (2019). Atlas de la diabetes . *FID* , 180 p.

Galindo, M. (2016). Educacion terapeutica basica . *Diabetes practica* , 56.

González, D. (2017). Intervención farmacéutica para promover el apego terapéutico en pacientes diabeticos tipo 2. *Univercidad Nacional Atonoma de México UNAM* , 68.

INSP, I. N. (2020). Diabetes en México . *Diabetes en México* , 1 p.

Interactivo, E. m. (5 de Enero de 2018). Obtenido de Cribado y detección de la diabetes: <https://elmedicointeractivo.com/cribado-y-deteccion-de-la-diabetes-tipo-2-claves-en-poblaciones-de-riesgo/#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20de%20detecci%C3%B3n%20tanto,corresponden%20al%20diagn%C3%B3stico%20de%20diabetes.>

Leon, N. T. (2007). Poblacion y Muestra. *Poblacion y Muestra* , 2.

M. I. Ortego, J. G. (s/f). Descripción Socioeconómica de la Población. *Análisis de Datos Estadísticos en cooperación para el Desarrollo* , 2.

MedlinePlus. (16 de Septiembre de 2019). *Como prevenir la diabetes* . Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventdiabetes.html>

Meneses, c. (2014). Conocimientos que tienen los pacientes diabéticos sobre diabetes mellitus tipo 2 en una unidad de medicina. *univercidad veracruzana* , 63.

México, S. P. (2013). Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia. *Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia* , 1 p.

Midete, F. (2016). Asumiendo el Control de la Diabetes . *Asumiendo el Control de la Diabetes* , 62 p.

Mondagrón, A. L. (2016). Chipas Primer Lugar en Muertes por Diabetes . *Cuarto Poder* , 20 p.

NUTRICION, C. (2017). ARGUMENTACION DE TEMAS . *COA NUTRICION* , 20.

OMS, O. M. (2016). Informe Mundial sobre la diabetes. *OMS* , 88 p.

Otzen, T. (2017). Tecnicas de Muestreo sobre una Poblacion a Estudio. 228.

Otzen, T. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población de Estudio. 229.

PLUS, M. (15 de Octubre de 2019). *MEDLINE PLUS*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a682611-es.html>

Ramirez, F. (2006). Diabetes mellitus y complicaciones. La epidemiología, las manifestaciones clínicas de la diabetes tipo 1 y 2. Diabetes gestacional. Parte 1. *Plasticidad y restauración neurológica* , 13.

Ríos, F. J. (2016). Importancia de los cambios de estilo de vida en pacientes con diabetes tipo 2 . *Diabetes práctica* , 56.

Rivero, G. S. (2007). *Gaceta Médica Boliviana*. Obtenido de Gaceta Médica Boliviana: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1012-29662007000200016](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662007000200016)

Rubio, M. G. (19 de Abril de 2019). *Control glucémico general*. Obtenido de <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/235/objetivos-de-control-en-las-personas-con-diabetes-mellitus-dm>

Salud, I. A. (Septiembre de 2013). *GIASSALUD.ES*. Obtenido de <https://portal.guiasalud.es/egpc/diabetes-tipo-2-tratamiento-farmacologico/>

Salud, S. d. (2013). Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes . *Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes* , 105 p.

Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

SEMI Sociedad Española de Medicina Interna. (s/f). Diabetes. *SEMI* , 3.

University of California, S. F. (s.f.). *Diabetes Education Online*. Obtenido de <https://dte.ucsf.edu/es/tipos-de-diabetes/diabetes-tipo-2/comprencion-de-la-diabetes-tipo-2/datos-basicos/diagnostico-de-la-diabetes/>

Velázquez, A. P. (s.f.). Diplomado en Analisis de Informacion Geoespacial. 2.

Velázquez, M. e. (s/f). Tipos de Muestreo. *Diplomado en analisis de información* , 1-14.

Bunge Arturo (1969), "Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica", Universidad Sur Colombiana, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Neiva, pp. 1-226.

Cazau, Pablo, (2006) "Introducción a las ciencias sociales" Tercera Edición, Buenos Aires. (PP.194)

Cortés Manuel e Iglesias Miriam (2004), "Generalidades de la Investigación" Universidad Autónoma Del Carmen, México. pp. 1-105.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar. (2006) "Metodología de la investigación", McGraw- Hill interamericana, México, DF. (PP.882)

Tamayo Mario. 1999. El proceso de la investigación científica" LIMUSA. 175p.

## ANEXOS

FOTOS TOMADAS POR LOS TESISTAS EL DÍA 30 DE MAYO DE 2019





## CUESTIONARIO

Fecha: 30/05/21 

No.de cuestionario: 1

**Instrucciones:** Te pedimos cordialmente que nos apoyes a contestar las siguientes preguntas con toda sinceridad. Hacemos de tu conocimiento que la información obtenida será tratada con respeto y confidencialidad.

**Lee detenidamente y señala con una X la respuesta que consideres correcta o completa el dato que se te pide.**

### I.- DATOS PERSONALES

Edad (40-60): 50

Sexo: Femenino

a) Masculino    b) femenino

Estado civil:

a) Casado    b) soltero    c) otro

Escolaridad: Primaria

Nacionalidad:

a) Mexicana    b) Otra

## II.- VIDA COTIDIANA

1) ¿Hace usted ejercicio?

a) Si b) no c) en ocasiones

2) ¿Cuántas horas de ejercicio realiza al día:

a) 0 b) .30-1 c) 1-2 d) 2-2.30

3) ¿en qué posición se encuentra mayormente en su trabajo?

a) De pie b) sentado c) en movimiento

4) ¿Acostumbra a dormir bien sus horas de descansó?

a) Si b) no c) en ocasiones

5) ¿Verifica constante mente su nivel de glucosa?

a) Si b) no c) en ocasiones

### III.- CONOCIMIENTOS SOBRE DIABETES MELLITUS II

6).- ¿Conoce usted qué es la diabetes mellitus II?

a) Si      b) no      c) otro

7).- ¿utiliza insulina?

a) Si      b) no      c) otro

8).- ¿Conoce las complicaciones que puede causar la diabetes mellitus tipo II?

a) Si      b) no      c) otro

9).- ¿Usted sabe cómo se adquiere la diabetes mellitus tipo II?

a) Si      b) no      c) otro

10).- ¿Usted sabe cómo controlar adecuadamente la diabetes mellitus tipo II?

a) Si      b) no      c) otro

11).- ¿Conoce los síntomas que provoca la diabetes mellitus tipo II?

a) Si      b) no      c) otro

12).tiene más familiares con diabetes?

a) Si      b) no      c) amigos

13).- ¿Usted cree que la diabetes puede ser una enfermedad hereditaria?

a) Si      b) no      c) otro

#### IV.- HÁBITOS ALIMENTICIOS

14).- ¿Cuida sus hábitos alimenticios?

a) Siempre b) algunas veces c) nunca

15).- ¿Cuándo sale a su trabajo lleva alimentos preparados encasa con poco contenido de grasa?

a) Siempre b) algunas veces c) nunca

16).- ¿hace usted las tres comidas?

a) No b) si c) a veces

17).- ¿Qué tipo de comida suele consumir más cuando está fuera de casa?

a) Formal b) comida rápida c) otros

18).- ¿Dónde suele comprar esa comida?

a) Del mercado b) de un comedor c) vendedores ambulantes

d) otros

19).- ¿Considera que los alimentos que consume más seguido contienen bajas cantidades de grasa?

a) Si b) no c) a veces

20).- ¿Cuándo compra sus alimentos suele pedirlos con complementos vegetales o frituras?

a) Si b) no c) a veces

21).- ¿Suele consumir colaciones (bocadillos) entre comidas?

a) Si b) no c) a veces

22).- ¿Qué tipo de bebidas acostumbra ingerir en su mayoría?

- a) Refrescos    b) agua preparada    c) agua embotellada    d) de casa

23).- ¿acostumbra a ingerir bebidas alcohólicas frecuentemente?

- a) Si    b) no    c) no consume

## V.- CONTROL DE LA DIABETES MELLITUS II



24).- ¿conoce la presión arterial que debe de tener?

a) Si b) no c) no muy bien

25).- ¿tiene buen control de su colesterol y triglicéridos?

a) Si b) no c) no muy bien

26).- ¿usa algún tipo de medicamento natural para el control de su diabetes?

a) No b) si c) algunas veces

27).- ¿ha sentido mejorías?

a) No b) si c) algunas veces