SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2022-2025

TESIS

**"."**

# PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADO EN ENFERMERIA**

# PRESENTADO POR:

MARIANA ISABEL CHAIDEZ CHAVEZ

**M**i investigación se centra en el cuidado de una persona Diabética tipo 2 en un ámbito familiar, El tener un familiar diabético y saber que cuidados o intervenciones se deben de llevar para mantener un estilo de vida saludable para que esta enfermedad no avance,

 Describir su relevancia ya que esta representa uno de los mayores problemas de salud a nivel mundial debido al desconocimiento de sus complicaciones ya que esta afecta la calidad de vida de las personas al generar complicaciones como enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y ceguera, sino que también representa una carga económica.

Conocer las Estrategias para la prevención de Diabetes tipo 2 mediante intervenciones en el estilo de vida ya sea comer saludable hacer un poco de actividad física evitar el consumo de refrescos , alimentos con exceso de carbohidratos o exceso de azúcar ya sea en sus comidas o bebidas, El tratamiento la comparación de diferentes medicamentos o en el control de la glucosa, como puede impactar en su salud un cambio de dieta o la actividad física como estas actividades pueden mejorar la salud de la persona diagnosticada.

Las personas con diabetes tipo 2 comúnmente desayunan su café con pan, al ratito vuelven a desayunar su marucha o sus huevos fritos con 8 tortillas o más y no puede faltar su coca en todas sus comidas , su comida se basa en comidas llenas de grasa como tacos y gorditas de puerco , su cena puede ser pizza con Sabritas y refrescos al finalizar su ultimo alimento es café con pan , por lo regular son personas que consumen mucho alcohol y no hacen actividades físicas esto les provoca obesidad, hipertensión triglicéridos altos , colesterol entre otras enfermedades.

Las complicaciones que se pueden generar al no llevar un tratamiento, que factores psicosociales derivan por ejemplo como impacta el apoyo del familiar en el control de la diabetes es decir si esta persona va a mejorar, si se siente motivado, si va reducir su glucosa.

El planteamiento del problema de la Diabetes tipo 2 debe de describir su relevancia, impacto y las causas principales que generan preocupación a nivel social, económico y de salud pública.

**FACTORES SOCIALES**

 Están relacionados con el entorno y las condiciones socioeconómicas que influyen en el estilo de vida y el acceso a recursos para prevenir y controlar la enfermedad, por ejemplo, La pobreza es un factor socioeconómico ya que las personas con ingresos bajos suelen tener menos acceso a alimentos saludables y oportunidades de hacer ejercicio, acceso limitado a atención medica y esto implica el diagnóstico tardío y no poder llevar acabo el tratamiento adecuado y educación sobre la diabetes. Sin embargo esto no implica que puedan llevar una vida saludable.

El entorno construido y físico es decir la falta de espacios para la actividad física, vivir en áreas sin parques, gimnasios o lugares seguros para hacer ejercicio limita la actividad física regular, La urbanización y estilo de vida sedentario como por ejemplo los transportes como el taxi, combi que limitan el caminar.

Factores culturales y educativos, el bajo nivel de educación menor conocimiento de la alimentación saludable, manejo de la enfermedad y prevención, Las costumbres que se llevan a cabo que estas implican una mala alimentación como en las fiestas las comidas son altas en grasas el consumo de refrescos, tamales, que en cada fiesta se den con normalidad los dulces nos llevan a una mala alimentación y normalizan el comer mal.

Discriminación y estrés social, Estrés crónico: relacionado con condiciones sociales como el racismo, la desigualdad, y esto implica que no tengan trabajo, puede alterar el metabolismo e influir en la resistencia a la insulina.

Estigma: La discriminación hacia personas con obesidad puede dificultar la búsqueda de apoyo médico o social.

Globalización y marketing, Publicidad de alimentos poco saludables: La promoción constante de bebidas azucaradas y alimentos procesados afecta los hábitos de consumo. Tal como es la coca cola que es una bebida muy reconocida en México y contiene altos niveles de azúcar.

Conclusión

Los factores sociales de riesgo de la diabetes subrayan la importancia de políticas públicas, educación y esfuerzos comunitarios para crear entornos que promuevan estilos de vida saludables y reduzcan las desigualdades sociales.

**FACTORES ECONOMICOS**

Los factores económicos relacionados con la diabetes tipo 2 tienen un impacto significativo tanto a nivel individual como a nivel social.

Costos Directos: Gastos médicos: Incluyen consultas médicas, análisis de laboratorio, medicamentos (como insulina y antidiabéticos orales), dispositivos de monitoreo de glucosa y hospitalizaciones por complicaciones.

Tratamiento de complicaciones: Las complicaciones como neuropatías, enfermedades cardiovasculares, nefropatías o amputaciones incrementan significativamente los costos.

Costos Indirectos: Pérdida de productividad: Personas con diabetes pueden enfrentar ausencias laborales debido a citas médicas o complicaciones, así como una reducción de la capacidad para trabajar.

Discapacidad: Las complicaciones graves pueden llevar a discapacidades permanentes que afectan la posibilidad de mantener un empleo.

Mortalidad prematura: Representa una pérdida económica significativa para las familias y la sociedad.

Impacto en el presupuesto familiar

Las familias enfrentan gastos significativos, especialmente en contextos donde el acceso a medicamentos o seguros de salud es limitado. Estos costos pueden llevar a endeudamiento o pobreza.

Desigualdades económicas

Poblaciones vulnerables: Las personas con menores ingresos tienen menos acceso a alimentos saludables, atención médica adecuada y educación en salud, lo que incrementa el riesgo de desarrollar y complicar la diabetes tipo 2.

Alimentos no saludables: Las dietas altas en azúcares y grasas, más accesibles económicamente, están relacionadas con la prevalencia de la enfermedad.

Gastos para los sistemas de salud

La diabetes tipo 2 representa una carga significativa para los sistemas de salud, Los recursos destinados al manejo de la enfermedad podrían utilizarse para otras condiciones, lo que aumenta la presión económica en los sistemas públicos.

**FACTORES POLITICOS**

Los factores de riesgo políticos de la diabetes tipo 2 están relacionados con las decisiones, políticas públicas y estructuras gubernamentales que afectan la prevención, el tratamiento y el manejo de esta enfermedad. Estos incluyen:

Falta de políticas de salud pública efectivas

Insuficiente promoción de estilos de vida saludables: La falta de campañas educativas y programas de prevención masivos contribuye a la falta de conciencia sobre la diabetes.

Débil regulación de alimentos y bebidas: Ausencia de leyes que controlen el etiquetado, la publicidad y el acceso a productos ultra procesados ricos en azúcares, grasas y sodio.

 Desigualdades en el acceso a la atención médica

Cobertura médica insuficiente: En muchos países tal como es México, especialmente en regiones con recursos limitados, no todas las personas tienen acceso a diagnóstico, tratamiento o medicamentos esenciales.

Falta de infraestructura en salud: Clínicas mal equipadas o con personal insuficiente dificultan el manejo adecuado de la enfermedad, especialmente en áreas rurales o marginadas.

Políticas alimentarias inadecuadas

 productos no saludables: En algunos casos, los gobiernos promueven alimentos como azúcar, aceites refinados o granos ultra procesados, haciéndolos más accesibles que frutas, verduras y alimentos frescos un ejemplo serian que en cada evento la presidencia da un juguito con su respectivo totis esto para ahorrarse dinero.

Poca inversión en prevención y educación

Educación en salud limitada: La falta de políticas que promuevan la alfabetización en salud, especialmente en comunidades de bajos recursos, perpetúa conductas de riesgo.

Baja prioridad en los presupuestos de salud: En muchos países, las enfermedades crónicas como la diabetes no reciben el mismo nivel de inversión que las enfermedades infecciosas.

La diabetes es una enfermedad causada por una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida que alteran la regulación del azúcar en la sangre. A continuación, se describiré las principales causas:

 Historia familiar: Tener familiares cercanos con diabetes tipo 2 aumenta el riesgo.

Variaciones genéticas: Algunas personas heredan genes que afectan cómo el cuerpo procesa la glucosa o responde a la insulina.

Sobrepeso y obesidad

 El exceso de grasa, especialmente la acumulada en el abdomen, está estrechamente relacionado con la resistencia a la insulina.

Las células grasas liberan sustancias inflamatorias que dificultan el trabajo de la insulina.

Dieta poco saludable

 Consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas y carbohidratos refinados.

Falta de fibra en la dieta, lo que dificulta el control de los niveles de glucosa en sangre.

 Falta de actividad física

El sedentarismo contribuye al aumento de peso, reduce la sensibilidad a la insulina y dificulta el uso de la glucosa por parte de los músculos.

 Edad

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente después de los 45 años, debido a cambios metabólicos y pérdida de masa muscular.

**PREGUNTAS DE INVESTIGACION**

La pregunta que guiara la investigación es la siguiente ¿Qué cambios en el estilo de vida son esenciales para el manejo adecuado de la diabetes?

2. ¿Cuál es la importancia de la educación en diabetes para los pacientes y sus familiares?

3. ¿Cómo se puede fomentar la adherencia al tratamiento en pacientes con diabetes?

4. ¿Qué papel desempeña la alimentación saludable en el control de la glucosa en personas con diabetes?

5. ¿Cómo afecta el estrés emocional al manejo de la diabetes y cómo puede manejarse?

6. ¿Qué complicaciones pueden surgir por un manejo inadecuado de la diabetes y cómo prevenirlas?

7. ¿Cuál es la importancia del monitoreo regular de los niveles de glucosa en pacientes con diabetes?

8. ¿Cómo pueden los profesionales de la salud apoyar a las familias en el cuidado de un paciente con diabetes?

 9. ¿Qué estrategias son efectivas para motivar a los pacientes con diabetes a realizar actividad física regularmente?

10. ¿Cómo pueden los cuidadores familiares equilibrar su bienestar personal mientras apoyan a un paciente con diabetes?

**HIPOTESIS**

Los cambios clave incluyen una dieta balanceada y controlada en carbohidratos, realizar actividad física regular (como caminar o nadar), mantener un peso saludable y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Además, dormir lo suficiente y controlar el estrés son esenciales para un manejo óptimo.

La educación en diabetes es fundamental porque permite a los pacientes y a sus familiares entender la enfermedad, reconocer síntomas de alerta, administrar correctamente la medicación, hacer elecciones alimenticias informadas y llevar un estilo de vida saludable. Esto mejora el control glucémico y reduce complicaciones a largo plazo.

Fomentar la adherencia al tratamiento requiere un enfoque personalizado, proporcionando apoyo emocional, recordatorios de medicación y motivación para cambios en el estilo de vida. Involucrar al paciente en decisiones sobre su tratamiento y establecer metas realistas también ayuda a mejorar la adherencia.

Una alimentación saludable es fundamental para controlar los niveles de glucosa. Esto implica consumir alimentos ricos en fibra, como verduras, legumbres y granos integrales, evitar los azúcares simples y reducir las grasas saturadas. Comer en porciones controladas y a intervalos regulares también es clave para evitar picos de glucosa.

El estrés aumenta los niveles de cortisol, lo que puede elevar los niveles de glucosa en sangre. Para manejar el estrés, se recomienda practicar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga, así como mantener un buen equilibrio entre trabajo y descanso. El apoyo emocional también es esencial.

Las complicaciones incluyen enfermedades cardíacas, insuficiencia renal, neuropatía, problemas de visión y amputaciones. Para prevenirlas, es fundamental controlar los niveles de glucosa, mantener la presión arterial y los niveles de colesterol bajo control, y seguir las recomendaciones médicas sobre medicación y monitoreo regular.

Monitorear regularmente los niveles de glucosa permite a los pacientes y a sus médicos ajustar el tratamiento según sea necesario, identificar tendencias en los niveles de glucosa y prevenir complicaciones a largo plazo. El control regular ayuda a evitar tanto hipoglucemias como hiperglucemias.

Los profesionales de la salud pueden proporcionar educación continua sobre la enfermedad, las opciones de tratamiento y cómo gestionar emergencias. También pueden ofrecer recursos y derivaciones a grupos de apoyo para cuidadores, y crear un plan de cuidado familiar que ayude a organizar y distribuir responsabilidades.

La motivación puede lograrse a través de metas alcanzables, el seguimiento del progreso y el refuerzo positivo. Ofrecer opciones de ejercicio que se adapten a los intereses y capacidades del paciente, como caminatas, nadar o bailar, también es útil. Además, involucrar a un compañero de ejercicio o asistir a clases grupales puede fomentar la adherencia.

Los cuidadores deben reconocer la importancia de cuidar su propia salud física y emocional. Establecer límites, tomarse tiempo para sí mismos y buscar apoyo emocional o profesional son medidas importantes. Además, deben buscar recursos de apoyo comunitario o grupos de cuidadores para compartir experiencias y obtener orientación.

**OBJETIVOS GENERALES**

Mi objetivo es conocer los cambios en el estilo de vida son esenciales para el manejo adecuado de la diabetes tipo 2

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1.Identificar los desafíos más comunes que enfrentan los familiares al cuidar a una persona con diabetes y explorar posibles soluciones para superarlos.

2.Analizar el impacto económico del manejo de la diabetes tipo 2 en los hogares y evaluar los factores uque contribuyen a este impacto.

3.Explorar cómo el cuidado de un familiar con diabetes afecta la salud emocional y mental del cuidador principal, identificando los principales factores de estrés.

 4.Investigar las estrategias más efectivas que utilizan las familias para garantizar la adherencia al tratamiento en pacientes con diabetes.

5. Examinar el papel de la educación en diabetes en la capacidad de los familiares para ofrecer un cuidado adecuado y apoyar a los pacientes en su tratamiento.

6.Determinar cómo el apoyo familiar influye en el control glucémico y la calidad de vida de los pacientes con diabetes.

7.Investigar las barreras que enfrentan las familias para implementar una alimentación saludable en el hogar de un paciente con diabetes y proponer estrategias para superarlas.

8.Analizar los cambios en la dinámica familiar tras el diagnóstico de diabetes en uno de sus miembros, y cómo estos afectan el bienestar del paciente y su entorno.

9.Identificar los recursos sociales, educativos y financieros más efectivos para apoyar a las familias que cuidan a un paciente con diabetes y evaluar su disponibilidad y acceso.

**JUSTIFICACION**

Quiero Investigar sobre la diabetes ya que es importante, especialmente si tienes familiares que la padecen, porque te permite comprender cómo afecta la enfermedad a nivel físico, emocional y social. Esto te ayudará a apoyar de manera más efectiva a tus seres queridos, ya sea ayudándolos a prevenir complicaciones, manejar mejor su condición o adoptar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida. También podríamos identificar factores de riesgo dentro de la familia, lo que es clave para prevenir que otros desarrollen la enfermedad. A través de esta investigación, no solo contribuyo al bienestar de tu familia, sino que también te empoderas con información útil para tomar decisiones más informadas y fortalecer los vínculos mediante el cuidado mutuo.

Impacto en la salud pública: La diabetes es una de las enfermedades crónicas más comunes a nivel mundial y afecta a millones de personas. Investigar sobre ella puede ayudar a comprender su impacto y contribuir a soluciones que mejoren la calidad de vida de quienes la padecen.

Prevención y manejo: Entender la diabetes permite identificar factores de riesgo, promover hábitos saludables y desarrollar estrategias para prevenirla o controlarla, reduciendo complicaciones como enfermedades cardiovasculares, daño renal o ceguera.

Avances en el tratamiento: La investigación podría contribuir al desarrollo de nuevas terapias, tecnologías, o enfoques que transformen la forma en que la diabetes se maneja actualmente.

Conciencia social: Conocer más sobre la enfermedad ayuda a educar a la población, derribar mitos y combatir la desinformación. Esto es crucial para fomentar diagnósticos tempranos y tratamientos adecuados.

Razones personales: Si alguien cercano vive con diabetes, la investigación puede ser una forma de empoderar y tomar un rol más activo en su cuidado y manejo.

Isabelchaidezchavez@gmail.com

**MARCO TEÓRICO**

**¿Qué es la Diabetes tipo 2?**

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es un trastorno metabólico caracterizado por la resistencia a la insulina y una disfunción progresiva de las células beta del páncreas, lo que provoca hiperglucemia crónica (American Diabetes Association, 2022)

Es la forma más común de diabetes y está fuertemente relacionada con factores genéticos, el estilo de vida y la obesidad (World Health Organization [WHO], 2021)

Según Powers et al. (2020), la DM2 representa un problema de salud pública debido a su alta prevalencia y sus complicaciones a largo plazo, como enfermedades cardiovasculares, nefropatía y neuropatía. Su manejo se basa en modificaciones en la alimentación, ejercicio, control de peso y, en algunos casos, tratamiento farmacológico con hipoglucemiantes orales o insulina.

• zAmerican Diabetes Association. (2022). Standards of Médicas Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement\_1), S1-S264. https://doi.org/10.2337/dc22-Srev

 • Powers, A. C., Stafford, J. M., & Rickels, M. R. (2020). Diabetes mellitus: Epidemiology, pathogenesis, and treatment. Harrison’s Principles of Internal Medicine, 21st Edition. McGraw-Hill.

 • World Health Organization. (2021). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

**CAUSAS Y CARACTERÍSTICAS**

La diabetes tipo 2 es el resultado de una combinación de factores genéticos y ambientales que conducen a la resistencia a la insulina y disfunción de las células beta pancreáticas (American Diabetes Association, 2022). Entre las principales causas se incluyen:

 1. Factores genéticos: La predisposición hereditaria juega un papel clave en el desarrollo de la enfermedad. Estudios han identificado múltiples variantes genéticas asociadas con la resistencia a la insulina y la disfunción de las células beta (Powers et al., 2020).

 2. Obesidad y sedentarismo: El exceso de tejido adiposo, especialmente la grasa visceral, aumenta la resistencia a la insulina y contribuye al desarrollo de la diabetes tipo 2 (World Health Organization [WHO], 2021).

 3. Dieta poco saludable: El consumo excesivo de carbohidratos refinados, azúcares y grasas saturadas promueve el aumento de peso y la alteración del metabolismo de la glucosa (American Diabetes Association, 2022).

 4. Envejecimiento: Con la edad, disminuye la capacidad del páncreas para compensar la resistencia a la insulina, aumentando el riesgo de diabetes (Powers et al., 2020).

 5. Factores hormonales y estrés crónico: El aumento de cortisol y otras hormonas del estrés pueden contribuir a la resistencia a la insulina y al desarrollo de la enfermedad (WHO, 2021).

Características de la Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 presenta una evolución progresiva y, en muchos casos, los síntomas pueden pasar desapercibidos en las primeras etapas. Entre sus características más relevantes se encuentran:

 1. Resistencia a la insulina: Los tejidos del cuerpo (músculos, hígado y tejido adiposo) dejan de responder de manera eficiente a la insulina, lo que dificulta la absorción de glucosa (American Diabetes Association, 2022).

 2. Hiperglucemia crónica: Los niveles elevados de glucosa en sangre pueden mantenerse por largos periodos sin síntomas evidentes, aumentando el riesgo de complicaciones (Powers et al., 2020).

 3. Síntomas inespecíficos: En etapas avanzadas, los pacientes pueden presentar poliuria (aumento de la producción de orina), polidipsia (sed excesiva), polifagia (hambre excesiva) y fatiga (WHO, 2021).

 4. Complicaciones metabólicas: Sin tratamiento adecuado, la DM2 puede causar enfermedades cardiovasculares, daño renal, neuropatía y retinopatía diabética (Powers et al., 2020).

 5. Vinculación con el síndrome metabólico: La diabetes tipo 2 suele asociarse con hipertensión, dislipidemia y obesidad, conformando el síndrome metabólico (American Diabetes Association, 2022).

 • American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement\_1), S1-S264. https://doi.org/10.2337/dc22-Srev

 • Powers, A. C., Stafford, J. M., & Rickels, M. R. (2020). Diabetes mellitus: Epidemiology, pathogenesis, and treatment. Harrison’s Principles of Internal Medicine, 21st Edition. McGraw-Hill.

 • World Health Organization. (2021). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

**TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2**

El tratamiento de la diabetes tipo 2 se basa en un enfoque integral que incluye modificaciones en el estilo de vida, terapia farmacológica y monitoreo continuo para prevenir complicaciones (American Diabetes Association, 2022).

1. Modificaciones en el estilo de vida

Las estrategias no farmacológicas son la base del tratamiento y pueden retrasar o incluso revertir la progresión de la enfermedad en sus primeras etapas (Powers et al., 2020):

 • Dieta balanceada: Se recomienda una alimentación baja en carbohidratos refinados y grasas saturadas, priorizando el consumo de fibra, proteínas magras y grasas saludables (American Diabetes Association, 2022).

 • Ejercicio físico: La actividad física regular mejora la sensibilidad a la insulina y contribuye al control del peso. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana (WHO, 2021).

 • Pérdida de peso: La reducción del 5-10% del peso corporal puede mejorar

significativamente los niveles de glucosa en sangre y reducir la necesidad de medicamentos (Powers et al., 2020).

2. Tratamiento farmacológico

Cuando las modificaciones en el estilo de vida no son suficientes para controlar la glucemia, se emplean fármacos hipoglucemiantes (American Diabetes Association, 2022):

 • Metformin: Es el tratamiento de primera línea, ya que reduce la producción hepática de glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina.

 • Inhibidores de SGLT2: Ayudan a reducir la glucosa en sangre al aumentar su eliminación a través de la orina. También ofrecen beneficios cardiovasculares y renales.

 • Agonistas del GLP-1: Estimulan la secreción de insulina y reducen el apetito, promoviendo la pérdida de peso.

 • Insulina: En casos avanzados o cuando otros tratamientos no logran un adecuado control glucémico, se puede requerir terapia con insulina (Powers et al., 2020).

3. Monitoreo y prevención de complicaciones

El seguimiento continuo es clave para evitar complicaciones crónicas:

 • Automonitoreo de glucosa: Permite ajustar el tratamiento según los niveles de glucosa en sangre.

 • Control de presión arterial y colesterol: La DM2 está estrechamente relacionada con enfermedades cardiovasculares, por lo que es fundamental monitorear y tratar la hipertensión y dislipidemia (WHO, 2021).

 • Atención multidisciplinaria: Un equipo de salud que incluya médicos, enfermeros, nutricionistas y educadores en diabetes mejora la adherencia al tratamiento y el pronóstico del paciente (American Diabetes Association, 2022).

 • American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement\_1), S1-S264. https://doi.org/10.2337/dc22-Srev

 • Powers, A. C., Stafford, J. M., & Rickels, M. R. (2020). Diabetes mellitus: Epidemiology, pathogenesis, and treatment. Harrison’s Principles of Internal Medicine, 21st Edition. McGraw-Hill.

 • World Health Organization. (2021). Diabetes. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

**PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2**

La prevención de la diabetes tipo 2 se basa en la modificación de factores de riesgo, promoviendo hábitos saludables y un monitoreo constante en poblaciones de alto riesgo (American Diabetes Association, 2022).

1. Estilo de vida saludable

 • Alimentación equilibrada: Se recomienda una dieta rica en frutas, verduras, fibra, proteínas magras y grasas saludables, reduciendo el consumo de azúcares refinados y grasas saturadas (Powers et al., 2020).

 • Ejercicio regular: Realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada mejora la sensibilidad a la insulina y previene el aumento de peso (WHO, 2021).

 • Control del peso: La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de la diabetes tipo 2, por lo que mantener un peso saludable reduce significativamente la probabilidad de desarrollar la enfermedad (American Diabetes Association, 2022).

2. Control de factores de riesgo

 • Monitoreo de la glucosa: Las personas con antecedentes familiares de diabetes o síndrome metabólico deben realizar chequeos periódicos para detectar alteraciones en los niveles de glucosa en sangre (Powers et al., 2020).

 • Manejo del estrés: El estrés crónico puede elevar los niveles de cortisol y contribuir a la resistencia a la insulina, por lo que se recomienda practicar técnicas de relajación como meditación o yoga (WHO, 2021).

 • Evitar el consumo de tabaco y alcohol: El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol están asociados con mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares (American Diabetes Association, 2022).

3. Educación en salud y prevención temprana

 • Programas de prevención: Iniciativas como la educación en nutrición y promoción de actividad física en la comunidad pueden ayudar a reducir la incidencia de la diabetes tipo 2 (WHO, 2021).

 • Atención médica preventiva: Las personas con prediabetes pueden beneficiarse de intervenciones tempranas, como la modificación del estilo de vida y, en algunos casos, el uso de metformin a como prevención (Powers et al., 2020).

Autores y citas en formato APA 7

 • American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care, 45(Supplement\_1), S1-S264. https://doi.org/10.2337/dc22-Srev

 • Powers, A. C., Stafford, J. M., & Rickels, M. R. (2020). Diabetes mellitus: Epidemiology, pathogenesis, and treatment. Harrison’s Principles of Internal Medicine, 21st Edition. McGraw-Hill.

 • World Health Organization. (2021). Diabetes. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

La diabetes mellitus tipo 2 es un problema de salud pública en México, con una alta

**METODOLOGÍA**

**¿Tipo de estudio?**

**R= No** experimental, porque he optado por un diseño de estudio no experimental porque me permite observar y analizar los fenómenos en su entorno natural, sin manipular las variables independientes. Este enfoque me es ideal cuando no es posible o ético intervenir directamente en las variables de estudio. Además, me brinda la flexibilidad de analizar datos existentes o recolectar información sin alterar el entorno, lo que facilita obtener resultados que reflejan la realidad de manera más auténtica.

**¿Tipo de enfoque?**

**R=** Cualitativo, He decidido irme por un enfoque cualitativo en mi investigación porque quiero entender a fondo las experiencias y opiniones de las personas, centrándome en cómo interpretan las cosas. Este método es perfecto para explorar situaciones complejas, interacciones sociales y contextos culturales, ya que me da información detallada y rica en descripciones o imágenes. En pocas palabras, al elegir este enfoque, busco obtener una visión más completa y detallada de las realidades sociales y culturales que estoy investigando, capturando la riqueza y complejidad de las experiencias humanas.

**Población y Muestra**

**Población =** Personas Diabéticas tipo 2 en personas de mi familia de ocosingo Chiapas

**Muestra =** Persona del sexo femenino de 42 años

Persona del sexo femenino de 62 años

**Instrumentos**

**R=** Entrevista, elegí usar entrevistas en mi investigación porque me permiten obtener información detallada y profunda directamente de las personas involucradas. A través de las entrevistas, puedo explorar las experiencias, opiniones y perspectivas de los participantes, lo que mejora la comprensión del fenómeno estudiado. Además, este enfoque facilita la aclaración de dudas en tiempo real y la adaptación de las preguntas según las respuestas obtenidas, asegurando que la información recopilada sea lo más completa y precisa posible.

La entrevista es uno más de los instrumentos cuyo propósito es recabar datos, pero debido a su flexibilidad permite obtener información más profunda, detallada, que incluso el entrevistado y entrevistador no tenían identificada, ya que se adapta al contexto y a las características del entrevistado.

**Preguntas**

1. Diagnóstico:

 • ¿Cuándo te diagnosticaron con diabetes?

 • ¿Qué síntomas notaste antes del diagnóstico?

 2. Control de la diabetes:

 • ¿Cómo monitoreas tus niveles de azúcar en la sangre?

 • ¿Qué tipo de tratamiento sigues (medicación, insulina, dieta)?

 3. Estilo de vida:

 • ¿Has cambiado tu alimentación desde que te diagnosticaron?

 • ¿Realizas alguna actividad física regularmente?

 4. Apoyo y educación:

 • ¿Has recibido información o educación sobre cómo manejar la diabetes?

 • ¿Cuentas con el apoyo de familiares o amigos en el manejo de tu condición?

 5. Desafíos y experiencias:

 • ¿Qué dificultades has enfrentado al vivir con diabetes?

 • ¿Qué consejos le darías a alguien recién diagnosticado?

**Equipos**

• Cuadernos o libretas: Para tomar notas durante la investigación y las entrevistas.

 • Lapiceros y lápices: Herramientas básicas para escribir y hacer anotaciones.

 • Marcadores: Útiles para destacar información clave en documentos y libros.

 • notas adhesivas: Para organizar ideas, hacer recordatorios o marcar páginas importantes.

 • Carpetas: Para mantener documentos organizados y protegidos.

 • Grapadora y grapas: Para unir hojas y mantener la documentación en orden.

 • Papel Bond o reciclado: Para imprimir borradores.

Equipos Tecnológicos:

 • Computadora portátil o de escritorio: Esencial para la redacción, investigación en línea y análisis de datos.

 • Software de procesamiento de texto: Programas como Microsoft Word

 • Unidad de almacenamiento externa (USB): Para respaldar y transferir archivos importantes.

 • Acceso a internet: Fundamental para la búsqueda de información, acceso a bibliotecas digitales.

Materiales para Presentación:

 • Papel de alta calidad: Para imprimir la versión final de la tesis.

 • Carátulas o enmicado: Para darle un acabado profesional a tu trabajo final.

 • Impresora y tinta: Para imprimir la tesis.

 • Papel fotográfico o de presentación: Si necesitas incluir gráficos o imágenes de alta calidad.

 • Calculadora: Útil para realizar cálculos rápidos durante la investigación.

 • Regla y escuadra: Para medir y dibujar gráficos o tablas.

 • Cinta adhesiva y tijeras: Herramientas básicas para cortar y pegar materiales.

 • Acceso a bibliotecas físicas y digitales: Para consultar libros, revistas y otros recursos relevantes.

 • Grabadora o aplicación de grabación: para realizar entrevistas o discusiones grupales.

 • Cámara fotográfica o de video: Para documentar procesos o resultados de la investigación.

**Procedimiento para la recolección de datos**

**R=** Para Mi recolección de datos opté por la entrevista la cual es a dos personas, 1 de ellas viven conmigo es por eso que sólo agarraré mi libreta y empezaré a realizar las preguntas , para la segunda persona , saldré de mi casa agarraré mi moto y me voy a dirigir a donde vive que es colonia paraíso me queda retirado pero en moto me llevará 10 minutos , al llegar a su casa le haré la entrevista de forma sencilla la cual mis preguntas son fáciles y empezaré a anotar sus respuestas .

**Técnica de análisis de procesamiento de la información**

**R=** Cuadro comparativo, optare por esta técnica que me va a facilitar descubrir las diferencias de respuestas esto mejorando la investigación

También conocido como diagrama comparativo, un cuadro comparativo ofrece una representación visual de diferentes elecciones u opciones. Sirve para comparar dos o más elementos en función de distintos parámetros. Hacer un cuadro comparativo online es una forma útil de comparar información cuantitativa o cualitativa

**Límite de espacio y tiempo**

**Límite de tiempo=** 11 de enero – Junio del 2025

**Límite de espacio=** Fraccionamiento Guadalupe pashila calle Grijalva

https://maps.app.goo.gl/A4uD7D1NdG72Cnkq9?g\_st=com.google.maps.preview.

