



ESCUELA

SUPERIOR

**POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES
MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL
SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE
CHIMBORAZO, 2014”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

CRISTINA JUDITH PÁEZ BARRETO

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

La siguiente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

Dr. David Orozco Brito

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado:
“PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES
MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO
DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE
CHIMBORAZO, 2014.” de responsabilidad de la señorita Cristina Judith
Páez Barreto, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. David Orozco
DIRECTOR DE TESIS

Lic. Glenis López
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 27 de Febrero, 2015

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud por haberme abierto las puertas permitido formar parte de ella a cada uno de los docentes quienes impartieron sus conocimientos formándome en mis estudios universitarios.

Al Dr. David Orozco, Director de Tesis gracias a su ayuda en el desarrollo de la investigación.

A la Lic. Glenis López Miembro de Tesis, por sus ideas y correcciones para poder llevar a cabo la realización y culminación de la tesis.

Al Sindicato de Choferes del Cantón Penipe por brindarme la apertura y apoyo para el desarrollo del programa.

DEDICATORIA

Este trabajo quiero dedicarle a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir, gracias por la salud, la fuerza para poder realizarlo, la paciencia que me dio para continuar y no fracasar y su infinito amor.

A mis queridos y amados padres Jaime Páez y Zoila Barreto quienes con su confianza, su amor, sus valores que me inculcaron, su apoyo incondicional son el pilar fundamental, a su apoyo económico y emocional para la culminación de esta etapa de mi vida, gracias a sus consejos y por estar siempre pendientes en todo momento.

A mi hermano y mi familia en general quienes me apoyaron incondicionalmente y confiaron en mí.

A mi novio, mis amigos y amigas quienes me brindaron su cariño y amistad apoyándome en todo momento gracias por haberme permitido conocerlos.

RESUMEN

La Diabetes Mellitus Tipo II es un problema de salud que está afectando a la mayoría de la población de nuestro país y en general a todo el mundo. El objetivo de la investigación es desarrollar el programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II en los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe, Provincia de Chimborazo, este se realizó utilizando un método descriptivo transversal, donde se obtienen los datos por medio de una encuesta validada por expertos, las preguntas realizadas se formularon sobre: factores de riesgo, conocimientos, actitudes y prácticas de las personas en estudio sobre la Diabetes Mellitus tipo 2. La muestra lo conforman los 28 estudiantes comprendiendo 22 hombres y 6 mujeres en edades entre los 18 a 54 años. El diagnóstico inicial sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de los y las estudiantes fueron medios, sin embargo con las capacitaciones y las demás actividades propuestas se logró la mejoría de estos indicadores. Se concluye que la aplicación de prevención y promoción de la salud sobre Diabetes Tipo II, por medio de programas educativos logran aumentar el nivel de conocimientos de la población. Se recomienda dar continuidad a los trabajos de

prevención y promoción para disminuir los problemas de salud en las comunidades.

PALABRAS CLAVES

Programa Educativo, prevención de Diabetes Tipo II en choferes.

SUMMARY

The Type II Diabetes Mellitus is a problem affecting to the population in our country and around the world. The target of this research is to develop the educational program about Prevention of Type II Diabetes Mellitus with students. The Syndicate Drivers belonging to the Penipe canton, Chimborazo Province for this task a objective crosscutting method was used. Data were obtained by means of a valid survey by experts who asked questions were formulated about risk factors, knowledge, attitudes and practices from the people were based about Type II Diabetes Mellitus. The sample are 28 students 22 men and 6 women aged between 18 to 54 years. The diagnosis about knowledge attitudes and practices of the students were average; however with the instructions and the proposed activities, it was archived better indications. It was concluded executing this prevention and promotion to help about Type II Diabetes Mellitus, by applying educative programs are archived population knowledge levels. It is recommended to give prevention courses and promotion to decrease health problems in the communities.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN	1
II. JUSTIFICACIÓN	3
III. OBJETIVOS	4
A. GENERAL	4
B. ESPECÍFICOS	4
IV. MARCO TEÓRICO	5
V. METODOLOGÍA	21
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	21
B. VARIABLES	21
1. IDENTIFICACIÓN	21

2. DEFINICIÓN	22
3. OPERACIONALIZACIÓN	23
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	32
D. GRUPO DE ESTUDIO	32
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	32
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
VII. FASE DE INTERVENCIÓN	76
I. TÍTULO	76
II. ANTECEDENTES	76
III. OBJETIVOS	77

A. GENERAL	77
B. ESPECÍFICOS	77
C. META	77
IV. METODOLOGÍA	78
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	78
B. POBLACIÓN BENEFICIARIA	78
C. MÉTODOS Y TÉCNICAS	78
V. DISEÑO METODOLÓGICO	79
A. MATRIZ DE INVOLUCRADOS	79
B. PLANES DE CLASE	80

C. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	92
D. CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS	127
VIII. CONCLUSIONES	131
IX. RECOMENDACIONES	132
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	133
XI. ANEXOS	135

INDICE DE CUADROS

TABLA N° 1 EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. 2014	34
TABLA N° 2 DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	35
TABLA N° 3 DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	37
TABLA N° 4 DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	39
TABLA N° 5 ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE	40
TABLA N° 6 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	42
TABLA N° 7 DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	43
TABLA N° 8 SE CONSIDERA UNA PERSONA...	44
TABLA N° 9	45

ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	
TABLA N° 10 PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.	47
TABLA N° 11 CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II	48
TABLA N° 12 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO	50
TABLA N° 13 ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO	51
TABLA N° 14 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II	54
TABLA N° 15 COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II	56
TABLA N° 16 ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II	59
TABLA N° 17 ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS	60
TABLA N° 18 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO, DROGAS	62

TABLA N° 19 ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	63
TABLA N° 20 EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA	65
TABLA N° 21 TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	67
TABLA N° 22 FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	70
TABLA N° 23 FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	71
TABLA N° 24 ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II	73
TABLA N° 25 RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.	127
TABLA N° 26 RESULTADOS SOBRE PRÁCTICAS CORRECTAS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.	129

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO. 2014	34
GRÁFICO N° 2 DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	36
GRÁFICO N° 3 DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	38
GRÁFICO N° 4 DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	39
GRÁFICO N° 5 ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE	41
GRÁFICO N° 6 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	42
GRÁFICO N° 7 DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	43
GRÁFICO N° 8 SE CONSIDERA UNA PERSONA...	44
GRÁFICO N° 9 ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014	46

GRÁFICO N° 10 PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.	47
GRÁFICO N° 11 CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II	49
GRÁFICO N° 12 ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO	50
GRÁFICO N° 13 ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO	52
GRÁFICO N° 14 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II	55
GRÁFICO N° 15 COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II	57
GRÁFICO N° 16 ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II	59
GRÁFICO N° 17 ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS	61
GRÁFICO N° 18 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO, DROGAS	62

<p>GRÁFICO N° 19 ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014</p>	<p>64</p>
<p>GRÁFICO N° 20 EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>65</p>
<p>GRÁFICO N° 21 TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014</p>	<p>68</p>
<p>GRÁFICO N° 22 FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014</p>	<p>70</p>
<p>GRÁFICO N° 23 FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014</p>	<p>72</p>
<p>GRÁFICO N° 24 ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II</p>	<p>74</p>
<p>GRÁFICO N° 25 RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.</p>	<p>128</p>
<p>GRÁFICO N° 26 RESULTADOS SOBRE PRÁCTICAS CORRECTAS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.</p>	<p>130</p>

I. INTRODUCCIÓN

La Diabetes es una enfermedad crónica degenerativa que afecta a gran parte de la población mundial, datos estadísticos afirman que aqueja a 382 millones de seres humanos en el mundo entre 40 a 59 años, siendo esta una de las enfermedades con un crecimiento acelerado, el cual se espera se incremente en 592 millones en los próximos 25 años.(1)

La Diabetes Mellitus causó 5,1 millones de muertes en el mundo en el año 2013 y cada seis segundos muere una persona por esta enfermedad. En América Central y América del Sur se deduce que hay 24 millones de personas que la padecen y que está presente en un 80% aún más en las personas de medianos o bajos recursos económicos. (1)

En Ecuador, esta panorámica no muestra resultados diferentes en relación a las cifras mundiales. En el país, existen 414.514 personas diagnosticadas con Diabetes Mellitus de las que su edad predominante se encuentran en un rango de 50 a 59 años con un 10.3 % seguido del grupo etario de 40 a 49 años con un 5,4 % lo que significa que son personas que aún se encuentran en una edad laborable.(2).

La prevalencia de Diabetes Mellitus tipo II en el área urbana es 3,2 % y en el área rural 1,6 %, las sub-regiones que presentan la prevalencia más alta de glucemia mayor a 126 mg/dl son Quito (4,8%) y la costa urbana (3,8 %). (2).

En el caso particular del Cantón Penipe, según datos estadísticos ofrecidos en el Diagnóstico de Salud del año 2013 de la Dirección Provincial de Salud de

Chimborazo, se reportaron 97 casos de Diabetes Mellitus, identificándose además un abanico de factores de riesgos para el desarrollo de esta enfermedad, los que se relacionan con conductas poco generadoras de salud, realidad de la cual no escapan los estudiantes del Sindicato de Choferes, debido a que la dedicación de aproximadamente diez horas diarias al trabajo, pueden favorecer la no realización de actividades dirigidas a su propio beneficio, entre ellas la actividad física, alimentación poco adecuada, sedentarismo, entre otros; por lo que se considera que la exposición a estos factores de riesgos, pudieran constituir un desencadenante para la presencia de Diabetes Mellitus Tipo II.(3)

Tomando en consideración lo antes dicho, surge la interrogante de investigación siguiente: ***¿Cuál es el efecto del programa educativo que se presenta, sobre la prevención de la Diabetes Mellitus tipo II en los estudiantes del sindicato de choferes del Cantón Penipe, Provincia de Chimborazo, 2014?***

II. JUSTIFICACIÓN

Al sistematizar la información ofrecida por la literatura especializada consultada, puede observarse un incremento en los índices de personas con Diabetes Mellitus tipo II en el mundo, continente, región, país y localidad, reportándose además una tendencia al incremento de la enfermedad, debido entre otras causas a la falta de educación para la salud y a existencia de conductas poco generadoras de salud en población general; por lo que se desarrolla el presente Programa Educativo sobre Prevención de Diabetes Mellitus tipo II, como una vía para contribuir al logro de mejores indicadores de salud. Al analizar el número de enfermos por cada cien habitantes, puede observarse una relación de seis enfermos de Diabetes por cada 100 personas.

Una mirada al estudio y prevención de los factores de riesgos, hace tomar en consideración la exposición de las personas incluidas en el grupo de estudio a diversos factores de riesgos, entre los que se destacan el sedentarismo, falta de actividad física, alimentación inadecuada, consumo de bebidas alcohólicas, tabaco, drogas, estrés, etc.

La edad ha sido considerada de gran importancia para esta investigación ya que la mayoría de los estudiantes son adultos jóvenes, etapa de la vida en la que resulta más conveniente educar para el logro de conductas generadoras de salud, la que además permite un acceso a este grupo etario con mayor facilidad, para de esta forma contribuir a la prevención de esta enfermedad catastrófica a través de la capacitación, la sensibilización, ferias de salud, fomentando así hábitos de una vida saludable, evitando situaciones que generen estrés e incentivando a la realización de la actividad física.

Las capacitaciones sobre prevención de Diabetes Mellitus Tipo II, ayudará al desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas correctos sobre la Diabetes Mellitus Tipo II,

teniendo así una excelente calidad de vida, disfrutando de una estabilidad a nivel físico, social, emocional, económico y espiritual, además concientizará y modificará todas las falencias en sus hábitos y ellos podrán replicarlo con sus familiares y amigos.

III. OBJETIVOS

A. Objetivo General:

Desarrollar un programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe, Chimborazo, 2014.

B. Objetivos Específicos:

1. Identificar los factores de riesgo biológicos y sociales asociados con la Diabetes Mellitus Tipo II del grupo estudio.
2. Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de los individuos incluidos en el estudio, en relación a la Diabetes Mellitus Tipo II.
3. Diseñar un programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II.
4. Capacitar sobre Diabetes Mellitus tipo II a los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe.

IV. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. DIABETES

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

En la diabetes tipo I, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo II, el tipo más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre. **(5)**

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios. Puede provocar lesiones en los ojos, los riñones y los nervios. La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, la llamada diabetes gestacional.

La diabetes afecta a entre el 5 y el 10% de la población general, esta variación depende de los estudios consultados. Debe tenerse en cuenta que se estima que por cada paciente diabético conocido existe otro no diagnosticado. Su frecuencia aumenta significativamente con la edad y también con el exceso de peso y la vida sedentaria, por estos motivos se espera un importante aumento del número de diabéticos en los próximos decenios.

En efecto, el azúcar o glucosa de los alimentos es el principal combustible que nuestro organismo utiliza como energía para realizar todas sus funciones, es decir

pensar, respirar, contraer el corazón, trabajar y otras. Cuando falta la insulina o ésta se produce en cantidad suficiente, pero existen problemas que impiden su utilización en el organismo, el azúcar no puede entrar a las células y se acumula en la sangre, produciendo hiperglicemia. Esta hiperglicemia o elevación del azúcar en la sangre es lo que caracteriza a la diabetes. **(5)**

B. CLASIFICACIÓN DE LA DIABETES

La clasificación de la Diabetes se basa fundamentalmente en su etiología y características fisiopatológicas, pero adicionalmente se incluye la posibilidad de describir la etapa de su historia natural en la cual se encuentra la persona. **(6)**

1. DIABETES TIPO I

La diabetes tipo I es causada por una reacción autoinmune, en la que el sistema de defensa del cuerpo ataca las células beta, productoras de insulina en el páncreas. Como resultado, el cuerpo ya no puede producir la insulina que necesita. No se sabe muy bien por qué ocurre esto. La enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero generalmente se presenta en niños o adultos jóvenes. Las personas con este tipo de diabetes necesitan insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre. Sin insulina, una persona con diabetes tipo I muere. **(7)**

2. DIABETES TIPO II

La diabetes tipo II es el tipo de diabetes más común. Por lo general ocurre en adultos, pero cada vez más aparece en niños y adolescentes. En la diabetes tipo 2, el cuerpo puede producir insulina, pero o bien esto no es suficiente o bien el cuerpo no puede responder a sus efectos, dando lugar a una acumulación de glucosa en sangre. Muchas personas con diabetes tipo II no son conscientes de su enfermedad durante mucho tiempo, ya que los síntomas pueden tardar años en aparecer o ser reconocidos, pero durante este tiempo el cuerpo está siendo dañado por el exceso de glucosa en sangre. Estas personas suelen ser diagnosticadas sólo cuando las complicaciones de la diabetes ya se han desarrollado. **(7)**

3. DIABETES GESTACIONAL

Las mujeres que desarrollan una resistencia a la insulina y, por tanto, una alta glucosa en sangre durante el embarazo se dice que tienen diabetes gestacional. La diabetes gestacional tiende a ocurrir tarde en el embarazo, por lo general alrededor de la semana 24. La condición se produce debido a que la acción de la insulina es bloqueada, probablemente por las hormonas producidas por la placenta, provocando insensibilidad a la insulina (también conocida como resistencia a la insulina) **(7)**

4. METABOLISMO ALTERADO DE LA GLUCOSA

Las personas con altos niveles de glucosa en sangre que no la tienen tan alta como las personas con diabetes, se dice que tienen tolerancia anormal a la glucosa (comúnmente conocida como TAG) o alteración de la glucosa en ayunas (AGA). También se utiliza el término “prediabetes” para describir la condición de estas personas -, una “zona gris” entre los niveles normales de glucosa y la diabetes. La TAG se define como altos niveles de glucosa en sangre después de comer; mientras que la AGA se define como alta glucosa en sangre después de un período de ayuno.

Las personas con TAG también tienen un mayor riesgo de desarrollar infecciones. Como era de esperar, la TAG comparte muchas características con la diabetes tipo II y se asocia con la obesidad, la edad avanzada y la incapacidad del cuerpo para utilizar la insulina que produce. No todas las personas con TAG desarrollan la diabetes tipo II: hay muchas evidencias de que los cambios en el estilo de vida –una dieta saludable y el ejercicio físico– son eficaces para prevenir la progresión a la diabetes. **(7)**

C. DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES

La diabetes se diagnostica midiendo la cantidad de glucosa en la sangre (glicemia). La forma ideal es medirla en la sangre venosa y con la persona en ayunas. A esta cifra la denominamos glicemia basal.

Hay otras formas y circunstancias de medir la cantidad de glucosa en la sangre; la glucosa medida en sangre capilar (pinchando un dedo) o en las personas que no están en ayunas, estas cifras pueden ayudar o incluso orientar al diagnóstico, pero

la que se debe emplear como fiable para el diagnóstico, es la glucosa en sangre venosa y con el sujeto en ayunas (glicemia basal en plasma venoso).

Existe una prueba llamada prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG) que consiste en administrar una cantidad determinada de glucosa a la persona en ayunas y comprobar cómo se comporta la glucosa en la sangre a lo largo de un cierto tiempo. Eso nos permite saber si esa persona tiene alterados los mecanismos de metabolización de la glucosa. Esta prueba hoy en día se usa casi en exclusiva en las mujeres embarazadas. **(8)**

D. SIGNOS Y SINTOMAS

Entre los principales síntomas de la diabetes se incluyen:

- Frecuencia en orinar (fenómeno de la "cama mojada" en los niños).
- Hambre inusual.
- Sed excesiva.
- Debilidad y cansancio.
- Pérdida de peso.
- Irritabilidad y cambios de ánimo.
- Sensación de malestar en el estómago y vómitos.
- Infecciones frecuentes.
- Vista nublada.
- Cortaduras y rasguños que no se curan, o que se curan muy lentamente.
- Picazón o entumecimiento en las manos o los pies.

- Infecciones recurrentes en la piel, la encía o la vejiga.
- Además se encuentran elevados niveles de azúcar en la sangre y en la orina **(9)**

E. SÍNTOMAS URGENTES

- **Cetoacidosis diabética.** El aumento de la 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. Esto es más frecuente que ocurra en los diabéticos insulino dependientes, a menudo después de la falta de una dosis de insulina o cuando hay una infección.
- **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. A todo esto le sigue un estado como de intoxicación y eventualmente convulsiones e inconsciencia. Son necesarios cuidados urgentes.
- **Coma hiperosmolar.** Es una pérdida gradual de la conciencia, más frecuente en personas mayores en las que su diabetes no requiere inyecciones de insulina. El coma hiperosmolar aparece en conjunción o cuando aparecen otras enfermedades o un accidente. **(10)**

F. CIFRA NORMAL DE GLUCOSA

La cifra de glucosa en sangre se considera normal cuando es menor de 110 mg/dl.

G. SE PRESUME QUE EXISTE DIABETES SI...

1. La glicemia en ayunas en plasma venoso es mayor o igual 126 mg/dl (7 mol/l) al menos en dos ocasiones.
2. Hay síntomas de diabetes y una glicemia al azar en plasma venoso mayor o igual 200 mg/dl (11,1 mol/l). Aunque no se esté en ayunas. No es necesaria una segunda determinación.
3. La glicemia en plasma venoso a las 2 horas de la prueba de sobrecarga oral con 75 g de glucosa es mayor o igual a 200 mg/dl (11,1 mol/l).

H. FACTORES DE RIESGO

Se ha demostrado que sólo las personas de cierto riesgo deben ser investigadas para detectar una posible diabetes, en especial las mayores de 45 años y cada 3 años.

A cualquier edad y cada año si:

- Tienen antecedentes de diabetes gestacional, Intolerancia a glucosa o Glucosa Basal Alterada.
- Personas con exceso de peso (Índice de masa corporal mayor o igual a 27 kg/m² o mayor o igual a 120% del peso ideal).
- Personas con diagnóstico de hipertensión arterial.
- Colesterol HDL menor o igual a 35 mg/dl y/o triglicéridos mayores de 250 mg/dl
- Historia familiar de diabetes en primer grado. **(11)**

I. PREDIABETES

La prediabetes es un estado que se produce cuando los niveles de glucosa en la sangre de una persona están más altos que lo normal pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes.

1. DIAGNÓSTICO DE LA PREDIABETES

Existen dos pruebas diferentes que su médico puede utilizar para determinar si usted tiene prediabetes:

- Prueba de glucosa en el plasma en ayunas (glicemia en ayunas)
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa

2. ¿POR QUÉ DEBO SABER SI TENGO PREDIABETES?

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 de la diabetes tipo II hasta en un 58 por ciento, ya sea a través de cambios en el estilo de vida que incluyen bajar de peso y realizar ejercicio físico de forma habitual.

Los especialistas recomiendan que las personas con prediabetes:

- Reduzcan su peso de un 5-10 por ciento y,
- Realicen alguna clase de actividad física moderada durante 30 minutos diariamente.

En el caso de algunas personas con prediabetes, la intervención temprana puede, en realidad, retroceder el tiempo y hacer que los niveles elevados de glucosa en la sangre se mantengan dentro de los parámetros normales. **(12)**

J. DIABETES MELLITUS TIPO II

Las personas presentan diabetes tipo II cuando las células de los músculos, el hígado y los tejidos de grasa no usan la insulina de manera adecuada.

La diabetes tipo 2, antes conocida como diabetes de comienzo en la edad adulta o diabetes no insulino dependiente, es la forma más frecuente de diabetes. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la niñez. Generalmente comienza con resistencia a la insulina, que es una afección en la que las células de grasa, de los músculos y del hígado no usan la insulina adecuadamente. Al principio, el páncreas le hace frente al aumento de la demanda produciendo más insulina. Sin embargo, con el paso del tiempo pierde la capacidad de secretar suficiente insulina en respuesta a las comidas. El sobrepeso y la inactividad aumentan las probabilidades de padecer diabetes tipo II. El tratamiento consiste en tomar medicamentos para la diabetes, escoger muy bien el tipo de alimentos que se comen, hacer ejercicio con regularidad y controlar la presión arterial y el colesterol.

1. SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO II

Los síntomas pueden ser tan leves que a veces ni se notan. Algunas personas tienen síntomas pero no sospechan que poseen diabetes. Los posibles signos y síntomas son:

- aumento de la sed
- aumento del apetito
- fatiga
- aumento en la frecuencia con que se orina, especialmente de noche
- pérdida de peso sin motivo
- visión borrosa
- heridas que no sanan

Muchas personas no averiguan que padecen la enfermedad hasta que presentan complicaciones de la diabetes, como visión borrosa o problemas del corazón. Es importante averiguar pronto si usted tiene diabetes porque el tratamiento puede prevenir el daño al cuerpo causado por la enfermedad. **(13)**

2. DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES TIPO II

Cualquier persona de 45 años en adelante debería considerar la posibilidad de hacerse una prueba para la diabetes. Si usted tiene 45 años o más y presenta sobrepeso es muy recomendable que se haga una prueba. Si tiene menos de 45 años, presenta sobrepeso y tiene debería considerar hacerse una prueba. Pídale al médico que le haga una prueba de glucosa en ayunas o una prueba de tolerancia oral a la glucosa. El médico le dirá si tiene un nivel normal de glucosa en la sangre, o si tiene prediabetes o diabetes. **(13)**

K. PREVENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

La prevención de la diabetes es posible, poderosa y comprobada. Los estudios han demostrado que si usted tiene sobrepeso y un alto riesgo de desarrollar la diabetes puede retrasar el comienzo de esta enfermedad o hasta prevenirla. Basta con perder entre un 5 y un 7 por ciento de peso.

1. ALIMENTACIÓN ADECUADA

a. Se recomienda:

- Consumir menos calorías de las que quema durante el día.
- Comer menos grasas de las que actualmente come (en especial, debe consumir menos grasas saturadas y grasas trans.)
- Comer porciones más pequeñas de las que ahora come de alimentos con mucha grasa o calorías. Los tamaños de las porciones que debemos servirnos muchas veces son más pequeños de lo que pensamos.

b. Consuma Menos Grasa y grasas trans

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

- Aceite vegetal, de oliva o canola
- Margarina en tarro
- Mayonesa y aderezo bajos en grasa.

La grasa saturada se encuentra principalmente en alimentos que provienen de animales. Algunos ejemplos son:

- Cortes de carne con mucha grasa, incluyendo de res, cordero, cerdo, así como el pollo o el pavo con el pellejo
- Leche entera y leche al 2%, mantequilla, queso y manteca
- Los aceites de palma y de coco.

La grasa trans se encuentra en algunos de los mismos alimentos que las grasas saturadas. Estos incluyen: Manteca vegetal y margarina dura o en barra, alimentos procesados hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados como los dulces, galletas y otros productos horneados. **(13)**

c. Consuma Frutas

Coma frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugo de frutas, para una dieta de 2000 calorías, necesitará 2 tazas de frutas cada día (por ejemplo, una banana o plátano pequeño, una naranja grande, ¼ de taza de duraznos secos).

d. Consuma más Vegetales

- Coma más vegetales de color verde oscuro como el brócoli y la col rizada.
- Coma vegetales anaranjados como las zanahorias, camotes o batatas y calabazas.

e. Consuma Calcio

- Todos los días tome 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa, o el equivalente de yogur o queso bajos en grasa. Por ejemplo, 1½ onza de queso equivale a 1 taza de leche.
- Si usted no toma o no puede tomar leche, escoja productos lácteos sin lactosa o alimentos y bebidas enriquecidos con calcio.

f. Consuma Granos enteros o integrales

- Coma por lo menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pastas integrales todos los días.
- Una onza equivale más o menos a una rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno o ½ taza de arroz o pasta cocinados.

g. Consuma proteínas con menos grasa

- Escoja cortes de carne con poca grasa o pollo y otras aves sin el pellejo.
- Hornee, ase o cocine a la parrilla.
- Varíe su selección de proteínas comiendo más pescado, frejol negro y rojo, garbanzos, lentejas, alverjas, nueces y semillas.

h. Mida las cantidades de sal y azúcares

Busque alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans. Escoja y prepare alimentos y bebidas con poca sal (sodio) y azúcares agregadas (endulzantes calóricos). **(13)**

2. ACTIVIDAD FÍSICA

Hay muchas cosas que se pueden hacer en la casa o en el trabajo para realizar más ejercicio durante el día. No es necesario practicar un deporte o ir a un gimnasio a menos que eso sea lo que a usted le gusta.

a. Use ropa adecuada

Use zapatos que le den soporte con suelas gruesas y flexibles que le acolchonen y protejan sus pies al momento de caminar. Su ropa debe permitirle moverse al mismo tiempo que lo mantenga seco y cómodo. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, manteniendo la piel seca.

b. Realice calentamiento

Comience con una caminata de 5 minutos (o cualquier otra actividad física que le guste). Trate de hacerla la mayoría de los días. Poco a poco añada más tiempo hasta alcanzar 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, por lo menos cinco días por semana.

c. Encuentre cómo hacer más actividad física en su día

- Comience o termine el día caminando. Hágalo a buen paso.
- Cuando salga de compras, estacione su automóvil un poco más lejos de la entrada a las tiendas.
- Si está en un lugar seguro, bájese del autobús una o dos paradas antes de la de su trabajo y camine el resto del recorrido. **(13)**
- Mientras vea televisión, camine o baile alrededor del cuarto, marche en su lugar o haga abdominales o ejercicios levantando las piernas.

d. Actividad física en el trabajo

- Tómese tiempo durante el día para moverse:
- Camine a la hora del almuerzo.
- En vez de mandar un correo electrónico, levántese y entregue el mensaje personalmente a su compañero de trabajo.
- Camine alrededor de su oficina mientras habla por teléfono.
- Use las escaleras en lugar del elevador.

e. Cuente sus pasos

- Se puede sorprender al saber cuánto ya camina todos los días. Comience poco a poco y cada semana, trate de aumentar 1.000 pasos a los que ya toma (alrededor de 250 pasos por día).
- Intente llegar a una meta de 10.000 pasos cada día.
- Si decide contar sus pasos como parte de su plan de acción, use esta información para lograr sus 30 minutos de actividad física diaria.

f. Estírese

Para evitar que los músculos o las coyunturas se le pongan tiesos o que le duelan, haga ejercicios de estiramiento después de terminar la actividad física. Trate de no brincar o rebotar al estirarse. Haga movimientos lentos y estírese sólo hasta donde se sienta cómodo.

g. Actividad Física y Aspecto Social

- Cuando involucra a otros en sus actividades, es más probable que continúe con el programa.
- Trate de hacer citas para caminar con sus amigos y miembros de la familia.

- Para divertirse en familia, jueguen fútbol, básquetbol o a las escondidas con sus hijos.
- Tome alguna clase en el gimnasio o centro de recreación local.
- Organice un grupo para salir a caminar con sus vecinos o en el trabajo.

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION

LOCALIZACIÓN: Este Programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II, se realizó en el Sindicato de Choferes de Penipe, Provincia de Chimborazo.

TEMPORALIZACIÓN: Este Programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II se realizó en el periodo comprendido entre noviembre – diciembre 2014.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

- Factores de riesgos biológicos y sociales para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe.
- Conocimientos para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe.
- Actitudes para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe.
- Prácticas para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe.

2. DEFINICIÓN

Factores de Riesgo Biológicos y Sociales para prevención de Diabetes

Mellitus Tipo II: Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. **(14).**

Conocimiento para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II: El término conocimiento indica un conjunto de datos o noticias que se tiene de una materia o ciencia. **(15).**

Actitudes para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II:

“Predisposición aprendida a responder de una manera consistente favorable o desfavorablemente respecto al objeto dado” **(16).**

Prácticas para prevención de Diabetes Mellitus Tipo II:

Habilidad o experiencia que se adquiere con la realización continuada de una actividad. **(17).**

3. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	CONCEPTO	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIÓN	ESCALA	INDICADOR
FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICOS Y SOCIALES	Son características individuales que predisponen a la aparición de Diabetes Mellitus Tipo II.	Cuantitativa	Edad	Menor de 35 años De 35 a 44 años De 45 a 54 años De 55 a 64 años Más de 64 años	Porcentaje de personas según factores de riesgo biológicos y sociales
		Cualitativa	Sexo	Hombre Mujer	
		Cuantitativa	Índice de Masa Corporal	menor de 18,5 BAJO PESO de 18,5 a 24,9 PESO NORMAL de 25 a 29,9 SOBREPESO de 30 a 39,9 OBESO más de 40 OBESIDAD MÓRBIDA	
		Cualitativa	Alcoholismo Tabaquismo Drogadicción	Si No	
		Cualitativa	Alimentación	Saludable Poco Saludable Nada Saludable	
		Cualitativa	Actividad Física	Activo Físicamente Sedentario	

		Cualitativa	Antecedentes Familiares de Diabetes	Si No	
		Cualitativa	Enfermedades Que predisponen	Hipertensión Arterial Diabetes Gestacional Hipotiroidismo Cirugía del Páncreas	
CONOCIMIENTOS	Mantener en la memoria datos concretos sobre lo que ha aprendido una persona para deducir lo que se debe hacer ante una situación.	Cualitativa	Concepto de Diabetes Mellitus Tipo II	Correcto Incorrecto	Porcentaje de personas según sus conocimientos
		Cualitativa	Actividad Física del paciente diabético	Si No	
			Alimentación del Paciente Diabético	Verduras y Vegetales Productos Lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt) Granos Integrales (Avena, cebada, trigo)	

		Cualitativa		<p>Grasas (Papas fritas, hamburguesas, hog-dog, asados)</p> <p>Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral</p> <p>Frutas</p> <p>Grasas (Aceite de oliva, Aceite de Girasol)</p> <p>Productos lácteos sin grasa (Leche descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado, etc.)</p> <p>Carbohidratos (Pan, arroz, papas, fideos)</p> <p>Azúcar, Panela Miel de Abeja Chocolate, Bebidas</p>	
--	--	-------------	--	--	--

				Azucaradas, Gaseosa Edulcorantes	
		Cualitativa	Signos y Síntomas de la Diabetes Mellitus Tipo II	<p>Polidipsia (muchísima sed)</p> <p>Mareo</p> <p>Polifagia (muchísima hambre)</p> <p>Dolor de Huesos</p> <p>Poliuria (exceso de orina)</p> <p>Fiebre</p> <p>Pérdida de peso sin motivo</p> <p>Fatiga.</p> <p>Visión borrosa</p>	
		Cualitativa	Complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II	<p>Hipertensión Arterial</p> <p>Asma</p> <p>Lesiones de los nervios</p>	

				Periféricos (Neuropatía) Derrame Cerebral Artritis Lesiones Renales (Nefropatía) Epilepsia Anemia Pie Diabético Pérdida de Cabello Lesiones Oculares (Retinopatía)	
ACTITUDES	Se entiende por actitud el estado mental o neurológico que tienen las personas en	Cualitativa	Predisposición de los estudiantes a realizar actividad física	Si No	Porcentaje de personas según las actitudes que tienen frente a una situación

	torno a un objeto o situación que predispone a responder preferentemente a una manera determinada.	Cualitativa	Predisposición de los estudiantes a tener una alimentación saludable	Si No	que implique sus estilos de vida.
		Cualitativa	Predisposición de los estudiantes a ingerir bebidas alcohólicas, tabaco o drogas	Si No	
PRÁCTICAS	Se entiende como práctica las costumbres de las personas que se establecen como hábitos.	Cualitativa	Actividad Física	Si No	Porcentaje de personas según las prácticas que tienen frente a una situación que implique sus estilos de vida.
		Cualitativa	Frecuencia de Actividad Física	Todos los días Pasando un día Una vez por semana De vez en cuando	
		Cualitativa	Tipo de Comida que consume	Grasas (papas fritas, hog-dog, hamburguesas, asados, parrilladas) Proteínas Carbohidratos	

				<p>Verduras y Vegetales</p> <p>Azúcar, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Pasteles, Gaseosa</p> <p>Productos lácteos sin grasa (Leche descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado, etc.)</p> <p>Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral</p> <p>Frutas</p> <p>Productos Lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt)</p>	
--	--	--	--	--	--

		Cualitativa	Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	<p>Todos los días</p> <p>Una vez a la semana</p> <p>Solo en eventos sociales</p> <p>Ninguna vez</p>	
		Cualitativa	Frecuencia de consumo de tabaco	<p>Todos los días</p> <p>Una vez a la semana</p> <p>De vez en cuando</p> <p>Ninguna Vez</p>	
		Cualitativa	Actividades para prevenir la Diabetes Mellitus Tipo II y sus complicaciones	<p>Actividad Física</p> <p>Fuma tabaco</p> <p>Consume bebidas alcohólicas</p> <p>Alimentación Equilibrada</p> <p>Consume dulces, chocolates, gaseosas y pasteles</p> <p>Consume pan blanco, arroz y papas</p>	

				No realiza Actividad Física	
				No Consume tabaco	
				No consume drogas	
				No consume bebidas alcohólicas	

C. TIPOS Y DISEÑOS DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizó un estudio cuasi-experimental, variante grupo uno con pre y post prueba, el que estuvo dirigido a determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas que con relación a la Diabetes Mellitus Tipo II poseen los estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe, para lo cual se aplicó una encuesta semi-estructurada (pre-test), la que igualmente se aplicó una vez concluida la intervención (post-test).

La validación de la encuesta se realizó mediante criterios de expertos, considerándose como tal a profesionales egresados de la carrera de Promoción y Cuidados para la Salud, con diez o más años de experiencia.

D. GRUPO DE ESTUDIO

El universo de estudio estuvo constituido por los 28 estudiantes que conforman el grupo de estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe, los que poseen edades comprendidas entre los 18 a 54 años, los mismos que conformaron la muestra, para lo cual se siguió un muestro no probabilístico, del tipo intencional inducido.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para cumplir con el objetivo de identificar los factores de riesgo biológicos y sociales, asociados con la Diabetes Mellitus tipo II del grupo estudio, se aplicó una encuesta semiestructurada, previamente validada por expertos a través de una guía de validación, que contiene preguntas importantes como edad, sexo, índice de masa

corporal, actividad física, alimentación saludable, alcoholismo, antecedentes familiares de Diabetes, etc. esta información fue de gran ayuda para el desarrollo del programa a ejecutar. **Anexo 1 y Anexo 3.**

Para cumplir con el objetivo de determinar 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, siendo esta de tipo semiestructurada y previamente validada por expertos a través de una guía de validación. **Anexo 1 y Anexo 3.**

Para cumplir con el objetivo diseñar un programa educativo sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II, se consiguió determinando las necesidades de capacitación de los estudiantes del Sindicato de choferes de Penipe, en base a los primeros datos arrojados de la encuesta, entre estos; factores de riesgo biológicos y sociales, conocimientos, actitudes y prácticas, asociados a la enfermedad.

Para capacitar sobre Diabetes Mellitus tipo II a los estudiantes del Sindicato de choferes de Penipe, se utilizó la metodología Activa - Participativa, la misma que contribuye al desarrollo del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas a través de conferencias de salud, actividad física y la demostración de una adecuada nutrición.

Además de una feria de salud como un último taller que constaba de varios stand; un juego lúdico sobre la Diabetes Mellitus tipo II, una persona que nos dio su testimonio antes y durante la enfermedad, talleres de prevención, talleres de nutrición y bailoterapia.

Para cumplir con el objetivo 5, se necesita hacer un análisis de las intervenciones a través de medidas de tendencia central, las mismas que serán evidenciadas por el programa Excel a través de los gráficos ahí ubicados.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. FACTORES DE RIESGO

1. EDAD

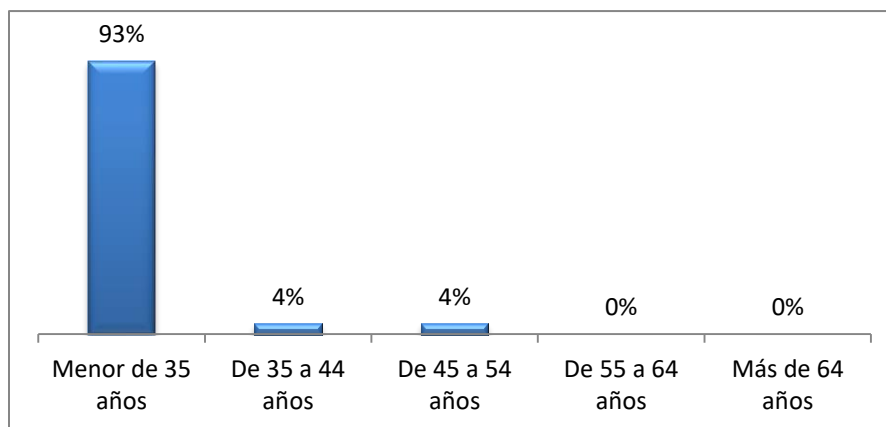
TABLA N° 1

EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE,
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

EDAD	FRECUENCIA	%
Menor de 35 años	26	93%
De 35 a 44 años	1	4%
De 45 a 54 años	1	4%
De 55 a 64 años	0	0%
Más de 64 años	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 1

EDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE,
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 1

Se evidencia según la encuesta aplicada que existen estudiantes menores de 35 años que comprende un 93% de la población total, un porcentaje mucho menor que comprende el

4% están entre las edades de 35 a 44 años y un 4 % entre los 45 a 54 años, mientras que no existen estudiantes de 55 a más de 64 años.

La mayoría de los estudiantes son jóvenes por lo que prevenir la Diabetes Mellitus tipo II es fundamental en este grupo de estudio, El riesgo de diabetes tipo II aumenta con la edad y es más común en personas de más de 40 años por ello debemos fomentar cambios y brindarles un conocimiento adecuado en el tema y que ellos sean los promotores de un estilo de vida adecuado y saludable.

2. SEXO

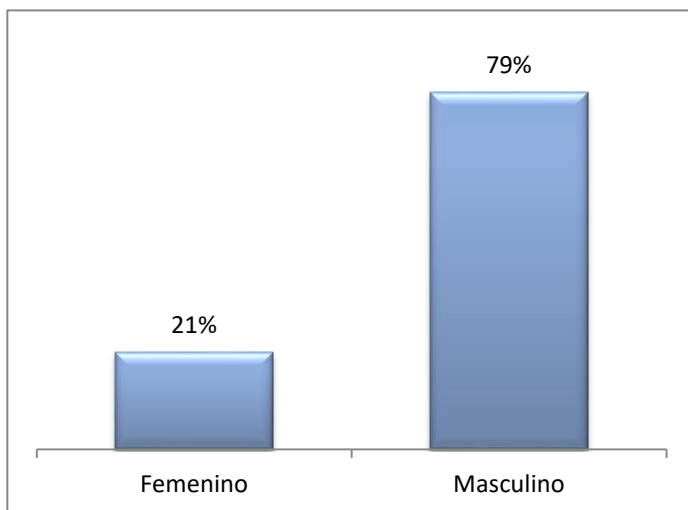
TABLA N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

SEXO	Frecuencia	%
Femenino	6	21%
Masculino	22	79%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 2

El sexo del grupo de estudio comprende el siguiente porcentaje: un 79% son hombres y un 21% son mujeres, con un universo de 28 estudiantes del sindicato de Choferes del cantón Penipe, licencia tipo C; como se puede evidenciar existe mayor cantidad de hombres en relación al porcentaje de mujeres.

Debido a que la mayoría de los hombres son los que laboran en el servicio del volante, sin embargo las mujeres hoy en día también se encuentran en estos oficios es por su presencia en el grupo de estudio.

Las mujeres son el sexo con más riesgo de contraer Diabetes Mellitus Tipo II, si durante su embarazo tuvo diabetes, es decir diabetes gestacional, con los años y si no ha tomado las debidas precauciones es muy probable que la desarrolle.

Además que están expuestas a mayores niveles de estrés, tensión, ansiedad y depresión que aumentan la secreción de hormonas como adrenalina, noradrenalina y cortisol, las cuales incrementan la concentración de glucosa en sangre. **(18)**

3. PESO DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

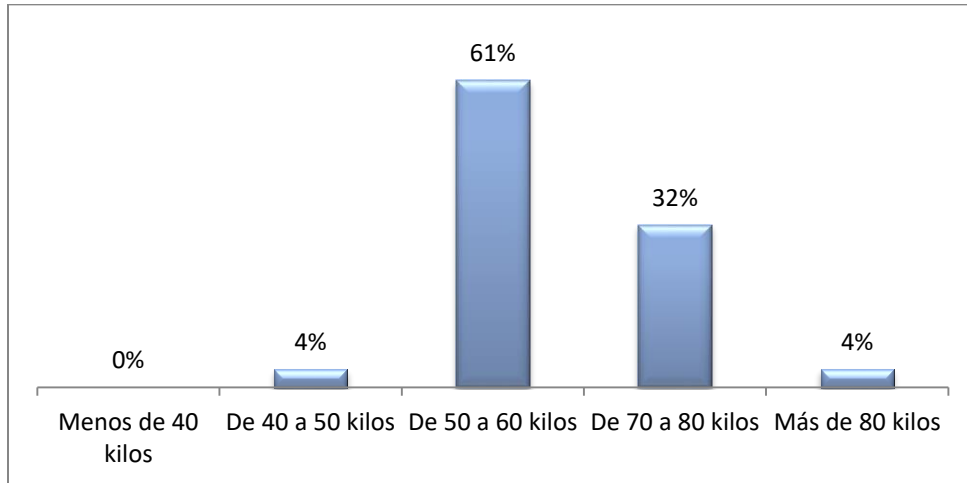
TABLA N° 3

DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

PESO	FRECUENCIA	%
Menos de 40 kilos	0	0%
De 40 a 50 kilos	1	4%
De 50 a 60 kilos	17	61%
De 70 a 80 kilos	9	32%
Más de 80 kilos	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 3

DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N°3

Según las medidas antropométricas de peso tomadas se puede observar que el mayor número de estudiantes están en un peso de 50 a 60 kilos con un 61%, seguido de 70 a 80 kilos con 32%, mientras que de 40 a 50 kilos y más de 80 kilos tienen un porcentaje bajo de 4% cada uno.

4. TALLA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

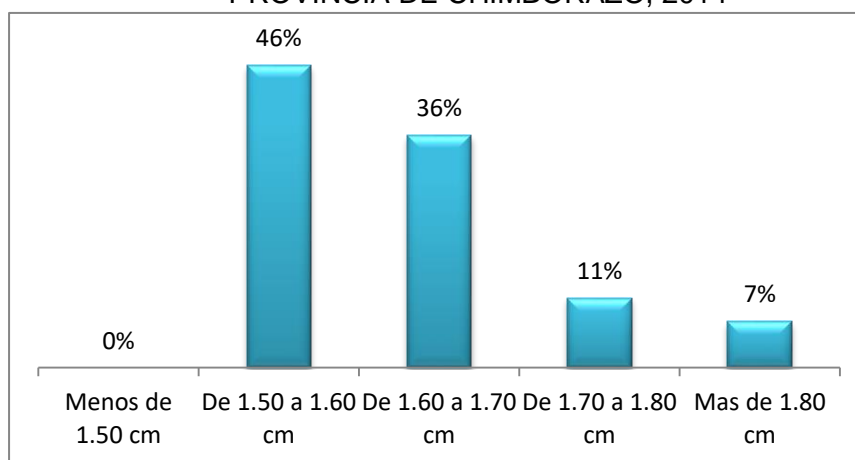
TABLA N° 4

DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

TALLA	NÚMERO	%
Menos de 1.50 cm	0	0%
De 1.50 a 1.60 cm	13	46%
De 1.60 a 1.70 cm	10	36%
De 1.70 a 1.80 cm	3	11%
Más de 1.80 cm	2	7%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 4

DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 4

Según las medidas antropométricas tomadas a los estudiantes, la talla con mayor porcentajes está entre 1.50 a 1.60 cm con un 46%, seguido de 1.60 a 1.70 cm con un 36%, luego de 1.70 a 1.80 cm con 11%, más de 1.80 cm 7%, mientras que menos de 1.50 cm no existe en este grupo de estudio.

5. ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

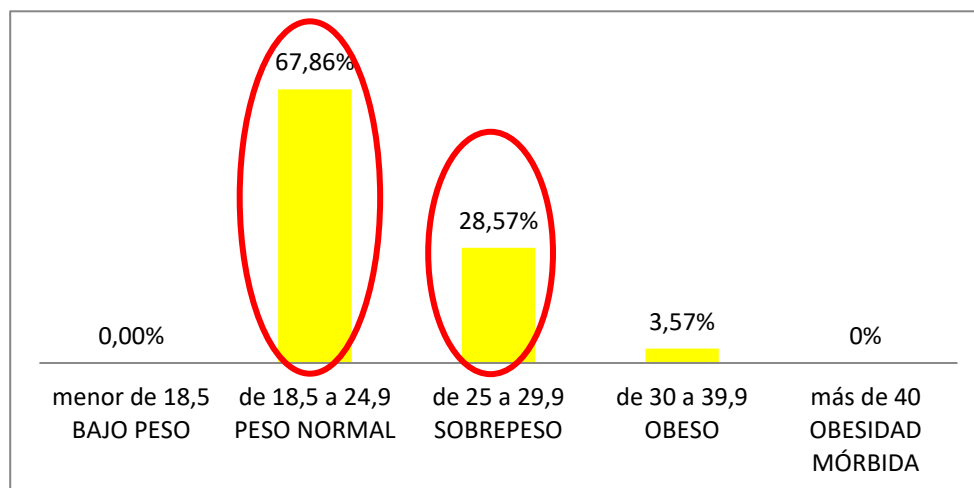
TABLA N° 5

ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE

IMC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
menor de 18,5 BAJO PESO	0	0%
de 18,5 a 24,9 PESO NORMAL	19	67,86%
de 25 a 29,9 SOBREPESO	8	28,57%
de 30 a 39,9 OBESO	1	3,57%
más de 40 OBESIDAD MÓRBIDA	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 5

ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE



FUENTE: Tabla N° 5

Según resultados de IMC tomado del peso y talla de los y las estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe se puede concluir que la mayoría de ellos se encuentran en un rango normal entre los valores de 18,5 a 24,9 de IMC con un 69,87%, a pesar de esto también existe una cifra importante de sobrepeso que se encuentra entre los valores de 25 a 29,9 con un 28,57%, mientras que existe un 3,57% de obesidad valor igualmente significativo.

6. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS

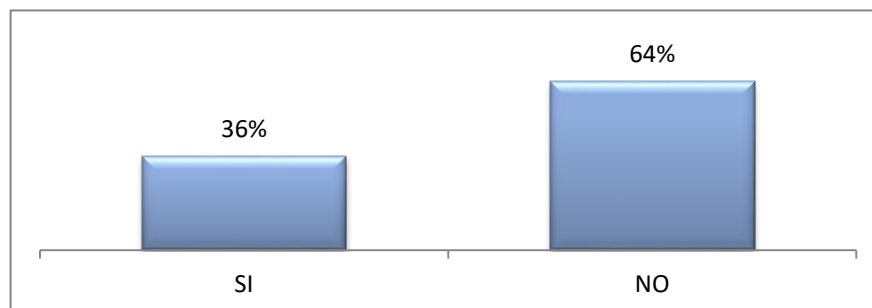
TABLA N° 6

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Consumo Bebidas Alcohólica	NÚMERO	%
SI	10	36%
NO	18	64%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 6

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 6

Según la encuesta realizada el 64 % dijo que no consume bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas, mientras que el 36 % si lo consume.

Claramente se observa que los estudiantes le dan importancia a su salud, porque evitan el consumo de bebidas alcohólicas y otros, a pesar de esto se debe enfatizar que dentro de los parámetros de prevención de la diabetes mellitus tipo II también se incluye el no consumirlos.

El consumo excesivo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas, aumenta el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo II debido a que su consumo, eleva los niveles de azúcar en sangre y disminuye la capacidad del cuerpo de utilizar insulina.

7. CALIDAD DE ALIMENTACIÓN

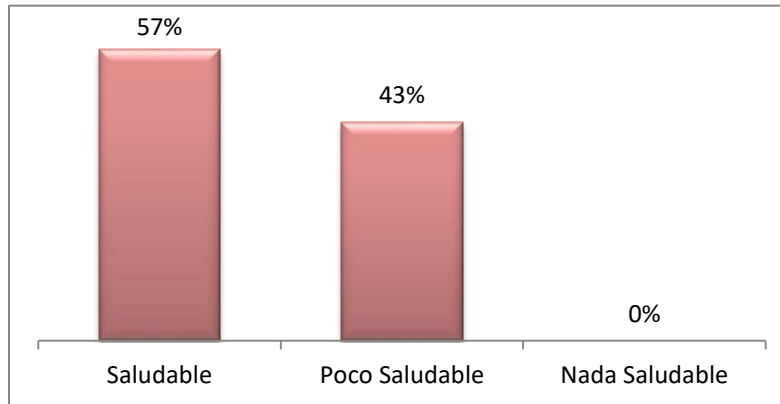
TABLA N° 7

DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Su alimentación es	NÚMERO	%
Saludable	16	57%
Poco Saludable	12	43%
Nada Saludable	0	0%
	28	100%

GRÁFICO N° 7

DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N°7

La alimentación de los estudiantes es saludable con un 57% seguido de poco saludable con un 43% y nada saludable con un 0 %.

Una dieta alta en grasas, calorías y colesterol puede aumentar el riesgo de tener diabetes. También una dieta poco adecuada puede provocar diabetes tipo 2 y otros problemas de salud. Una dieta saludable debe ser alta en fibra, rica en frutas, verduras, proteínas y baja en grasa, colesterol, sal y azúcar.

8. ACTIVIDAD FÍSICA

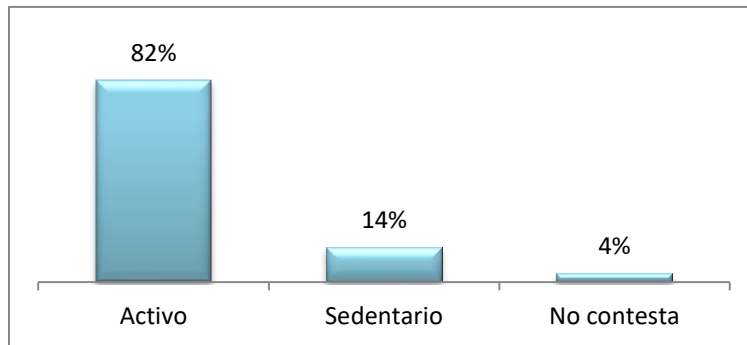
TABLA N° 8

SE CONSIDERA UNA PERSONA...

Se considera una persona	NÚMERO	%
Activo	23	82%
Sedentario	4	14%
No contesta	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 8

SE CONSIDERA UNA PERSONA...



FUENTE: Tabla N° 8

La mayoría de los estudiantes dijeron que se consideran activos con un 82 %, sedentario con un 14% y no contestan 4%.

El ejercicio es una de las mejores maneras de mantener un peso saludable, un factor clave para reducir el riesgo de Diabetes Mellitus Tipo II y también a prevenir otras enfermedades como las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, la osteoporosis, y el cáncer de colon. Con sólo 30 minutos de actividad moderada diaria (como caminar) se puede disminuir el riesgo de presentar estas enfermedades.

9. ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES

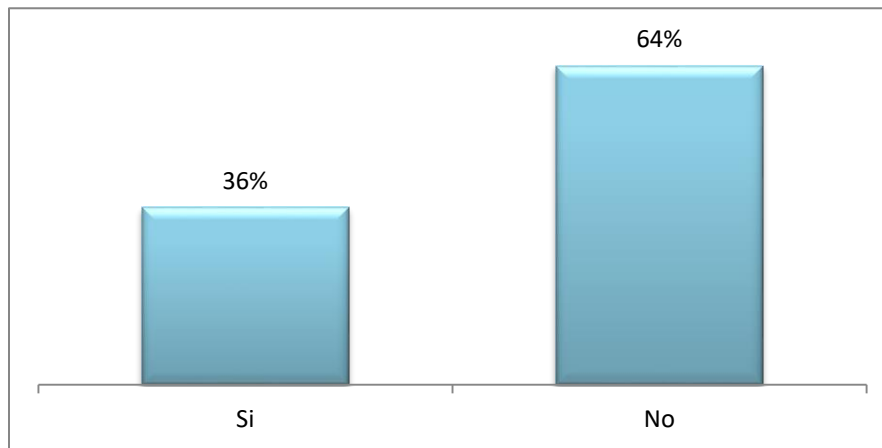
TABLA N° 9

ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Antecedentes Familiares de		
Diabetes	NÚMERO	%
Si	10	36%
No	18	64%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 9

ANTECEDENTES FAMILIARES DE DIABETES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 9

Según la encuesta aplicada un 36% de los estudiantes reportan tener antecedentes familiares de Diabetes, un 64% dice no tenerlos.

Una persona que tienen familiares cercanos con diabetes tiene un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad. Este aumento del riesgo se debe a la combinación de herencia genética, malos hábitos y estilos de vida compartidos.

10. PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES

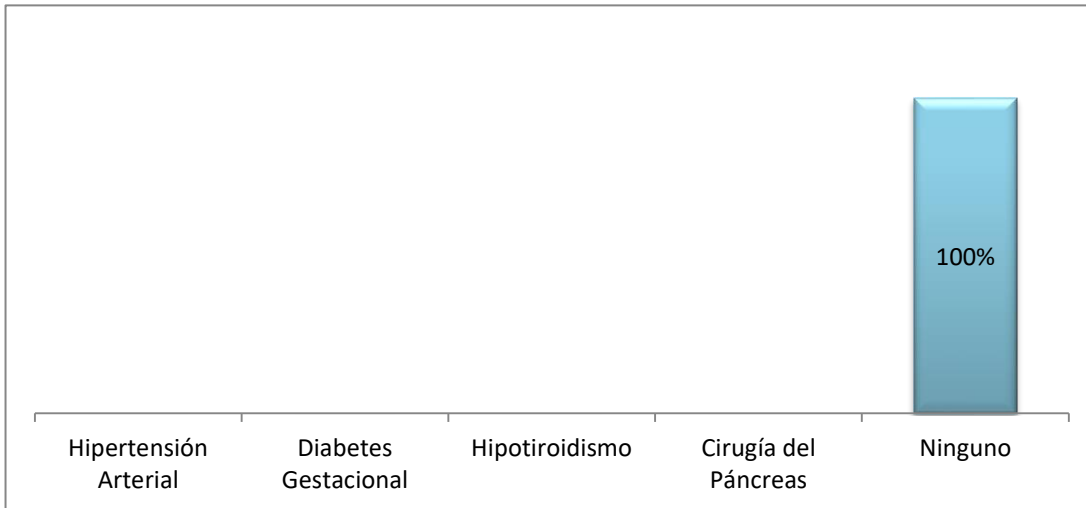
TABLA N° 10

PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.

Padecimiento e Enfermedades	NÚMERO	%
Hipertensión Arterial	0	0%
Diabetes Gestacional	0	0%
Hipotiroidismo	0	0%
Cirugía del Páncreas	0	0%
Ninguno	28	100%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 10

PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.



FUENTE: Tabla N° 10

Según la encuesta aplicada un 100% de los estudiantes dicen no padecer de estas enfermedades Hipertensión Arterial, Diabetes Gestacional, Hipotiroidismo y Cirugía del Páncreas

Estas enfermedades son factores de riesgo que aumentan el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo II por distintas causas, así en el caso de la Hipertensión Arterial puede estar presente al momento del diagnóstico o aun antes de desarrollarse la hiperglicemia y a menudo es parte de un síndrome que incluye intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, obesidad, dislipidemia y enfermedad arterial coronaria, constituyendo el denominado síndrome metabólico, las mujeres que tienen diabetes durante su embarazo llamado diabetes gestacional también tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes durante su vida si a esto le acompaña una alimentación inadecuada y la falta de actividad física.

(19)

B. CONOCIMIENTOS

1. CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II

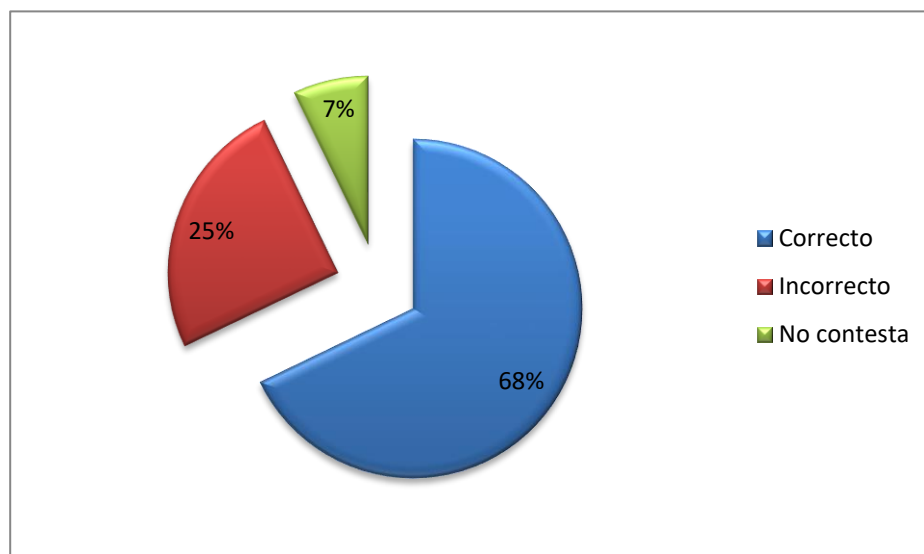
TABLA N° 11

CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Concepto de Diabetes	NÚMERO	%
Correcto	19	68%
Incorrecto	7	25%
No contesta	2	7%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 11

CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N°11

Según la encuesta aplicada a los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe, un 68% tienen conocimientos correctos sobre el concepto de Diabetes Mellitus Tipo II, mientras que un 25% tienen conocimientos incorrectos y un 7% no contesta, se debe tener

en cuenta que es de gran utilidad que los estudiantes sepan cual es el concepto de esta enfermedad.

La Diabetes Mellitus Tipo II es una enfermedad crónica caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados, estos debido principalmente a una mala alimentación y a la falta de actividad física. **(20)**

2. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO

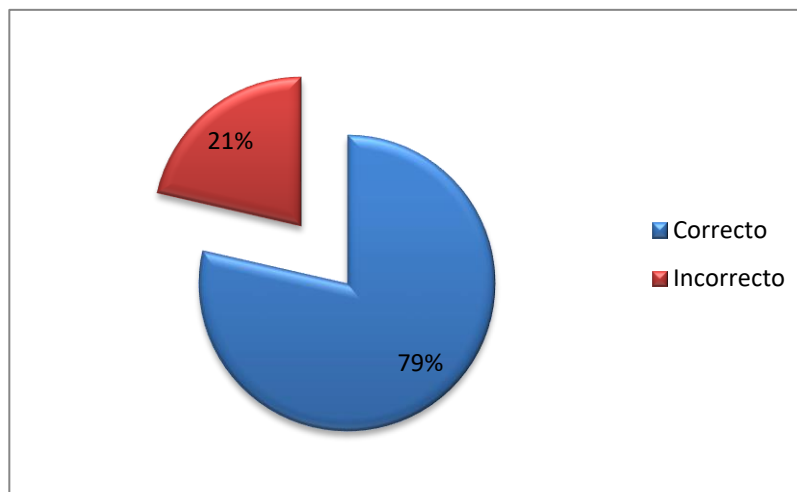
TABLA N° 12

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO

Un paciente diabético puede hacer actividad física	NÚMERO	%
Correcto	22	79%
Incorrecto	6	21%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 12

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO



FUENTE: Tabla N° 12

Según la encuesta aplicada a los estudiantes un 79% tiene conocimientos correctos respecto a que un paciente diabético puede realizar actividad física, mientras que un 21 % contesta de manera incorrecta que no debe realizar actividad física.

La actividad física es un aliado ideal en el tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II.

3. ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

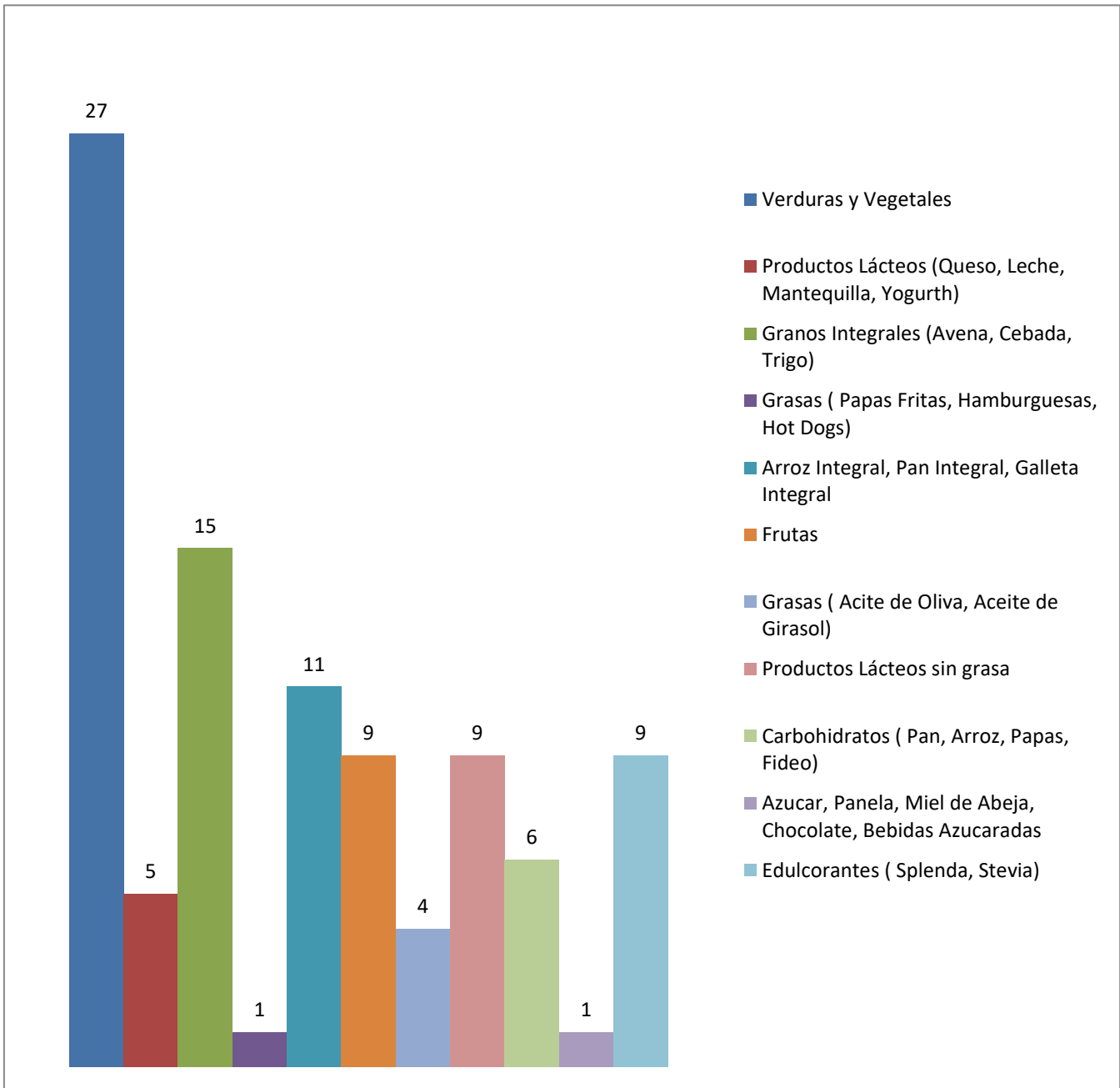
TABLA N° 13

ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

Alimentación del paciente diabético	NÚMERO	%
Verduras y Vegetales	27	
Productos Lácteos (Queso, Leche, Mantequilla, Yogurt)	5	
Granos Integrales (Avena, Cebada, Trigo)	15	
Grasas (Papas Fritas, Hamburguesas, Hot Dogs)	1	
Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral	11	
Frutas	9	
Grasas (Aceite de Oliva, Aceite de Girasol)	4	
Productos Lácteos sin grasa	9	
Carbohidratos (Pan, Arroz, Papas, Fideo)	6	
Azúcar, Panela, Miel de Abeja, Chocolate, Bebidas		
Azucaradas	1	
Edulcorantes (Splenda, Stevia)	9	
TOTAL CORRECTO	90	93%
TOTAL INCORRECTO	7	7%
TOTAL	97	100%

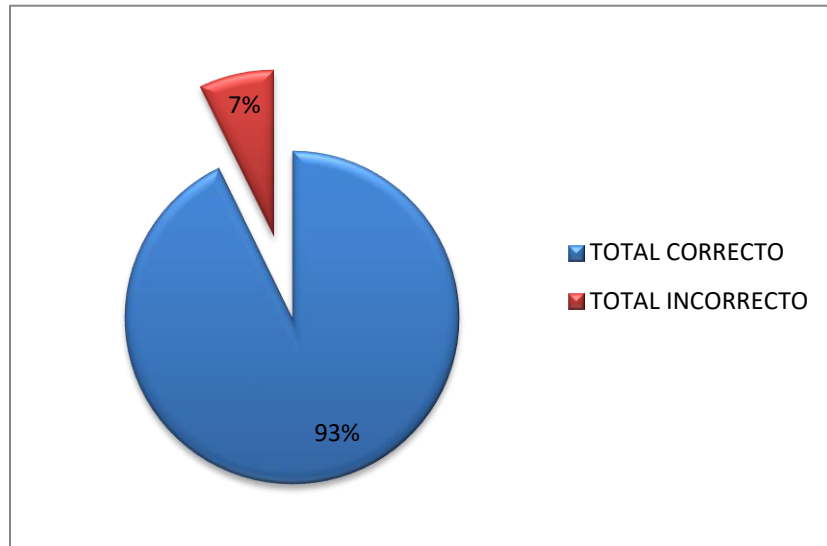
GRÁFICO N° 13.1

ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO



FUENTE: Tabla N° 13

GRÁFICO N° 13.2



Fuente: Tabla N° 13

Un 93% de los estudiantes afirman que tienen conocimientos correctos sobre la alimentación de los pacientes Diabéticos, mientras que un 7% tienen conocimientos incorrectos. Se han de evitar los alimentos con alto contenido en hidratos de carbono, azúcar, pasteles mermeladas, helados.

Se recomienda la abundancia de frutas, verduras, cereales, frutos secos, la escasez de azúcares refinados y carnes rojas, el aceite de oliva debe ser la preferencia respecto a fuente de grasa y el queso, yogurt, pollo y pescado en cantidades moderadas, asimismo se debe limitar mucho o evitar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas ya que favorece las hipoglucemias.

4. SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

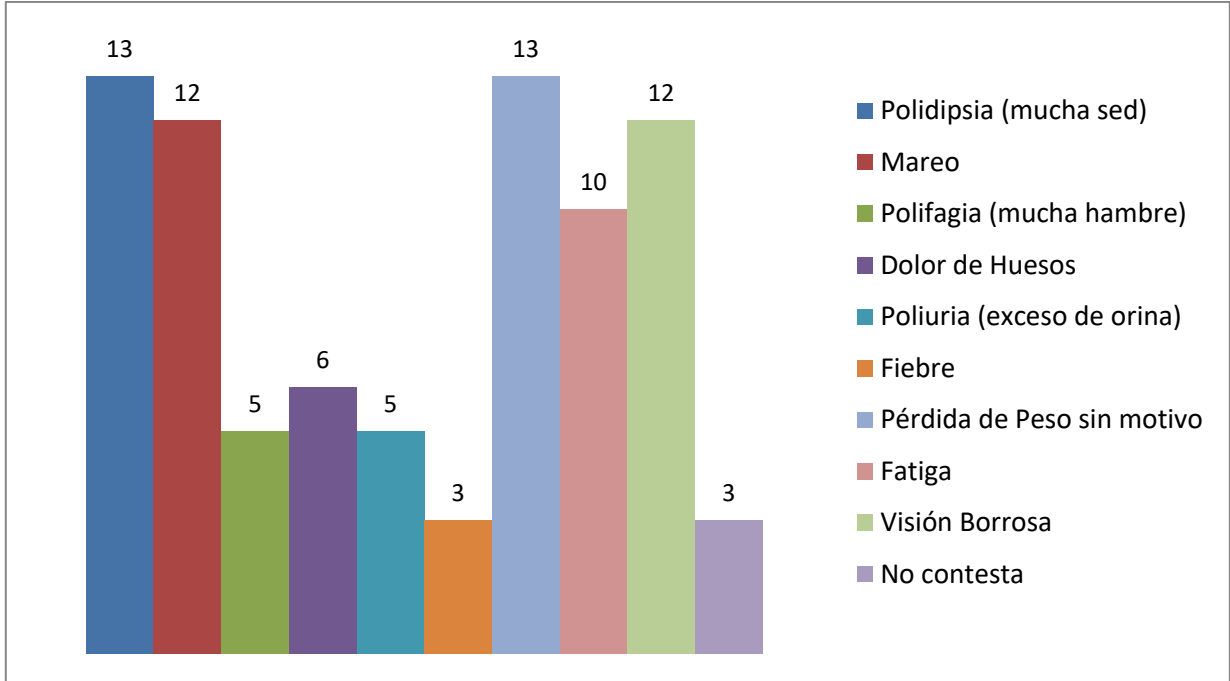
TABLA N° 14

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Signos y Síntomas	NÚMERO	%
Polidipsia (muchas sed)	13	
Mareo	12	
Polifagia (muchas hambre)	5	
Dolor de Huesos	6	
Poliuria (exceso de orina)	5	
Fiebre	3	
Pérdida de Peso sin motivo	13	
Fatiga	10	
Visión Borrosa	12	
No contesta	3	4%
TOTAL CORRECTO	70	85%
TOTAL INCORRECTO	9	11%
TOTAL	82	100%

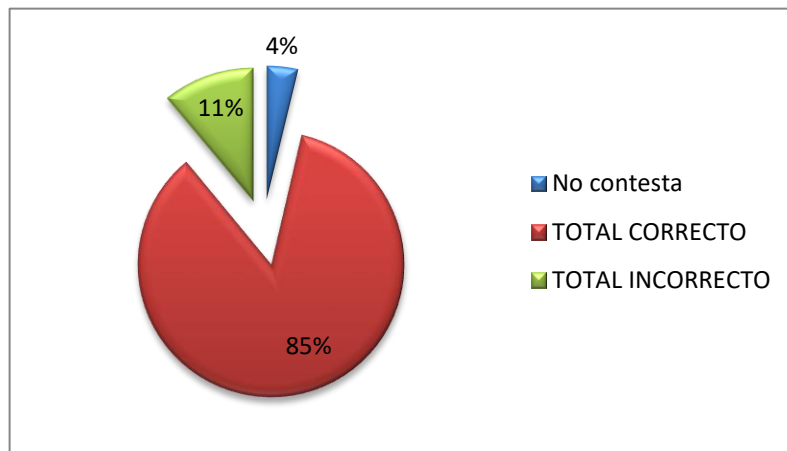
GRÁFICO N° 14.1

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 14

GRÁFICO 14.2



FUENTE: TABLA N° 14

Un 85% de los estudiantes encuestados manifiestan que sus conocimientos son correctos sobre los signos y síntomas de la Diabetes Mellitus Tipo II, mientras que un 11% tienen conocimientos incorrectos y un 4% no contesta.

Las personas con Diabetes tipo II generalmente no presentan síntoma alguno al principio y es posible que no tengan síntomas durante muchos años.

Los síntomas iniciales de la diabetes pueden abarcar: Polidipsia (muchacha sed), Polifagia (muchacha hambre), Poliuria (exceso de orina), Fatiga, Visión Borrosa, pérdida de peso sin motivo.

5. COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

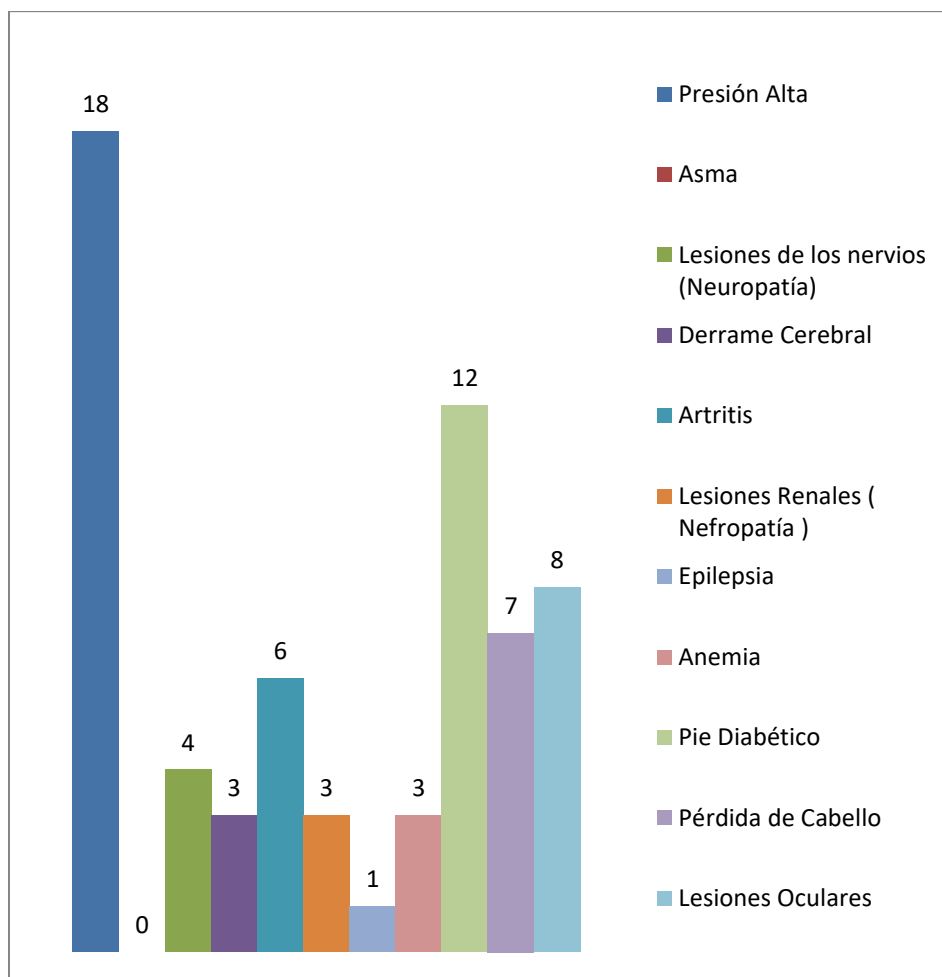
TABLA N° 15

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Complicaciones de la Diabetes Mellitus II	NÚMERO	%
Presión Alta	18	
Asma	0	
Lesiones de los nervios (Neuropatía)	4	
Derrame Cerebral	3	
Artritis	6	
Lesiones Renales (Nefropatía)	3	
Epilepsia	1	
Anemia	3	
Pie Diabético	12	
Pérdida de Cabello	7	
Lesiones Oculares	8	
No contesta	2	3%
TOTAL CORRECTO	48	72%
TOTAL INCORRECTO	17	25%
TOTAL	67	100%

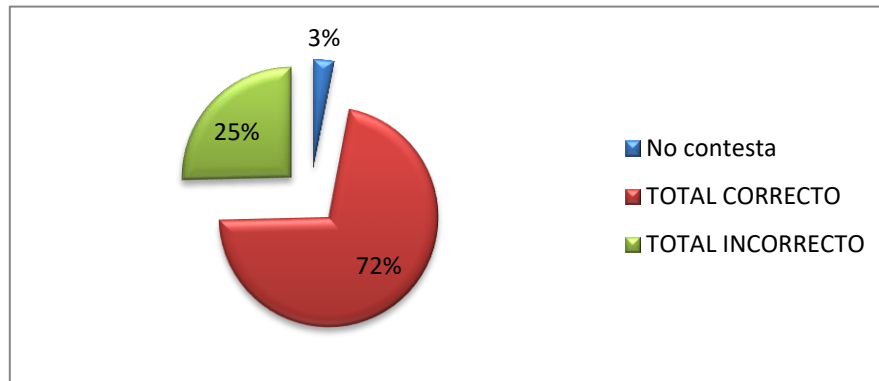
GRÁFICO N° 15.1

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 15

GRÁFICO N° 15.2



FUENTE: Tabla N° 15

Un 72% de los estudiantes encuestados manifiestan que sus conocimientos son correctos sobre las complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II, mientras que un 25% tienen conocimientos incorrectos y un 3% no contesta.

La Diabetes Mellitus tipo II aumenta el riesgo de muchos problemas de salud graves, algunos de ellos son: Presión Arterial, Neuropatía (lesiones de los nervios), Nefropatía (lesiones renales), Retinopatía, (lesiones oculares), Derrame Cerebral, Pie Diabético.

Sin embargo con el tratamiento adecuado y los cambios de estilo de vida recomendados, muchas personas con diabetes pueden prevenir o retrasar la aparición de estas complicaciones.

C. ACTITUDES

1. ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

TABLA N° 16

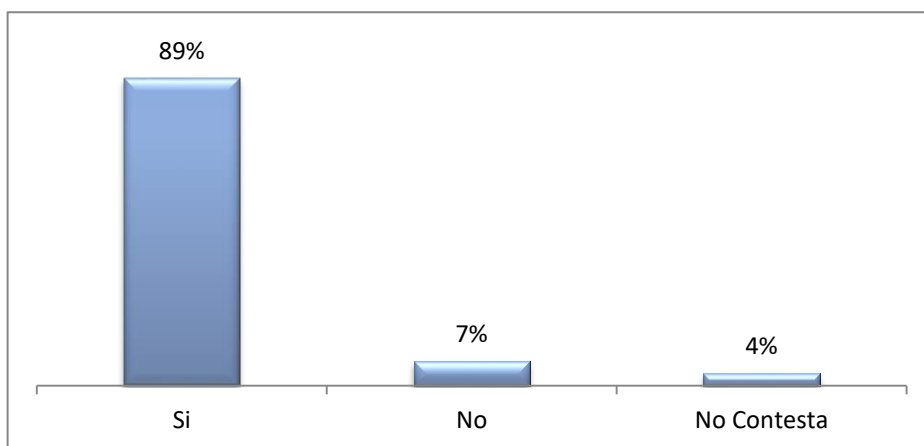
ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

FUENTE: **Actividad Física para prevenir Diabetes Mellitus 2** Frecuencia %

Si	25	89%
No	2	7%
No Contesta	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 16

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 16

Según las encuestas realizadas un 89% de los estudiantes dicen que si se puede prevenir la Diabetes Mellitus tipo II, a través de la actividad física, mientras que un 7% afirma que no se puede prevenir, un 4% no contesta.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Además que ayuda a la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo II.

2. ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

TABLA N° 17

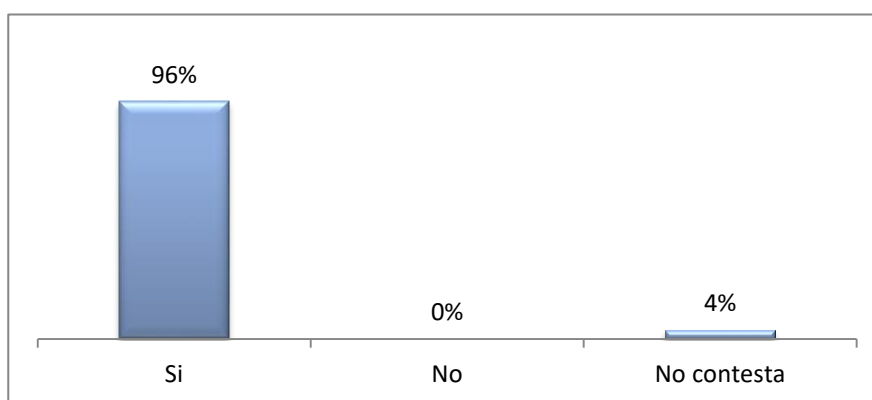
ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

Alimentación Saludable para mejorar la calidad de

vida	Frecuencia	%
Si	27	96%
No	0	0%
No contesta	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 17

ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS



FUENTE: Tabla N° 17

Según las encuestas realizadas un 96% de los estudiantes dicen que si consideran que el tener una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, mientras que un 0% afirma que no se puede prevenir y un 4% no contesta.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

En la prevención de la diabetes mellitus tipo II el cuidado de la alimentación es significativo a la vez que ayuda a prevenir otros trastornos como hipertensión o aumentos del colesterol habitualmente asociados a la diabetes y que incrementan la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

3. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO, DROGAS

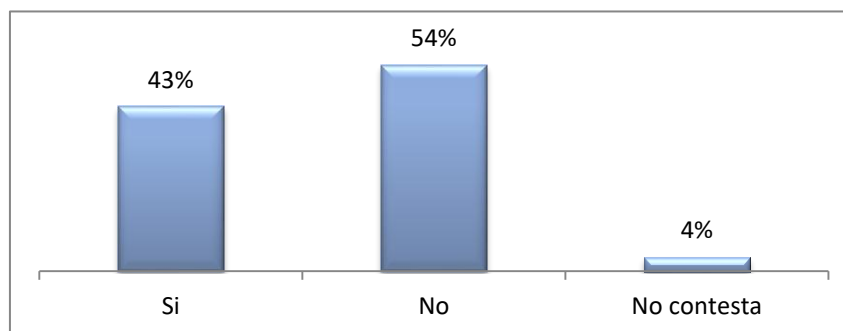
TABLA N° 18

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO, DROGAS

En Reuniones Familiares o Amigos consume		
Alcohol. Tabaco o drogas	Frecuencia	%
Si	12	43%
No	15	54%
No contesta	1	4%
Total	28	100%

GRÁFICO N° 18

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO O DROGAS



FUENTE: Tabla N° 18

Según las encuestas realizadas un 43% de los estudiantes dicen que si consumen bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas en reuniones con familiares, amigos y compañeros, mientras que un 54% afirma que no las consume, un 4% no contesta.

Se debe tener cautela en el consumo de estos debido a que el fumar o tomar pueden causar hipoglucemia al poco tiempo de tomarlas y hasta 24 horas después.

Además que son hábitos que por lo general crean dependencia, difícil de superar por uno mismo y que requiere generalmente, ayuda para lograr su abandono.

D. PRÁCTICAS

1. ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

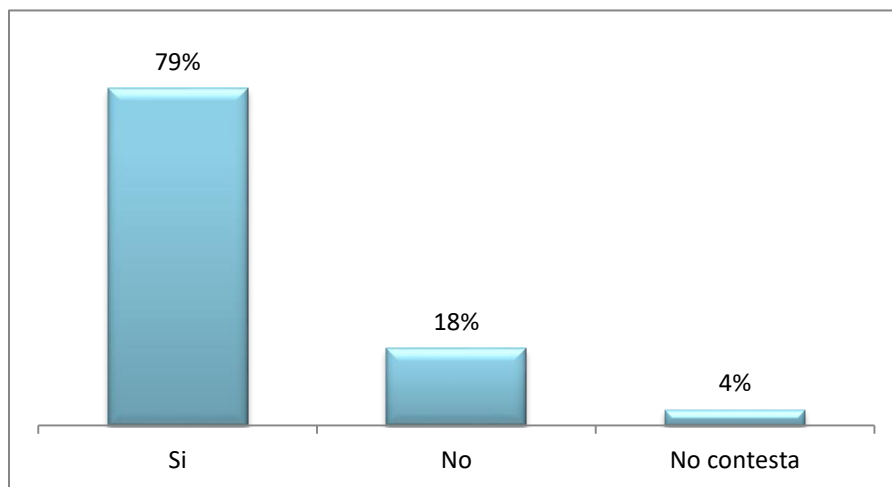
TABLA N° 19

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Actualmente realiza Actividad Física	Frecuencia	%
Si	22	79%
No	5	18%
No contesta	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 19

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 19

Según las encuestas un 79% de los estudiantes dicen que si realizan actividad física como caminar, trotar, nadar y bailoterapia, un 18% dicen que no realizan ninguna actividad y un 4% no contestan.

Un importante beneficio de la actividad física es que previene la Diabetes Mellitus Tipo II en personas predispuestas, reduciendo el riesgo de padecerla hasta en un 60%

2. EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA

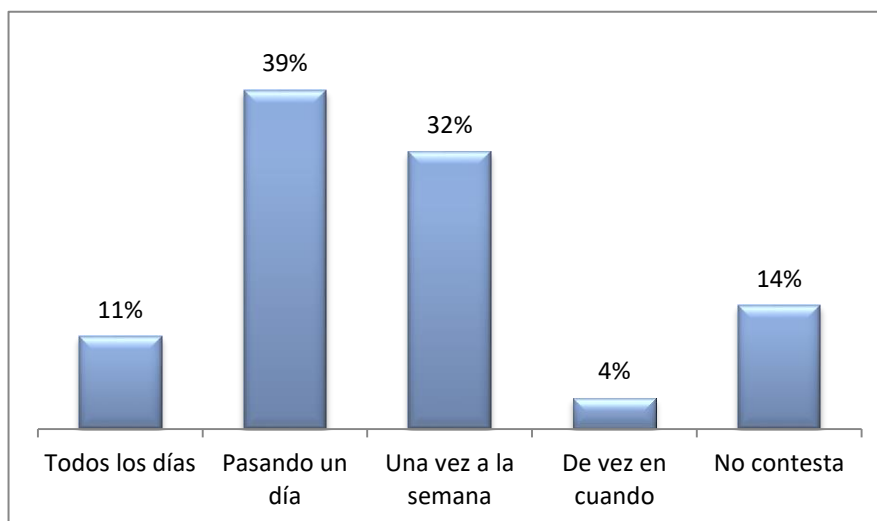
TABLA N° 20

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA

En caso de que su respuesta sea afirmativa ¿Con que frecuencia lo realiza?	Frecuencia	%
Todos los días	3	11%
Pasando un día	11	39%
Una vez a la semana	9	32%
De vez en cuando	1	4%
No contesta	4	14%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 20

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE: Tabla N° 20

De los estudiantes que afirmaron si realizar actividad física un 39% dice que lo realiza pasando un día, un 32% dice que lo realiza una vez a la semana, un 14% no contesta, un 11% dice todos los días y un 4 % de vez en cuando

Lo recomendable sería hacer 5 sesiones en la semana de por lo menos 30 minutos diarios de actividad física por ejemplo nadar, trotar, caminar, hacer bicicleta, bailoterapia, además si pudiera 3 sesiones de ejercicio anaeróbico como gimnasio ya que ayudaría en la participación de los grandes grupos musculares.

3. TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO,2014

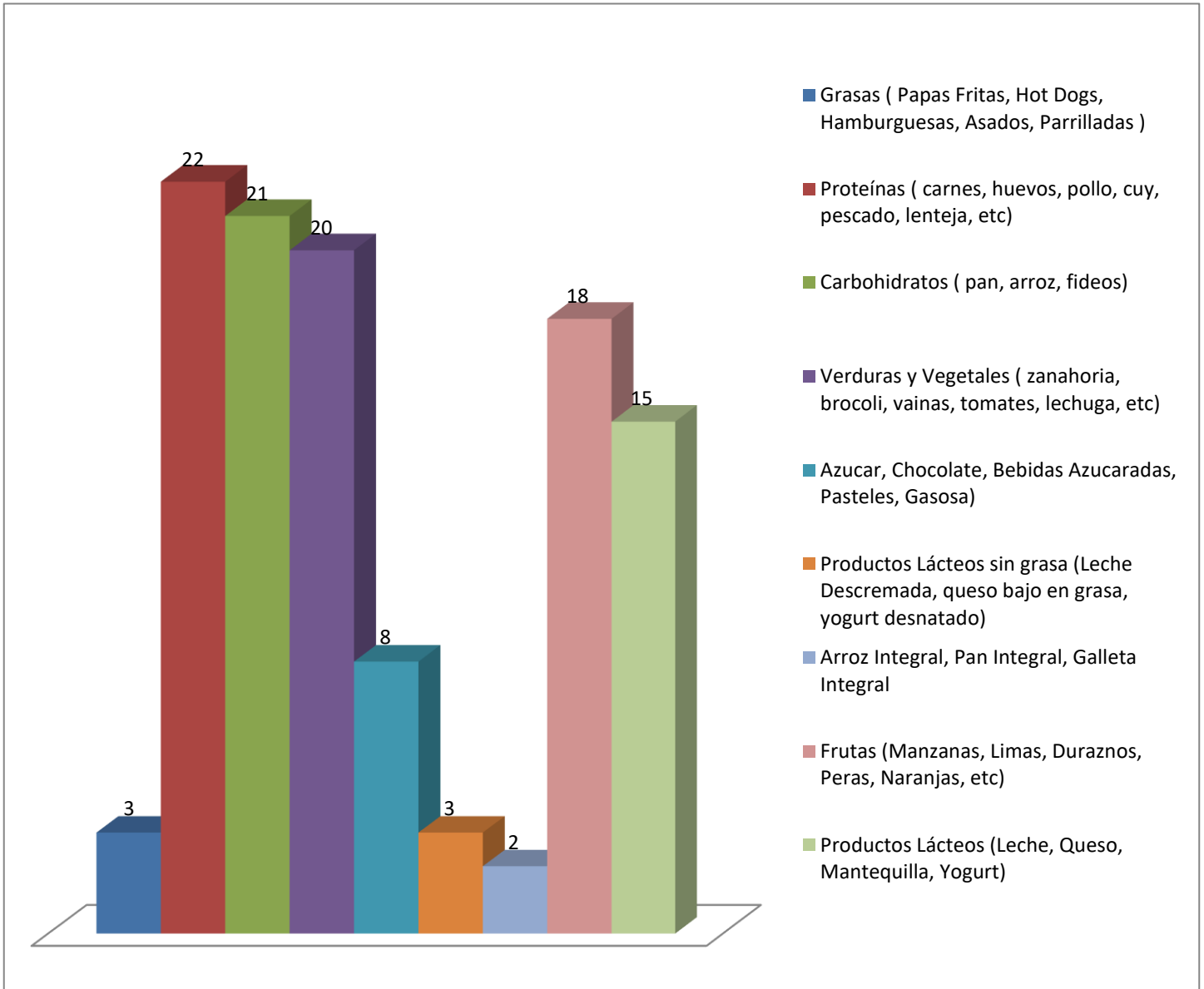
TABLA N° 21

TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

¿Cuál es el tipo de comida que ud consume?	Frecuencia	%
Grasas (Papas Fritas, Hot Dogs, Hamburguesas, Asados, Parrilladas)	3	
Proteínas (carnes, huevos, pollo, cuy, pescado, lenteja, etc.)	22	
Carbohidratos (pan, arroz, fideos)	21	
Verduras y Vegetales (zanahoria, brócoli, vainas, tomates, lechuga, etc.)	20	
Azúcar, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Pasteles, Gaseosa)	8	
Productos Lácteos sin grasa (Leche Descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado)	3	
Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral	2	
Frutas (Manzanas, Limas, Duraznos, Peras, Naranjas, etc.)	18	
Productos Lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt)	15	
TOTAL CORRECTO	86	77%
TOTAL INCORRECTO	26	23%
TOTAL	112	100%

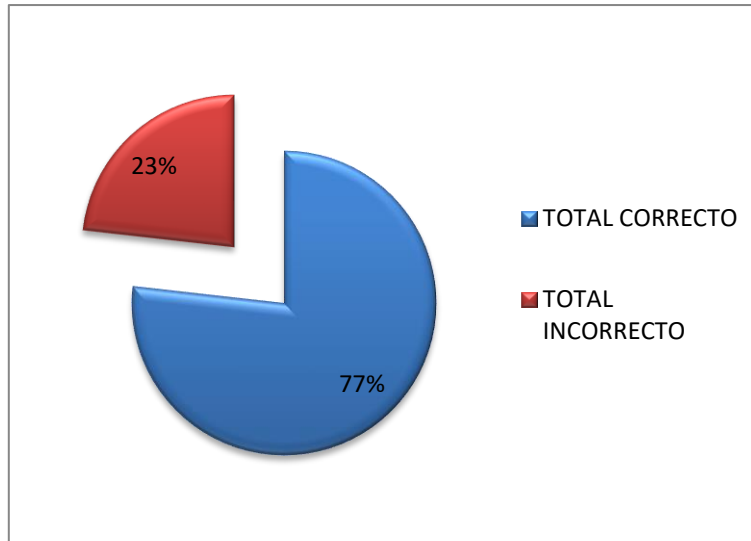
GRÁFICO N° 21.1

TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE
CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 21

GRÁFICO N° 21.2



FUENTE: TABLA N° 21

Según la encuesta realizada a los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe, un 77% señala que su alimentación es correcta, un 23% señala que su alimentación es incorrecta.

Una dieta bien equilibrada proporciona las vitaminas, minerales y nutrientes para mantener el cuerpo y la mente fuerte y saludable. Comer bien también puede ayudar a prevenir una variedad de enfermedades y problemas de salud, tal es el caso de la Diabetes Mellitus tipo II, así como ayudar a mantener un peso corporal saludable, el suministro de energía y la promoción de una sensación general de bienestar.

4. FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

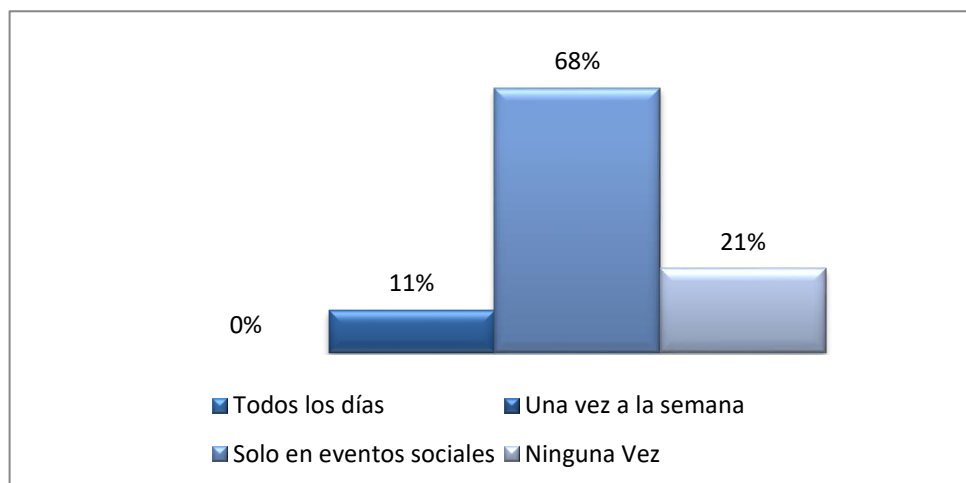
TABLA N° 22

FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Con que frecuencia ud consume bebidas alcohólicas	Frecuencia	%
Todos los días	0	0%
Una vez a la semana	3	11%
Solo en eventos sociales	19	68%
Ninguna Vez	6	21%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 22

FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 22

Los estudiantes dicen que un 68% consume bebidas alcohólicas solo en eventos sociales, un 21% dice que no consume ninguna vez, un 11% dice que una vez a la semana y todos los días 0%.

El alcohol posee riesgos propios como el aumentar la presión, el peso corporal, las fallas del corazón, la adicción, entre otros. Las personas que limitan su uso tienen menos riesgo de desarrollar la Diabetes Mellitus tipo II.

5. FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

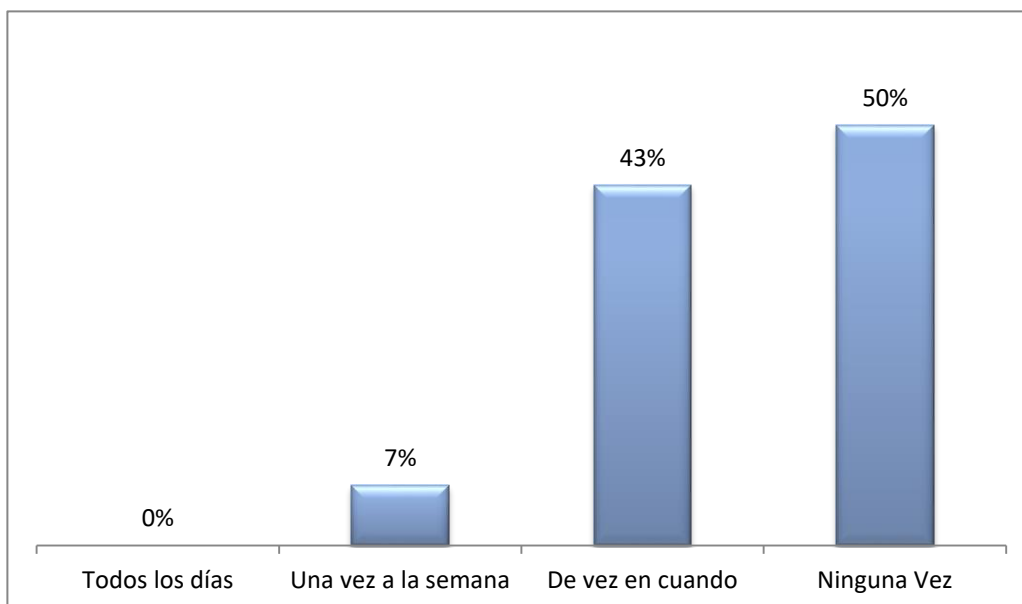
TABLA N° 23

FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Con que frecuencia fuma ud	Frecuencia	%
Todos los días	0	0%
Una vez a la semana	2	7%
De vez en cuando	12	43%
Ninguna Vez	14	50%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 23

FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 23

Los estudiantes dicen que un 50 % no consumen tabaco ninguna vez, un 43% consumen tabaco de vez en cuando, un 7% dice que una vez a la semana y todos los días 0%.

Fumar aumenta los niveles de sangre del cuerpo y disminuye la capacidad del cuerpo de utilizar insulina. Puede también cambiar la forma como el cuerpo acumula el exceso de grasa, aumentando la grasa alrededor de la cintura, la cual está relacionada con la diabetes mellitus tipo II.

6. ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

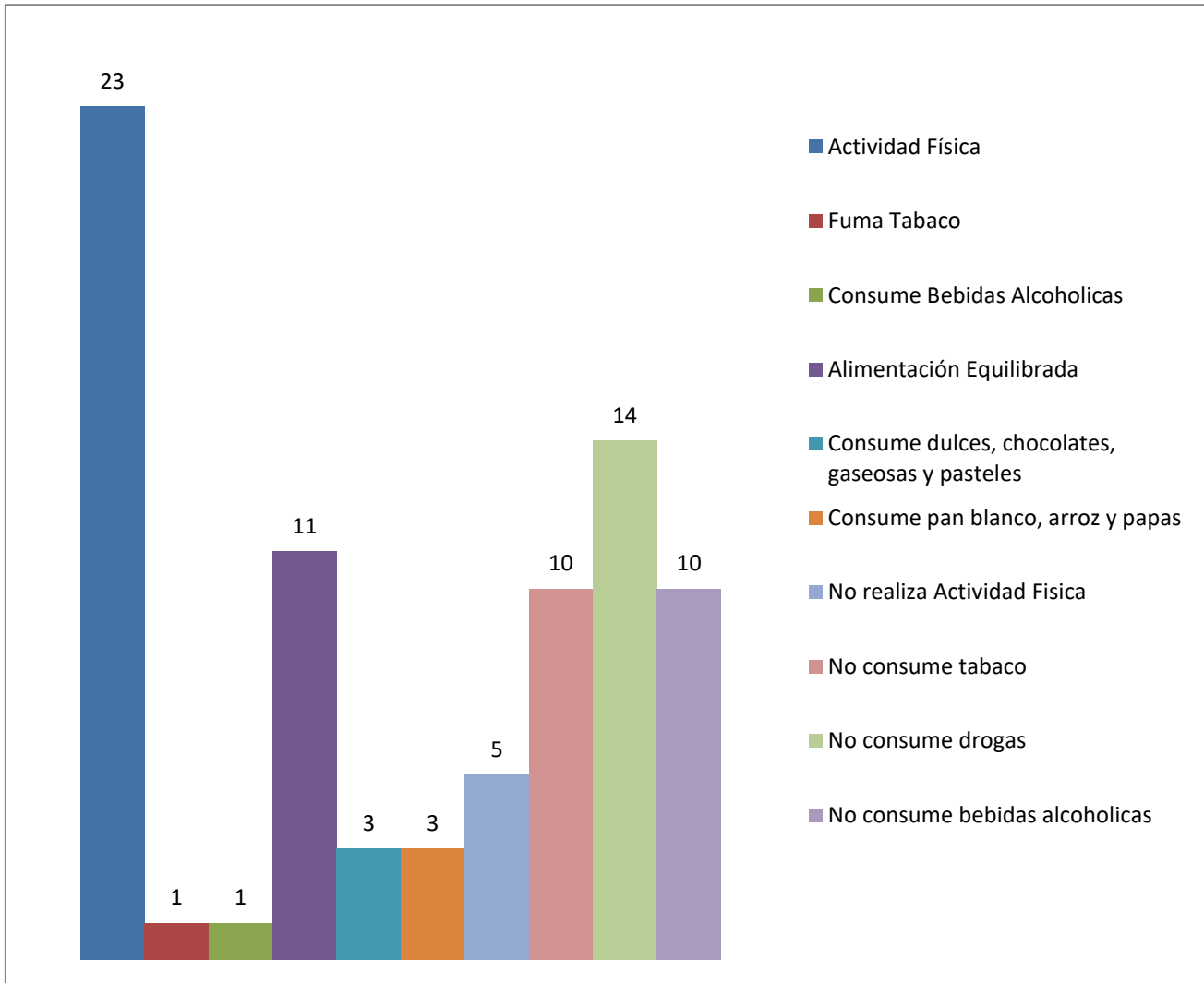
TABLA N° 24

ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

De los siguientes enunciados cuales practica ud para evitar DM Tipo II	Frecuencia	%
Actividad Física	23	
Fuma Tabaco	1	
Consume Bebidas Alcohólicas	1	
Alimentación Equilibrada	11	
Consume dulces, chocolates, gaseosas y pasteles	3	
Consume pan blanco, arroz y papas	3	
No realiza Actividad Física	5	
No consume tabaco	10	
No consume drogas	14	
No consume bebidas alcohólicas	10	
No contesta	1	1%
TOTAL CORRECTO	71	87%
TOTAL INCORRECTO	10	12%
TOTAL	82	100%

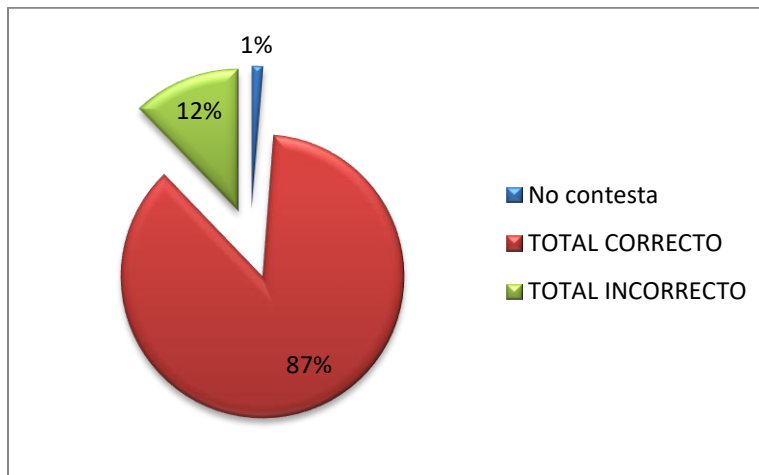
GRÁFICO N° 24 .1

ACTIVIDADES PARA PREVENIR LA DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 24

GRÁFICO N° 24.2



FUENTE: Tabla N° 24

Del 100% de la población el 87% responde de forma correcta respecto a las actividades que practican los estudiantes para evitar la Diabetes Mellitus Tipo II o sus complicaciones un 12% de forma incorrecta y un 1% no contesta.

La Diabetes Mellitus es una enfermedad crónica del metabolismo que se manifiesta por niveles de glucosa en sangre elevados, debido a una secreción o acción deficiente de la insulina, producida por el páncreas.

La prevención es la mejor arma contra esta enfermedad, es recomendable realizar ciertas actividades que harán que gocemos de una perfecta salud, estas actividades deben incluir: realizar actividad física, tener una alimentación equilibrada, consumir pan blanco, arroz y papas en cantidades moderadas, siempre alternando con otro tipo de alimentos, disminuyendo el consumo de grasas saturadas, azúcares, sal en exceso, y evitando las bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas.

VII. FASE DE INTERVENCIÓN

I. TÍTULO.

PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II EN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.

II. ANTECEDENTES.

El principal propósito de trabajar en esta Institución que forma al conductor profesional, 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 el 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 28 estudiantes mediante la aplicación de un instrumento de recolección de información, una encuesta en la cual se pudo evidenciar la falta de conocimientos sobre el tema y 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 una feria de salud con varios stands.

III. OBJETIVOS.

A. OBJETIVO GENERAL

Capacitar sobre Diabetes Mellitus Tipo II, a los estudiantes del Sindicato de choferes del cantón Penipe, Chimborazo, 2014.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Elaborar los planes de clase para las intervenciones sobre prevención de Diabetes Mellitus Tipo II.
2. Desarrollar los planes de clase.

C. META.

Al finalizar en programa educativo, mejorar el nivel de conocimientos y prácticas sobre la prevención de Diabetes Mellitus Tipo II en los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El proyecto se ejecutó en el Sindicato de Choferes del cantón Penipe, Provincia de Chimborazo, noviembre – diciembre 2014.

B. POBLACIÓN BENEFICIARIA.

Las capacitaciones fueron desarrolladas con 28 estudiantes del Sindicato de Choferes del cantón Penipe. Provincia de Chimborazo.

C. 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.
- Demostrativo.
- Lectura.

V. DISEÑO METODOLÓGICO

A. 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 prevención de Diabetes Mellitus Tipo II	Poca Información Desinterés	Recursos Humanos Recursos De Oficina Recursos Tecnológicos Recursos Logísticos
Estudiante que realiza la tesis	Ejecutar todas las actividades planificadas	Falta de tiempo	Recursos Humanos

B. PLANES DE CLASE.

PLAN DE CLASE N° 1

TEMA: Generalidades sobre la Diabetes

OBJETIVO: Explicar el concepto de Diabetes y sus tipos a los estudiantes.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aula de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe.

RESPONSABLE: Cristina Páez Barreto

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa- Participativa	5 min.	Humanos Educador para la Salud Estudiantes Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory De Oficina Marcadores Papelotes Masquit Cartulinas A4 Logísticos Transporte Alimentación
Dinámica “Yo me llamo y me gusta” Acuerdos y Compromisos		15 min.	
Intervención Educativa Lluvia de Ideas Sobre el tema Definición de la Diabetes Tipos de Diabetes Niveles de Glucosa		25 min.	
Evaluación Preguntas y Respuestas Evaluación de Seguimiento		10 min.	
Refrigerio		5 min.	
TOTAL	60 MINUTOS		

INFORME N° 1

TEMA: Generalidades de la Diabetes

OBJETIVO: Explicar el concepto de Diabetes y sus tipos a los estudiantes

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA

La Intervención Educativa inició a las 19h00 en el aula de licencia tipo C del sindicato de choferes del cantón Penipe, se inició con la respectiva presentación de la facilitadora dando a conocer el objetivo principal por el cual se realizaba dichas capacitaciones, además que se presentaba los temas de todos los talleres a impartir y la metodología a utilizar.

La dinámica que se realizó fue “Yo me llamo y me gusta” que consistía en decir el nombre y alguna actividad o hobby que le guste realizar por ejemplo. *Cantar*. También hacer la mímica de la actividad.

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

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS

Se inició con una lluvia de ideas sobre el tema que se desarrolló con las mismas ideas se construyó un concepto propio, además que se reforzó con un concepto estratégico.

Se explicó sobre los tipos de Diabetes que existen y en que situaciones se presentan cada uno.

Se explicó también los niveles de glucosa en cada uno de los casos en una persona sana, en una persona con prediabetes y una persona que lamentablemente tiene Diabetes.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Se realizó preguntas y respuestas y también una evaluación escrita muy puntual para saber cuan participes se encuentran los estudiantes y la predisposición que tienen en aprender sobre el tema y mejorar su salud para poder evitar los factores de riesgo que conllevan a desarrollar Diabetes Tipo II.

PLAN DE CLASE N° 2

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II - Factores de Riesgo.

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

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aula de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe.

RESPONSABLE: Cristina Páez Barreto

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida		5 min.	Humanos
Dinámica "El Círculo"		15 min.	Educador para la Salud Estudiantes
Intervención Educativa Lluvia de Ideas Sobre el tema Diabetes Mellitus Tipo II Factores de Riesgo		25 min.	Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory
Evaluación Preguntas y Respuestas Evaluación de Seguimiento		10 min.	De Oficina Marcadores Papelotes Masquit Cartulinas A4
Refrigerio		5 min.	Logísticos Transporte Alimentación
TOTAL	60 minutos		

INFORME N° 2

TEMA: Diabetes Mellitus Tipo II – Factores de Riesgo

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

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA Y DINÁMICA

La capacitación se inició a partir de las 19h00 con la bienvenida, de allí con la dinámica para crear un ambiente de confianza entre los participantes, se llama el círculo que consiste en formar un círculo con los estudiantes y dentro de éste un círculo más pequeño aún. Dentro de estos dos círculos debe estar un participante quien se balanceará (se dejará caer) sobre los círculos y ellos deberán evitar que se caiga y además impulsen de nuevo, luego deben cambiar de turno a otro compañero y así hasta que la mayoría pasen. Al final de la dinámica se conversó cuáles fueron las experiencias vividas.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS

Con una lluvia de ideas recordando el tema anterior se dio inicio a un nuevo tema a desarrollar, se habló sobre los principales factores de riesgo de la Diabetes Mellitus Tipo II entre los que se incluyen edad, sexo, alimentación inadecuada, sedentarismo, etc.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Para concluir con el taller se desarrolló preguntas de los participantes hacia la facilitadora, luego de esto se terminó con la evaluación escrita a los estudiantes para comprobar su predisposición hacia el aprendizaje.

PLAN DE CLASE N° 3

TEMA: Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II – Estilos de Vida.

OBJETIVO: Explicar cuáles son las actividades que se deben hacer para tratar o evitar la Diabetes Mellitus Tipo II y exponer ciertas recomendaciones.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aula de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe.

RESPONSABLE: Cristina Páez Barreto

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa- Participativa	5 min.	Humanos Educador para la Salud Estudiantes Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory De Oficina Marcadores Papelotes Masquit Cartulinas A4 Logísticos Transporte Alimentación
Dinámica "Ensalada de Frutas"		15 min.	
Intervención Educativa Lluvia de Ideas Sobre el tema Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II Estilos de Vida.		25 min.	
Evaluación Preguntas y Respuestas Evaluación de Seguimiento		10 min.	
Refrigerio		5 min.	
TOTAL	60 minutos		

INFORME N° 3

TEMA: Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II – Estilos de Vida.

OBJETIVO: Explicar cuáles son las actividades que se deben hacer para tratar o evitar la Diabetes Mellitus Tipo II y exponer ciertas recomendaciones.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA Y DINÁMICA

La capacitación se inició a partir de las 19h00 con la bienvenida, de allí con la dinámica, se llama ensalada de frutas que consiste en formar un círculo entre todos los participantes y cada uno escoger el nombre de una fruta, en el momento que la facilitadora nombre cierta fruta las personas que hayan escogido ese nombre se cambiarán de puesto, mientras que si la facilitadora dice “ensalada de frutas” todos los participantes deberán cambiarse de puestos. El último participante tendrá penitencia.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS

Con una lluvia de ideas recordando el tema anterior se dio inicio a un nuevo tema a desarrollar, se habló sobre las actividades que se deben hacer para tratar o evitar la Diabetes Mellitus Tipo II, se dio ejemplos de una alimentación saludable, con menús, se habló de la actividad física y el ejercicio físico, además que se dictaron ciertas recomendaciones importantes para evitar el apareamiento de la diabetes mellitus tipo II.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Para concluir con el taller se desarrolló preguntas de los participantes hacia la facilitadora, luego de esto se terminó con la evaluación escrita a los estudiantes para comprobar su predisposición hacia el aprendizaje.

PLAN DE CLASE N° 4

TEMA: Complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II.

OBJETIVO: Explicar las complicaciones que se originan por la aparición de la Diabetes Tipo II.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aula de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe.

RESPONSABLE: Cristina Páez Barreto

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa- Participativa	5 min.	Humanos Educador para la Salud Estudiantes Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory De Oficina Marcadores Papelotes Masquit Cartulinas A4 Logísticos Transporte Alimentación
Dinámica “ la moneda ”		15 min.	
Intervención Educativa Lluvia de Ideas Sobre el tema Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II Estilos de Vida.		25 min.	
Evaluación Preguntas y Respuestas Evaluación de Seguimiento		10 min.	
Refrigerio		5 min.	
TOTAL	60 minutos		

INFORME N° 4

TEMA: Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo II – Estilos de Vida.

OBJETIVO: Explicar cuáles son las actividades que se deben hacer para tratar o evitar la Diabetes Mellitus Tipo II y exponer ciertas recomendaciones.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA Y DINÁMICA

La capacitación se inició a partir de las 19h00 con la bienvenida, de allí con la dinámica, se llama la moneda consiste en realizar grupos con el mismo número de personas ubicándose uno tras el otro y todos los participantes deben pasar la moneda por debajo de toda su ropa. El grupo que logre pasar la moneda más rápido es el ganador.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS

Con una lluvia de ideas recordando el tema anterior se dio inicio a un nuevo tema a desarrollar, se habló sobre las complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II que conllevan a contraer otras enfermedades o reacciones de nuestro cuerpo desfavorables.

Se proyectó imágenes que sensibilicen y motiven a los participantes a cambiar su estilo de vida y a proyectarse como personas saludables.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Para concluir con el taller se desarrolló preguntas de los participantes hacia la facilitadora, luego de esto se terminó con la evaluación escrita a los estudiantes para comprobar su predisposición hacia el aprendizaje.

PLAN DE CLASE N° 5

TEMA: Feria de Salud – Prevención de la Diabetes Mellitus Tipo II

OBJETIVO: Exponer varios stands de salud con información sobre la Diabetes Mellitus tipo II.

DURACIÓN: 90 minutos

LUGAR: Auditorio de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Estudiantes del Sindicato de Choferes del Cantón Penipe.

RESPONSABLE: Cristina Páez Barreto

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa- Participativa	5 min.	Humanos Autoridades de la Institución Educadores para la Salud Profesor de Baile Estudiantes del Sindicato Testimonio de Diabetes Tecnológicos Laptop Infocus Flash Memory Parlantes amplificadores Micrófono De Oficina Marcadores Papelotes Masquit Cartulinas A4 Logísticos Transporte (Alimentos para taller de nutrición, frutas, verduras, lácteos descremados, etc.)
Intervención Educativa Participación de los diferentes stands de salud sobre prevención de Diabetes Mellitus tipo II <ul style="list-style-type: none"> • Juego sobre la Diabetes Mellitus Tipo II • Testimonio de una persona enferma • Taller Nutricional • Taller de Prevención • Bailoterapia 		85 min.	
TOTAL		90 minutos	

INFORME N° 5

TEMA: Feria de Salud – Prevención de la Diabetes Mellitus Tipo II

OBJETIVO: Exponer varios stands de salud con información sobre la Diabetes Mellitus tipo II.

ACTIVIDADES DE BIENVENIDA

El taller N° 5, Feria de Salud, se inició a partir de las 19h40 con la bienvenida, a cargo de las autoridades de la institución y la facilitadora.

INTERVENCIÓN

una vez inaugurado el evento se procedió a la actividad en sí con la rotación de los estudiantes del sindicato por cada uno de los stand, un juego sobre la Diabetes Mellitus tipo II, un testimonio de una persona enferma, un taller de nutrición, un taller de prevención y bailoterapia. Se pudo observar la participación activa del grupo y su afán por aprender más, asimismo el interés de escuchar a una persona que se encuentra ya con esta enfermedad. Se enfatizó en prevenir y concientizar a cada uno de los asistentes.

C. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

1. FACTORES DE RIESGO

a. DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE

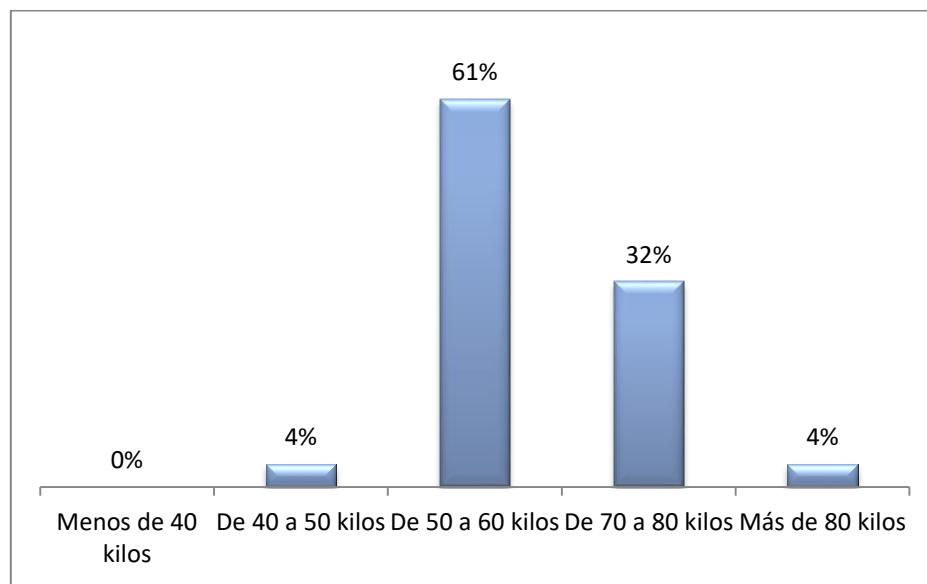
TABLA N° 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

PESO	FRECUENCIA %	
Menos de 40 kilos	0	0%
De 40 a 50 kilos	1	4%
De 50 a 60 kilos	17	61%
De 70 a 80 kilos	9	32%
Más de 80 kilos	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 1

DISTRIBUCIÓN SEGÚN PESO, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE,
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N°1

Según las medidas antropométricas tomadas en todo lo que a la distribución de peso se refiere los valores de peso de 50 a 60 kilos representan la mayoría con un 61%, seguido de 70 a 80 kilos con 32%, mientras que de 40 a 50 kilos y más de 80 kilos tienen un porcentaje bajo de 4% cada uno.

En cuanto a este indicador no se ha presentado ningún cambio en el grupo de estudio, puesto que el período transcurrido entre la encuesta de diagnóstico y la aplicación del programa educativo es de dos meses, razón por la que el tiempo es muy corto como para observar cambios en esta variable.

b. TALLA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE

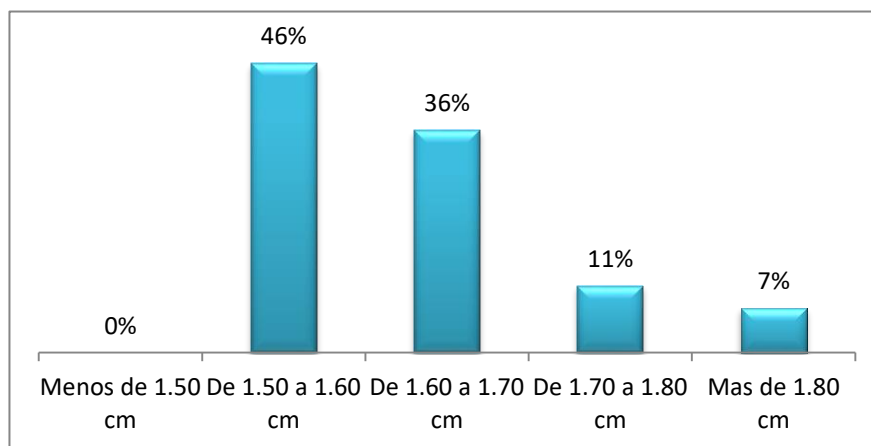
TABLA N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

TALLA	NÚMERO	%
Menos de 1.50 cm	0	0%
De 1.50 a 1.60 cm	13	46%
De 1.60 a 1.70 cm	10	36%
De 1.70 a 1.80 cm	3	11%
Más de 1.80 cm	2	7%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN TALLA, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 2

Según las medidas antropométricas tomadas en cuanto a la talla, el mayor porcentaje está entre 1.50 a 1.60 cm con un 46%, seguido de 1.60 a 1.70 cm con un 36%, luego de 1.70 a 1.80 cm con 11%, más de 1.80 cm 7%, mientras que menos de 1.50 cm no existe en este grupo de estudio.

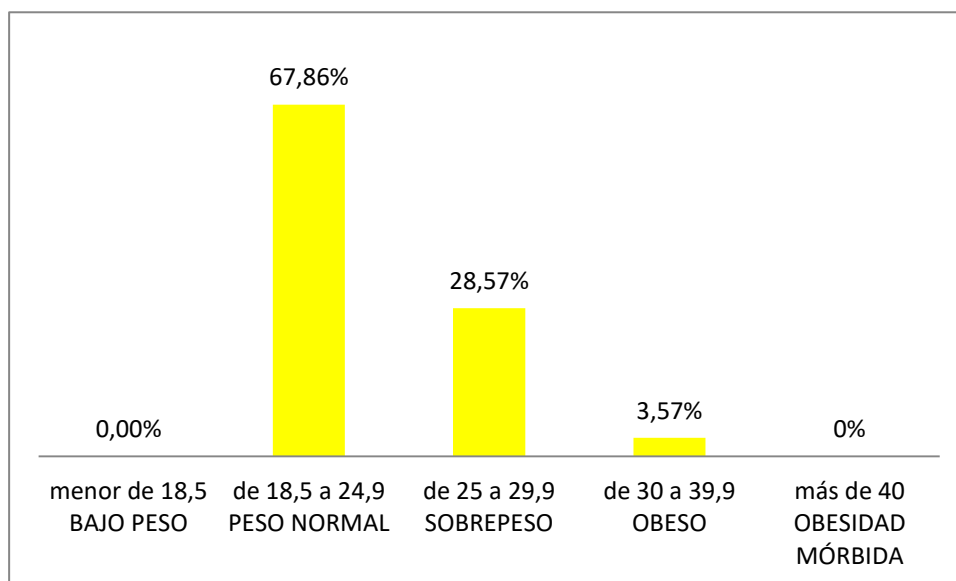
En este indicador no se ha presentado ningún cambio, debido a que el grupo en estudio corresponde a adultos jóvenes los que han completado su desarrollo físico.

c. ANÁLISIS DE INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE

TABLA N° 3

IMC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
menor de 18,5 BAJO PESO	0	0,00%
de 18,5 a 24,9 PESO NORMAL	19	67,86%
de 25 a 29,9 SOBREPESO	8	28,57%
de 30 a 39,9 OBESO	1	3,57%
más de 40 OBESIDAD MÓRBIDA	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 3



FUENTE: TABLA N° 3

Al igual que en la encuesta de Diagnóstico El IMC de la mayoría de los y las estudiantes es normal.

Según resultados de IMC tomado del peso y talla de los y las estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe se puede concluir que la mayoría de ellos se encuentran en un rango normal entre los valores de 18,5 a 24,9 de IMC con un 69,87%, a pesar de esto también existe una cifra importante de sobrepeso que se encuentra entre los valores de 25 a 29,9 con un 28,57%, mientras que existe un 3,57% de obesidad valor igualmente significativo, que se debe tomar en cuenta para posteriores investigaciones en las que se debe dedica mayor tiempo a este indicador.

Sin embargo no se dejar de enfatizar que la prevención es lo más importante para la Diabetes Mellitus tipo II, gozando de una excelente salud gracias a dos claves; la actividad física o ejercicio físico y una alimentación equilibrada.

d. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS

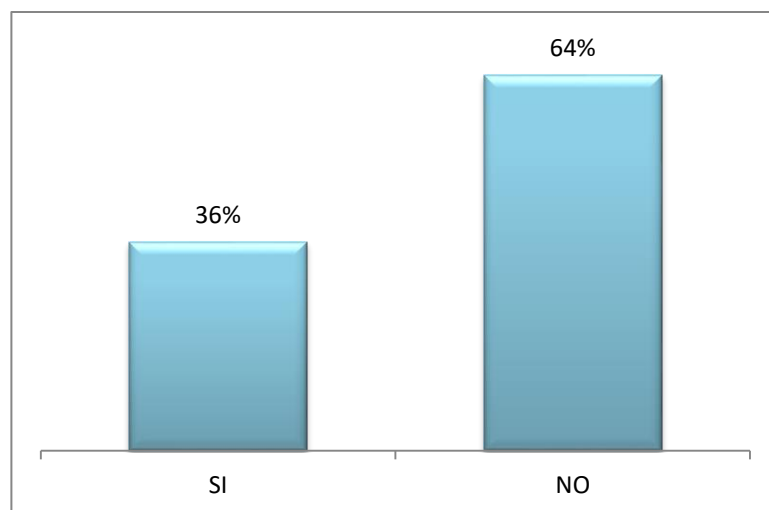
TABLA N° 4

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Consume Bebidas Alcohólicas	NÚMERO	%
SI	10	36%
NO	18	64%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 4

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 4

Según la encuesta realizada para la evaluación el 64 % dijo que no consume bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas, mientras que el 36 % si lo consume.

El porcentaje de respuestas afirmativas es igual al porcentaje de respuestas positivas encontradas en la primera encuesta lo cual nos indica que el hábito de consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas es de difícil abordaje y que requiere de una intervención de un mayor tiempo para que se generen cambios en los hábitos de los estudiantes.

d. CALIDAD DE ALIMENTACIÓN

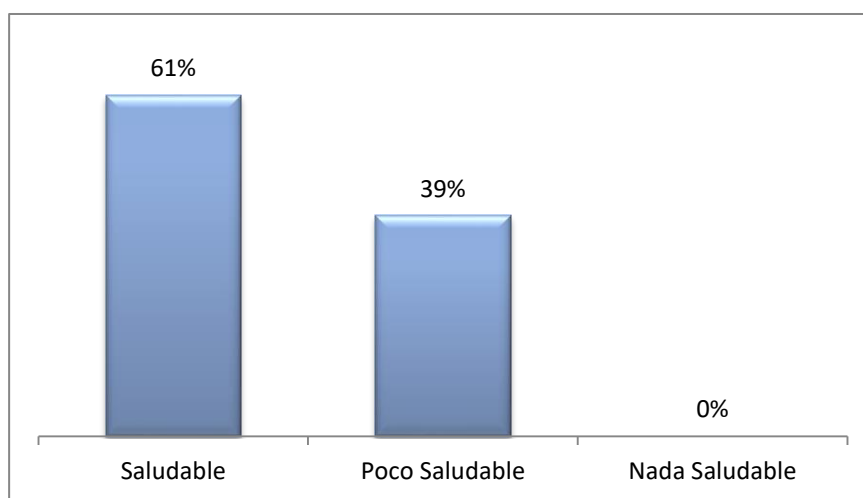
TABLA N° 5

DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Su alimentación es	NÚMERO	%
Saludable	17	61%
Poco Saludable	11	39%
Nada Saludable	0	0%
	28	100%

GRÁFICO N° 5

DISTRIBUCIÓN DE CALIDAD DE ALIMENTACIÓN, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N°5

En relación a la aplicación de la encuesta de diagnóstico se evidencia un incremento satisfactorio en la pregunta que se planteó sobre la calidad de alimentación, de un 57 a un 61% que dice que su alimentación es saludable, también que la alimentación que es poco saludable reduce de un 43% a un 39% y nada saludable un 0%.

e. ACTIVIDAD FÍSICA

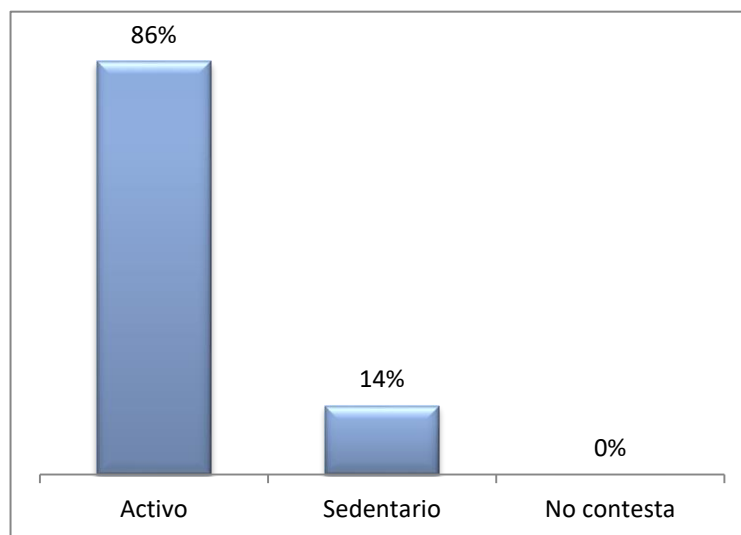
TABLA N° 6

SE CONSIDERA UNA PERSONA...

Se considera una persona	NÚMERO	%
Activo	24	86%
Sedentario	4	14%
No contesta	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 6

SE CONSIDERA UNA PERSONA...



FUENTE: Tabla N° 6

Mediante el diagnóstico inicial se determinó que existe un incremento significativo sobre la actividad física de los y las estudiantes de un 82% a un 86% se considera una persona activa, un 14% se considera sedentario, esto evita la aparición de enfermedades crónicas y evidencia los cambios que se pueden generar con la implementación de programas educativos de prevención y promoción en salud.

f. **PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES**

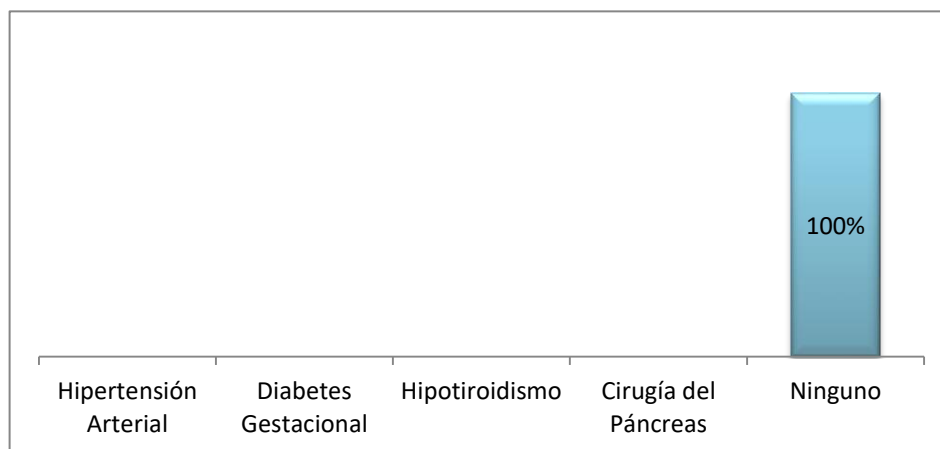
TABLA N° 7

PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.

Padecimiento e Enfermedades	NÚMERO	%
Hipertensión Arterial	0	0%
Diabetes Gestacional	0	0%
Hipotiroidismo	0	0%
Cirugía del Páncreas	0	0%
Ninguno	28	100%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 7

PADECIMIENTO DE ENFERMEDADES, SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.



FUENTE: Tabla N° 7

Al igual que en la encuesta inicial los estudiantes no presentan alguna de las siguientes enfermedades Hipertensión Arterial, Diabetes Gestacional, Hipotiroidismo y Cirugía del Páncreas.

2. CONOCIMIENTOS

a. CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II

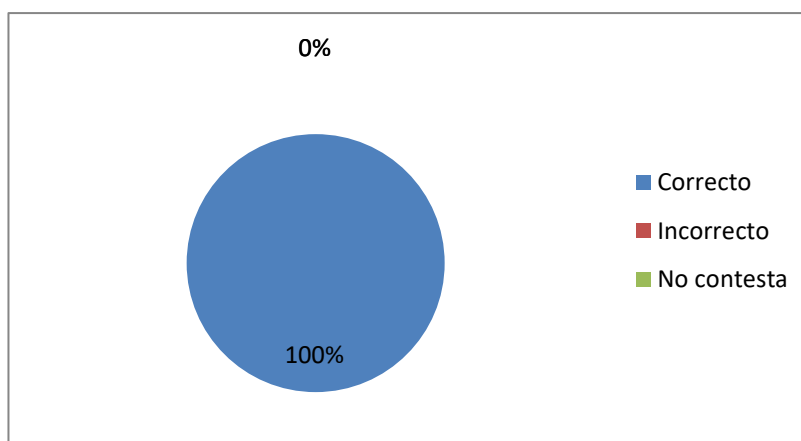
TABLA N° 8

CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II

Concepto de Diabetes	NÚMERO	%
Correcto	28	100%
Incorrecto	0	0%
No contesta	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 8

CONCEPTO DE DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N°8

En cuanto al concepto de Diabetes Mellitus tipo II, se superó las expectativas que se tenía por el gran nivel de conocimientos correctos de los y las estudiantes, con un incremento de 68% a 100%.

b. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO

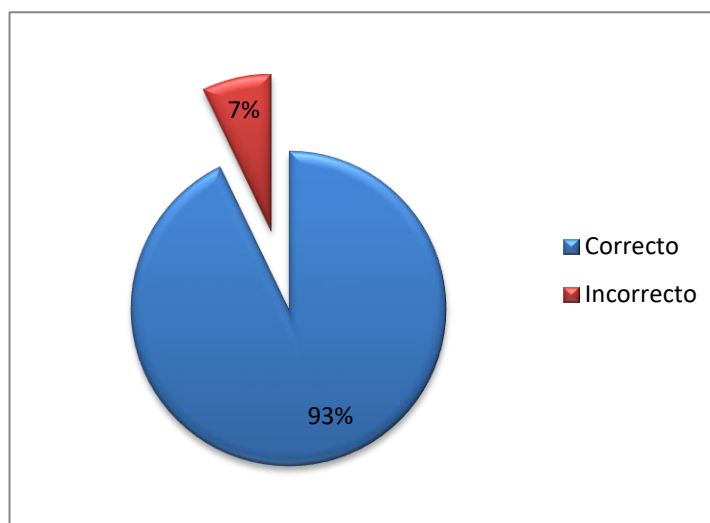
TABLA N° 9

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO

Un paciente diabético puede hacer actividad física	NÚMERO	%
Correcto	26	93%
Incorrecto	2	7%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 9

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PACIENTE DIABÉTICO



FUENTE: Tabla N° 9

Mediante el diagnóstico inicial relacionado con el conocimiento de, si un paciente diabético puede realizar actividad física se observa un avance sobre el tema de un 79% a un 93% mientras tanto un 7% aún contesta de forma incorrecta.

c. ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

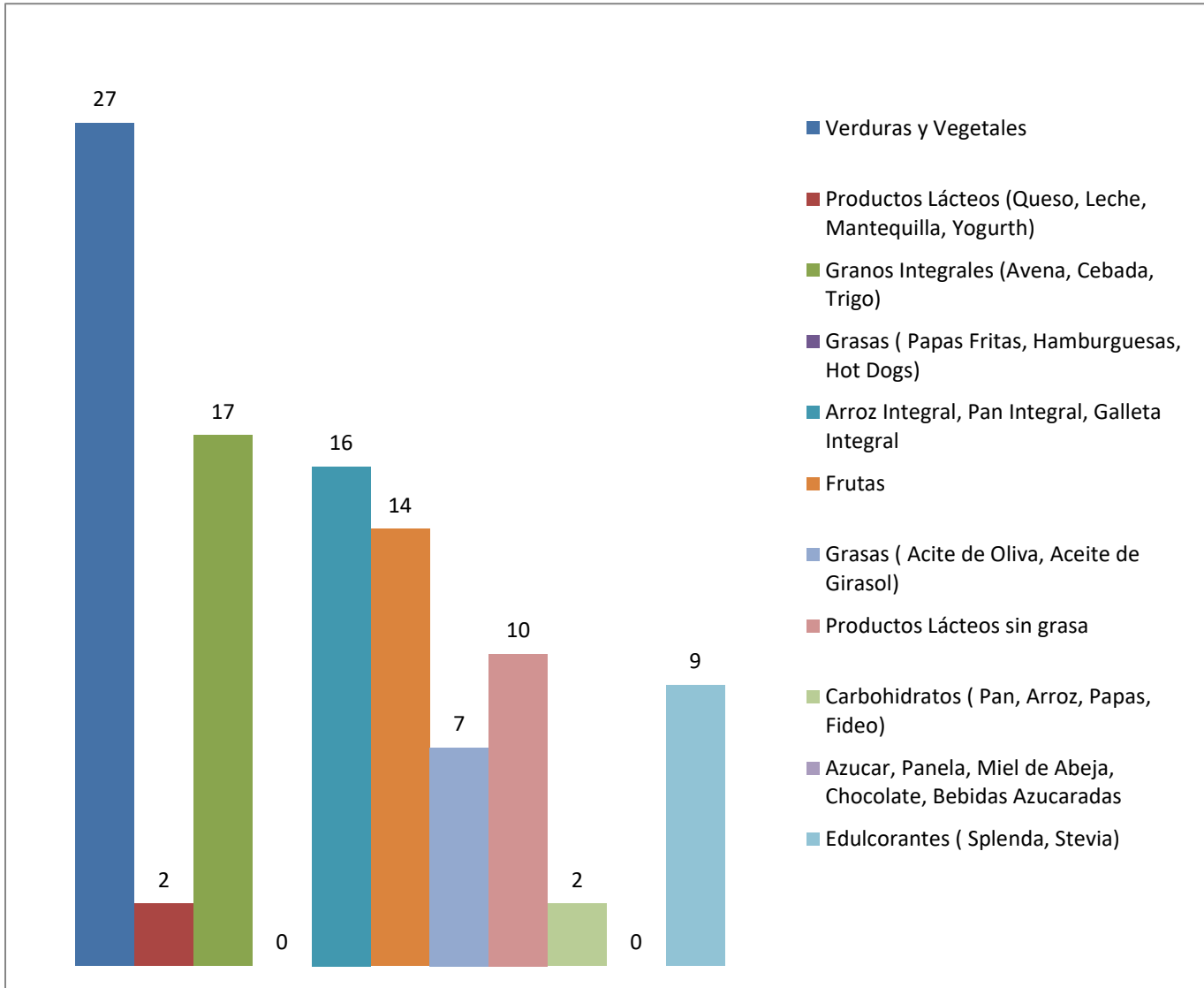
TABLA N° 10

ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO

Alimentación del paciente diabético	NÚMERO	%
Verduras y Vegetales	27	
Productos Lácteos (Queso, Leche, Mantequilla, Yogurt)	2	
Granos Integrales (Avena, Cebada, Trigo)	17	
Grasas (Papas Fritas, Hamburguesas, Hot Dogs)	0	
Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral	16	
Frutas	14	
Grasas (Aceite de Oliva, Aceite de Girasol)	7	
Productos Lácteos sin grasa	10	
Carbohidratos (Pan, Arroz, Papas, Fideo)	2	
Azúcar, Panela, Miel de Abeja, Chocolate, Bebidas Azucaradas	0	
Edulcorantes (Splenda, Stevia)	9	
TOTAL CORRECTO	102	98%
TOTAL INCORRECTO	2	2%
TOTAL	104	100%

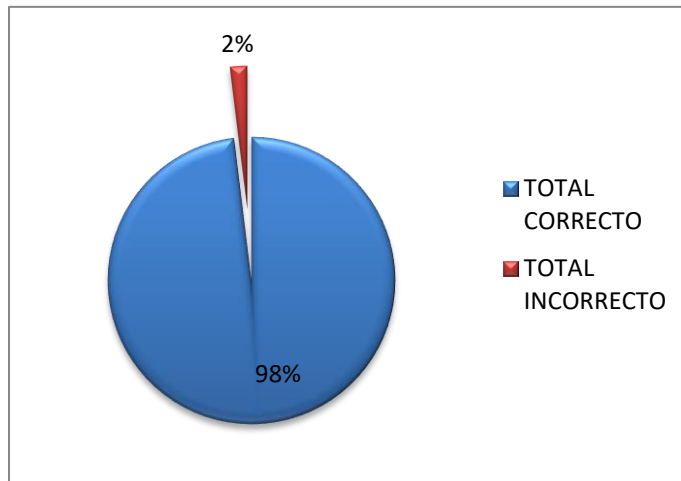
GRÁFICO N° 10.1

ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO



FUENTE: Tabla N° 10

GRÁFICO N° 10.2



Fuente: Tabla N° 10

En concordancia con la primera encuesta se observa un incremento de conocimientos correctos sobre la alimentación de los pacientes Diabéticos de un 93% a un 98%, mientras que un 2% tienen conocimientos incorrectos.

Cabe recalcar que en su mayoría los estudiantes saben la alimentación que debe llevar un paciente diabético, mientras tanto un 2% todavía mantiene un conocimiento incorrecto sobre el tema.

d. SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

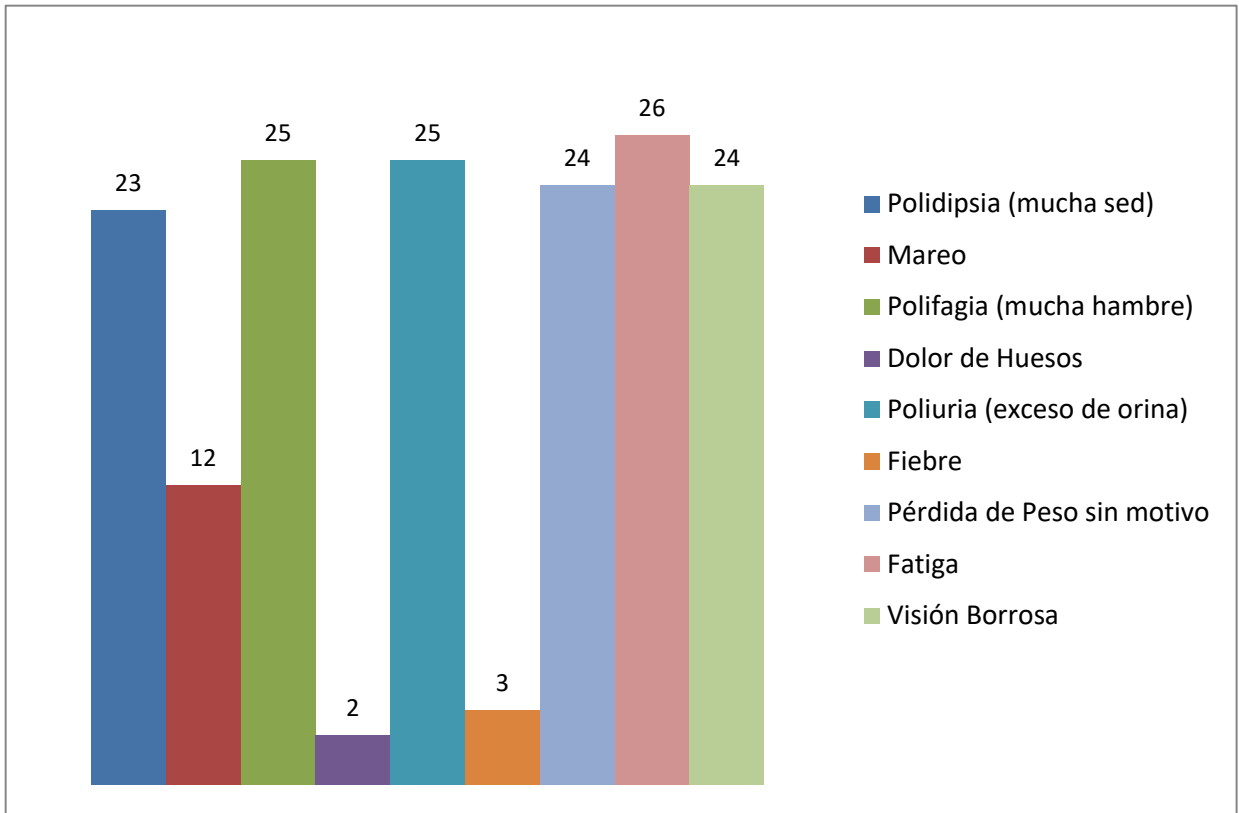
TABLA N° 11

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Signos y Síntomas	NÚMERO	%
Polidipsia (muchacha sed)	23	
Mareo	12	
Polifagia (muchacha hambre)	25	
Dolor de Huesos	2	
Poliuria (exceso de orina)	25	
Fiebre	3	
Pérdida de Peso sin motivo	24	
Fatiga	26	
Visión Borrosa	24	
No contesta	0	0%
TOTAL CORRECTO	159	97%
TOTAL INCORRECTO	5	3%
TOTAL	164	100%

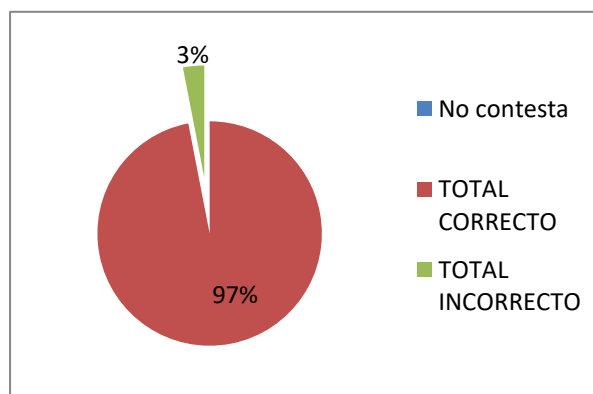
GRÁFICO N° 11.1

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 11

GRÁFICO 11.2



FUENTE: TABLA N° 11

Dentro de los signos y síntomas de la Diabetes Mellitus tipo II, los conocimientos de los y las estudiantes mejoraron de un 85% a un 97% correspondiendo respuestas correctas sobre el tema de otra forma el 3% tienen conocimiento incorrectos, una de las fortalezas es que a partir de la capacitación se puede decir que existe un incremento positivo sobre conocimientos del tema.

e. COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

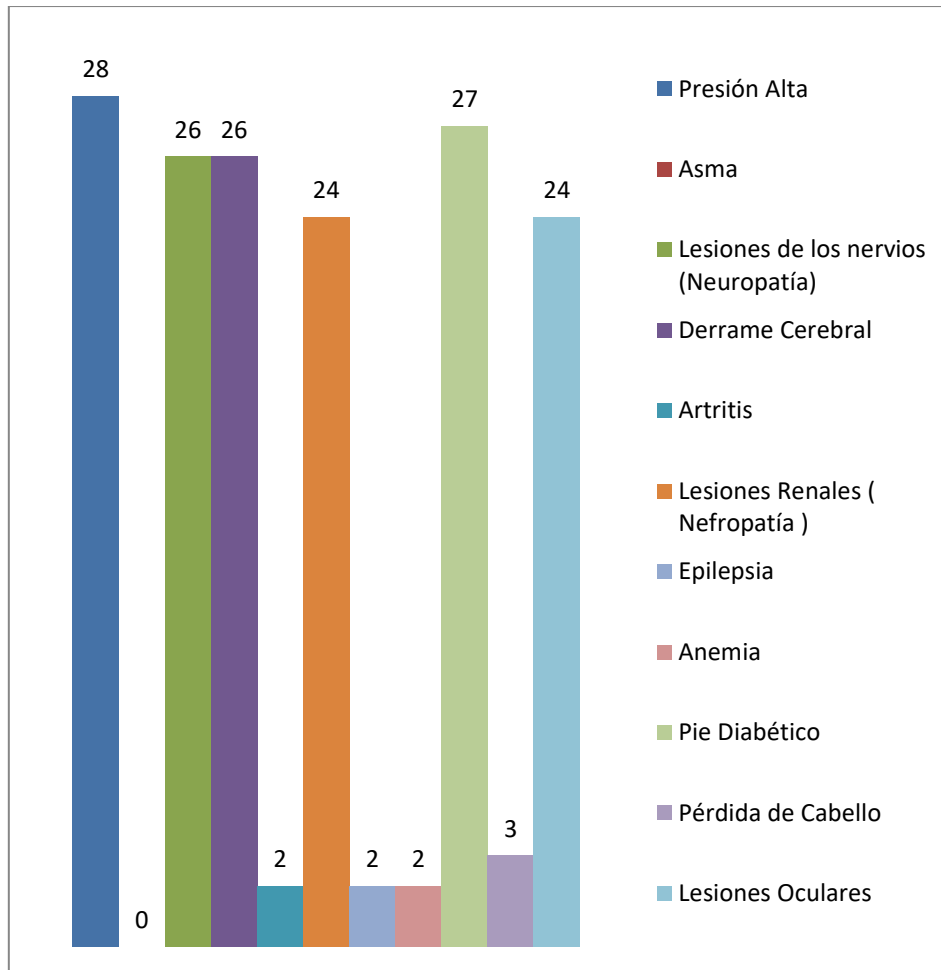
TABLA N° 12

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Complicaciones de la Diabetes Mellitus II	NÚMERO	%
Presión Alta	28	
Asma	0	
Lesiones de los nervios (Neuropatía)	26	
Derrame Cerebral	26	
Artritis	2	
Lesiones Renales (Nefropatía)	24	
Epilepsia	2	
Anemia	2	
Pie Diabético	27	
Pérdida de Cabello	3	
Lesiones Oculares	24	
No contesta	0	0%
TOTAL CORRECTO	155	95%
TOTAL INCORRECTO	9	5%
TOTAL	164	100%

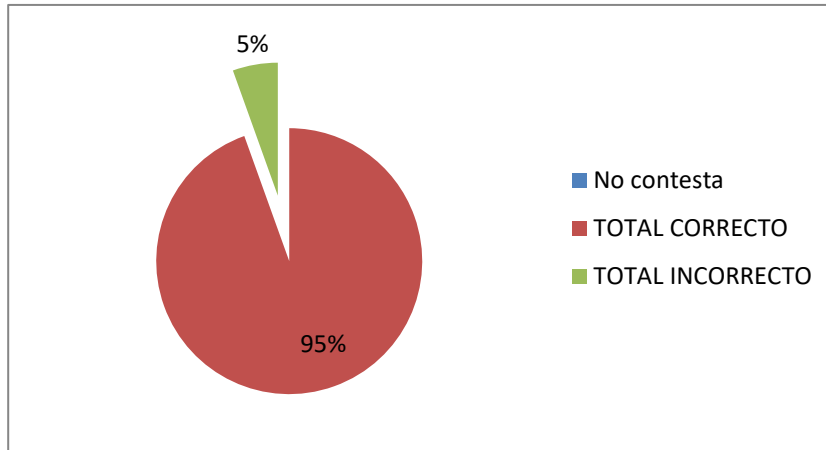
GRÁFICO N° 12.1

COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 12

GRÁFICO N° 12.2



FUENTE: Tabla N° 12

En relación a la aplicación de la encuesta de diagnóstico se evidencia un incremento relevante en relación a la pregunta que se planteó sobre las complicaciones de la Diabetes Mellitus tipo II, de un 72% a un 95% conocimientos correctos mientras que un 5% aún tienen conocimientos incorrectos.

3. ACTITUDES

a. ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

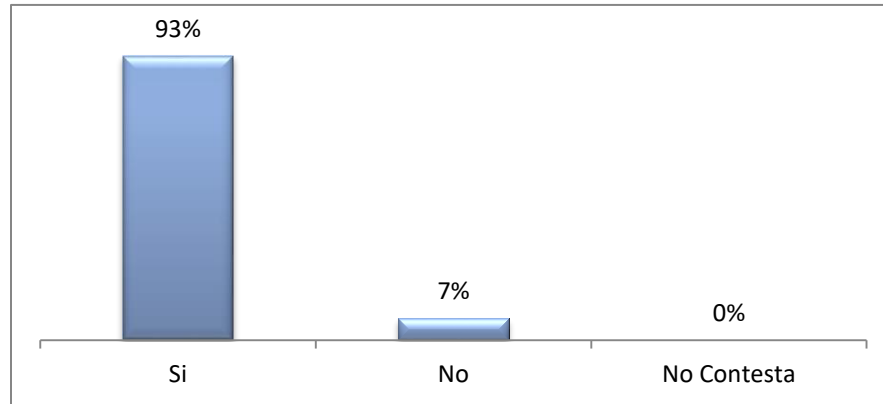
TABLA N° 13

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

Actividad Física para prevenir Diabetes Mellitus 2	Frecuencia	%
Si	26	93%
No	2	7%
No Contesta	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 13

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II



FUENTE: Tabla N° 13

A partir del diagnóstico se evidencia una mejoría en la actitud de los y las estudiantes debido a que consideran que si se puede prevenir la Diabetes Mellitus tipo II a través de la actividad física de un 89% a un 93%, mientras que aún 7% afirma que no se puede prevenir.

b. ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

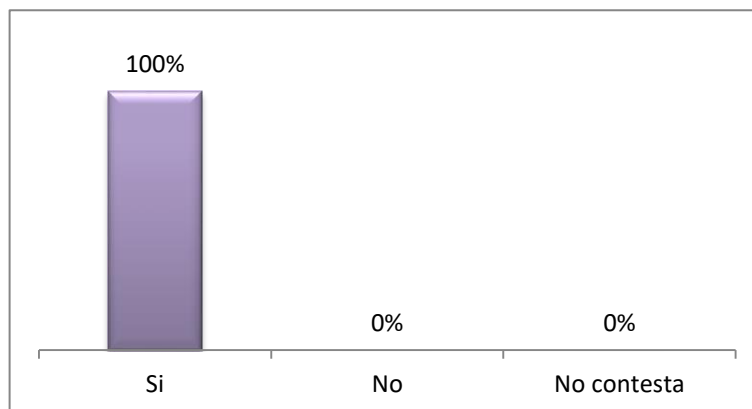
TABLA N° 14

ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

Alimentación Saludable para mejorar la calidad de vida	Frecuencia	%
Si	28	100%
No	0	0%
No contesta	0	0%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 14

ALIMENTACIÓN PARA MEJORAR CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS



FUENTE: Tabla N°14

En cuanto a si los y las estudiantes consideran que el tener una alimentación saludable favorece a mejorar la calidad de vida de las personas se superó el número previsto ya que el aumento va de 96% a un 100% del grupo contesta que sí.

c. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO U OTRAS DROGAS

TABLA N° 15

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO, DROGAS

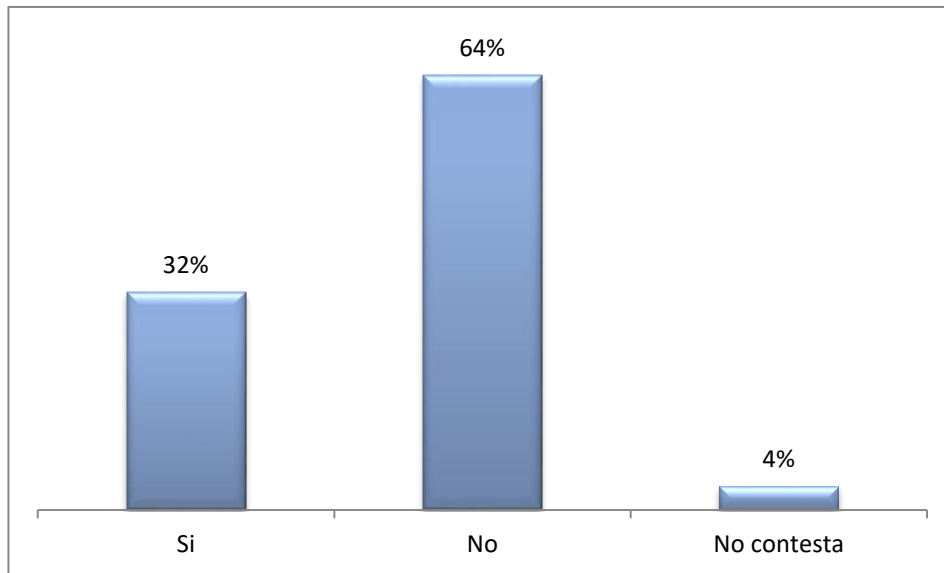
En Reuniones Familiares o Amigos consume Alcohol.

Tabaco o drogas	Frecuencia	%
Si	9	32%
No	18	64%
No contesta	1	4%
Total	28	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas a los y las estudiantes del sindicato de chóferes del Cantón Penipe

GRÁFICO N° 15

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, TABACO O DROGAS



FUENTE: Tabla N° 15

Partiendo de las encuestas iniciales se concluye que los y las estudiantes han mejorado sus actitudes respecto al consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas puesto que en un principio se dijo que un 54% no las consume y la cifra se ha elevado a un 64%, los que dicen que si las consumen ha reducido de un 43% a un 32%, mientras que un 4% no contesta.

1. PRÁCTICAS

a. ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

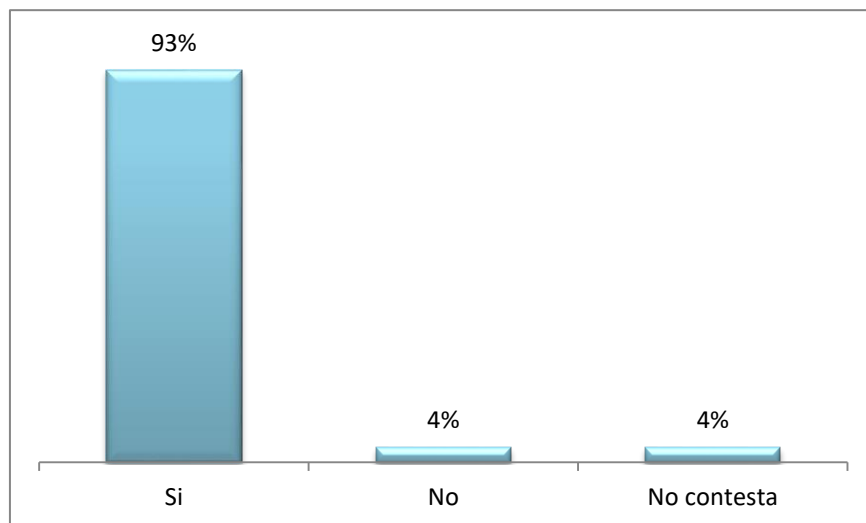
TABLA N° 16

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Actualmente realiza Actividad Física	Frecuencia	%
Si	26	93%
No	1	4%
No contesta	1	4%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 16

ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 16

Se pudo evidenciar que las prácticas mejoraron respecto a la actividad física de los y las estudiantes, debido a que se presenta un incremento significativo de un 79% de la encuesta

inicial a un 93% dice que si la realiza, además que los que dicen que no realizan actividad física ha disminuido de un 18% a un 4% dice no realiza actividad física y un 4% no contesta.

b. EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA

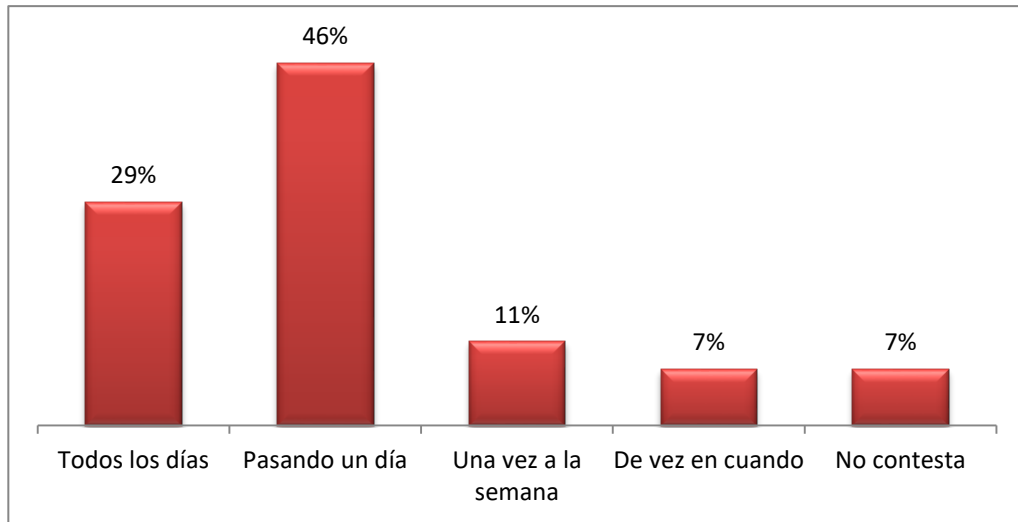
TABLA N° 17

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA

En caso de que su respuesta sea afirmativa ¿Con que frecuencia lo realiza?	Frecuencia	%
Todos los días	8	29%
Pasando un día	13	46%
Una vez a la semana	3	11%
De vez en cuando	2	7%
No contesta	2	7%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 17

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA SEA AFIRMATIVA, CON QUE FRECUENCIA REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA



FUENTE: Tabla N° 17

De acuerdo al diagnóstico inicial se puede concluir que han mejorado las prácticas de los y las estudiantes del sindicato de un 39% a un 46% dice que realiza actividad física pasando un día, mientras que todos los días, tiene un aumento revelador de un 11% a un 29%, una vez a la semana ha disminuido de un 32% a un 11%, de vez en cuando va de un 4% a un 7% y de un 14% a 7% que no contesta.

**c. TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE
CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014**

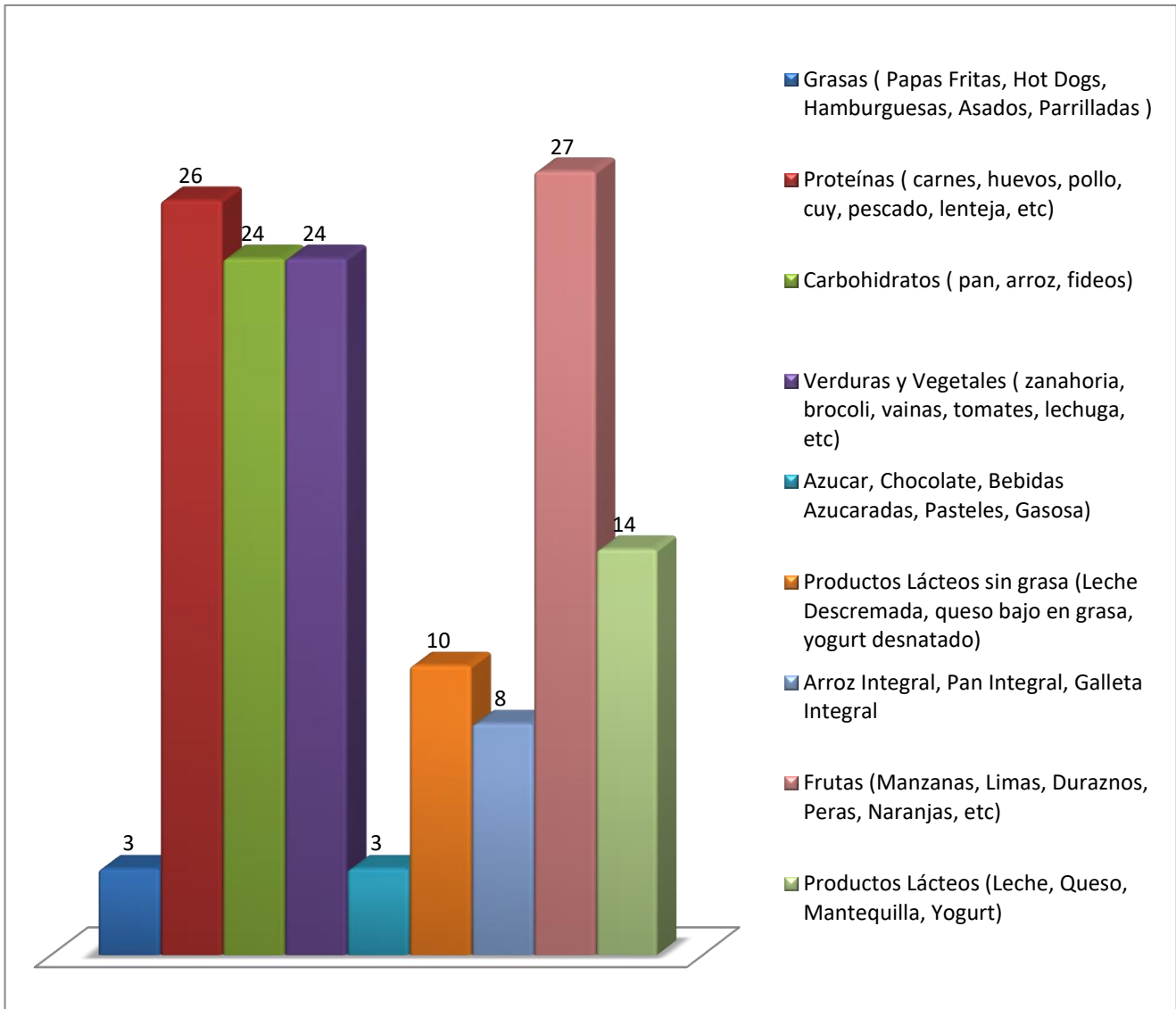
TABLA N° 18

TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE
CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

¿Cuál es el tipo de comida que ud consume?	Frecuencia	%
Grasas (Papas Fritas, Hot Dogs, Hamburguesas, Asados, Parrilladas)	3	
Proteínas (carnes, huevos, pollo, cuy, pescado, lenteja, etc.)	26	
Carbohidratos (pan, arroz, fideos)	24	
Verduras y Vegetales (zanahoria, brócoli, vainas, tomates, lechuga, etc.)	24	
Azúcar, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Pasteles, Gaseosa)	3	
Productos Lácteos sin grasa (Leche Descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado)	10	
Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral	8	
Frutas (Manzanas, Limas, Duraznos, Peras, Naranjas, etc.)	27	
Productos Lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt)	14	
TOTAL CORRECTO	119	86%
TOTAL INCORRECTO	20	14%
TOTAL	139	100%

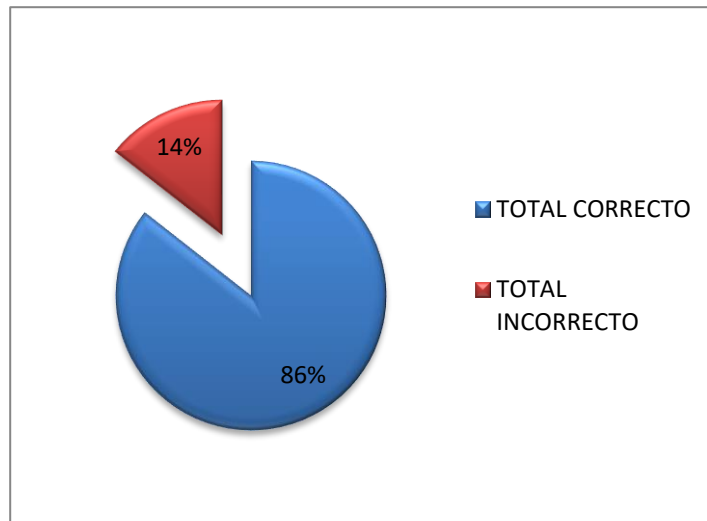
GRÁFICO N° 18.1

TIPO DE COMIDA QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 18

GRÁFICO N° 18.2



FUENTE: TABLA N° 18

Después de haber realizado la respectiva capacitación se constató que los y las estudiantes mejoraron sus prácticas sobre el tipo de comida que consumen de un 77% a 86% correcto, mientras tanto de un 23% a un 14% todavía mantiene práctica incorrecta sobre el tema.

d. FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

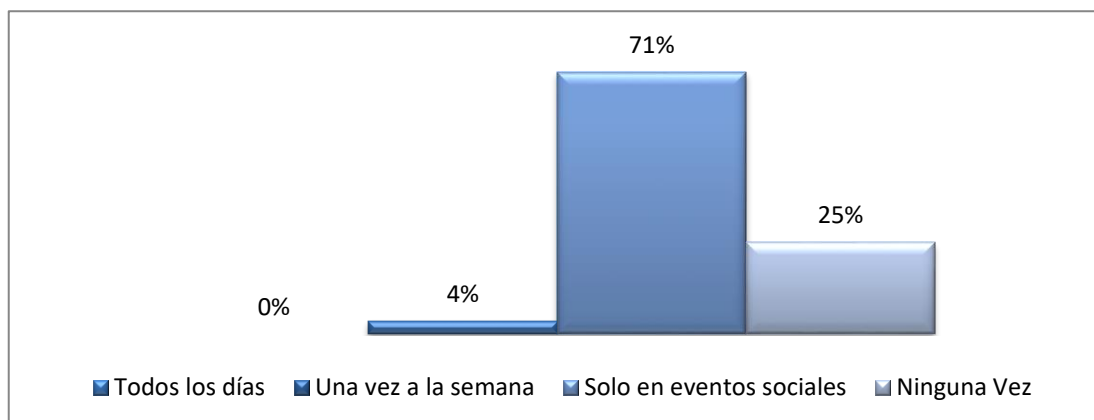
TABLA N° 19

FRECUENCIA CON QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Con que frecuencia ud consume bebidas alcoholicas	Frecuencia	%
Todos los días	0	0%
Una vez a la semana	1	4%
Solo en eventos sociales	20	71%
Ninguna Vez	7	25%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 19

FRECUENCIA QUE CONSUMEN BEBIDAS ALCOHÓLICAS LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 19

Las prácticas correctas de los y las estudiantes se han elevado, de un 68% a 71% quien dice que consume bebidas alcohólicas solo en eventos sociales, mientras que de un 21% a un 25% dice que ninguna vez y de un 11% a un 4% dice que una vez a la semana, todos los días un 0%.

e. FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

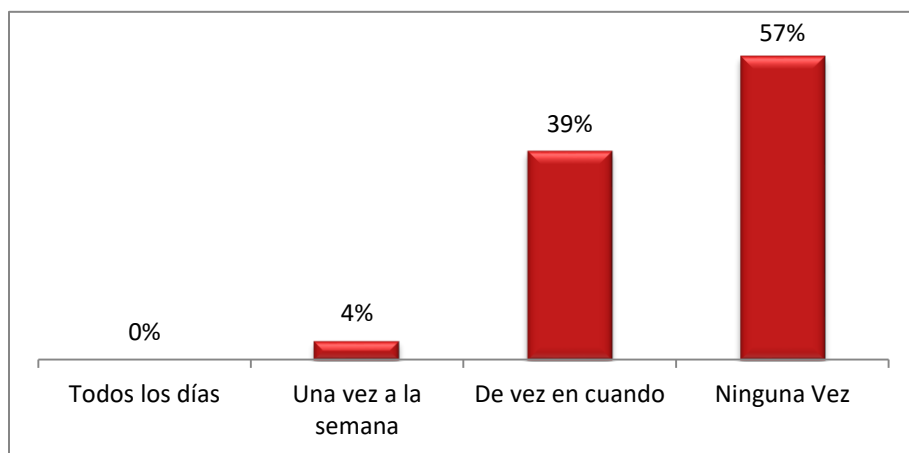
TABLA N° 20

FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

Con que frecuencia fuma ud	Frecuencia	%
Todos los días	0	0%
Una vez a la semana	1	4%
De vez en cuando	11	39%
Ninguna Vez	16	57%
TOTAL	28	100%

GRÁFICO N° 20

FRECUENCIA QUE CONSUMEN TABACO LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla N° 20

Mediante el diagnóstico inicial relacionado con el consumo de tabaco se observa una mejor práctica sobre el tema de un 50% a un 57% dice que ninguna vez consume tabaco, de un 43% a un 32% dice que de vez en cuando y de un 7% a un 4% dice que una vez a la semana, mientras que todos los días nadie lo consume.

f. ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

TABLA N° 21

ACTIVIDADES PARA PREVENIR DIABETES MELLITUS TIPO II

De los siguientes enunciados cuales practica ud para evitar DM Tipo II	Frecuencia	%
Actividad Física	24	
Fuma Tabaco	0	
Consume Bebidas Alcoholicas	0	
Alimentación Equilibrada	20	
Consume dulces, chocolates, gaseosas y pasteles	0	
Consume pan blanco, arroz y papas	2	
No realiza Actividad Fisica	0	
No consume tabaco	13	
No consume drogas	14	
No consume bebidas alcoholicas	12	
No contesta	0	0%
TOTAL CORRECTO	85	100%
TOTAL INCORRECTO	0	0%
TOTAL	85	100%

GRÁFICO N° 21 .1

ACTIVIDADES PARA PREVENIR LA DIABETES MELLITUS TIPO II

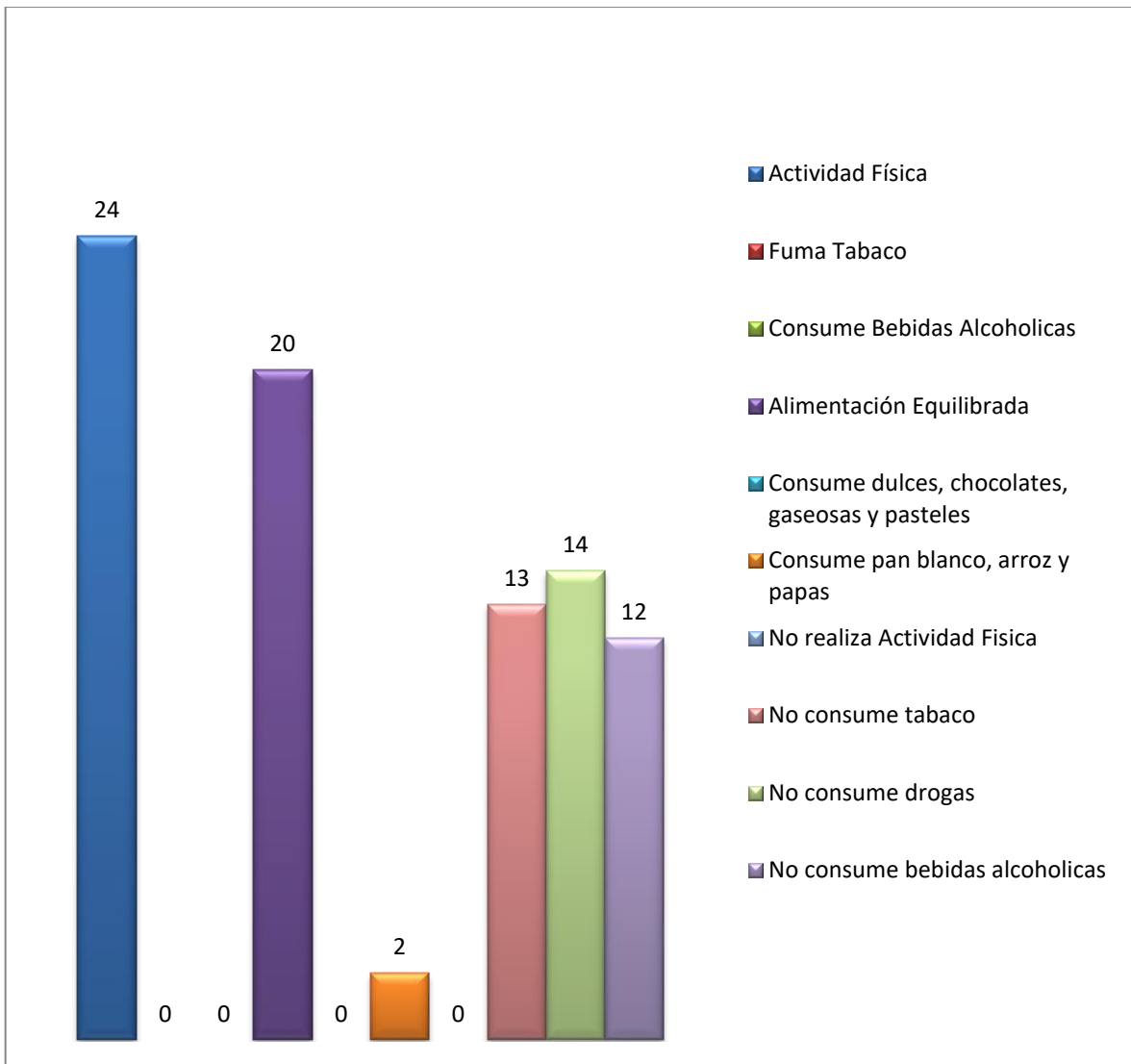
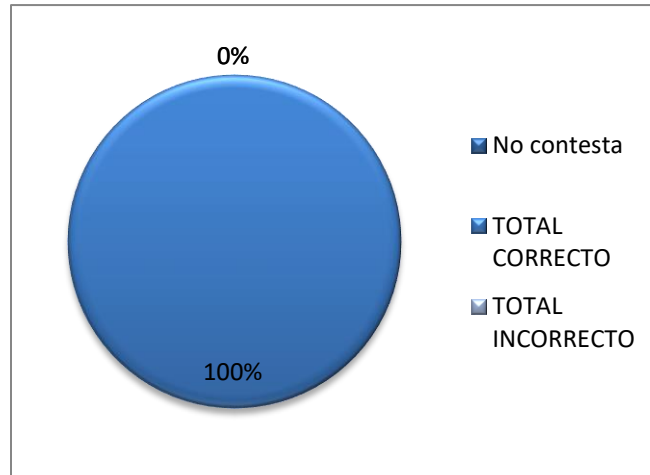


GRÁFICO N° 21.2



FUENTE: Tabla N° 21

Dentro de las actividades que practican los y las estudiantes para evitar la Diabetes Mellitus tipo II o sus complicaciones mejoraron totalmente puesto que en la encuesta de diagnóstico se presentaba con un 87% de prácticas correctas y un 12% de prácticas incorrectas a un 100% correspondiendo respuestas correctas sobre el tema, una de las fortalezas es que a partir de la capacitación se puede decir que existe un incremento totalmente positivo.

TABLA N° 25

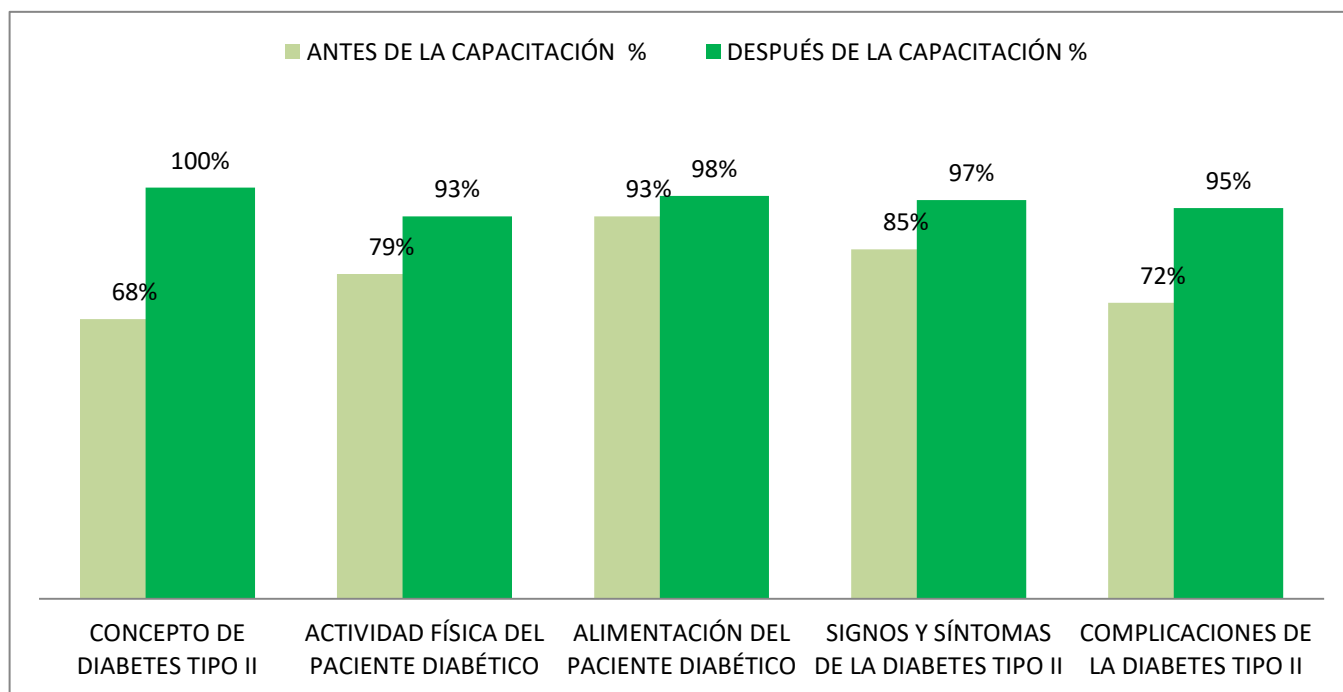
D. RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS

RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.

CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACIÓN		DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
CONCEPTO DE DIABETES TIPO II	19	68%	28	100%
ACTIVIDAD FÍSICA DEL PACIENTE DIABÉTICO	22	79%	26	93%
ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE DIABÉTICO	90	93%	102	98%
SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES TIPO II	70	85%	159	97%
COMPLICACIONES DE LA DIABETES TIPO II	48	72%	155	95%

GRÁFICO N° 25

RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014.



AUTOR: Cristina Páez Barreto

Según los resultados obtenidos se determina que existe un incremento significativo de conocimientos correctos en relación a los primeros resultados obtenidos, se puede destacar algunos resultados; en el concepto de Diabetes tipo II, antes de la capacitación tan solo un 68% tenía conocimientos correctos, después de la capacitación se incrementó en un 100%, así también las complicaciones de la

diabetes tipo II tenían un 72% con las capacitaciones su conocimiento se incrementó con un 95%.

TABLA N° 26

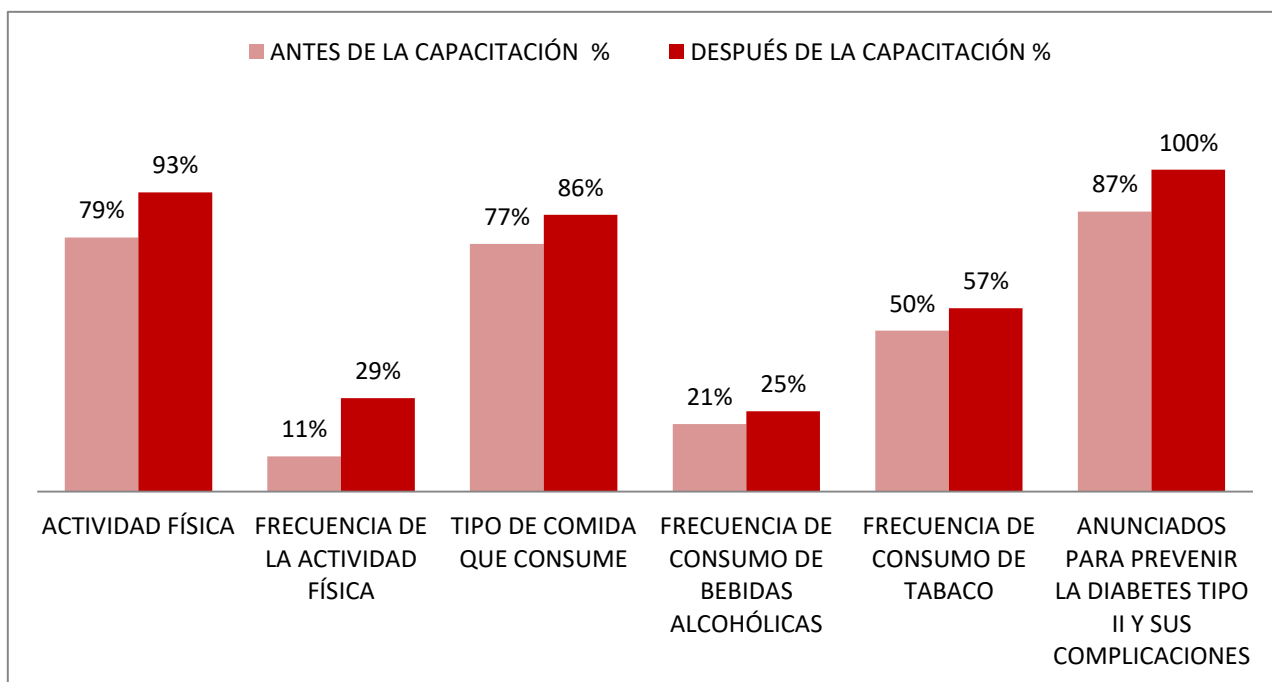
E. RESULTADOS SOBRE PRÁCTICAS CORRECTAS

RESULTADOS SOBRE PRÁCTICAS CORRECTAS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014

CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACIÓN		DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
ACTIVIDAD FÍSICA	22	79%	26	93%
FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	3	11%	8	29%
TIPO DE COMIDA QUE CONSUME	86	77%	119	86%
FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS	6	21%	7	25%
FRECUENCIA DE CONSUMO DE TABACO	14	50%	16	57%
ANUNCIADOS PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO II Y SUS COMPLICACIONES	71	87%	85	100%

GRÁFICO N° 26

RESULTADOS SOBRE PRÁCTICAS CORRECTAS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2014



FUENTE: Tabla comparativa de conocimientos N° 26

Según los resultados obtenidos se determina que existe un incremento significativo de prácticas correctas en relación a los primeros resultados obtenidos, se puede destacar algunos resultados; en la actividad física que realizan, antes de la capacitación tan solo un 79% tenía prácticas correctas, después de la capacitación se incrementó en un 93%, así también los anuncios que realizan para prevenir la diabetes tipo II y sus complicaciones mejoraron de un 87% a un 100%.

VIII. CONCLUSIONES

- En el grupo de estudio, se identificaron los factores de riesgo asociados con la Diabetes Mellitus tipo II, entre los que se destacan edad, sexo, IMC, sobrepeso, obesidad y sedentarismo, pudiéndose observar los mismos predominaron en el sexo masculino; sin embargo, en el caso de las mujeres se considera que estas poseen predisposición a desarrollar la enfermedad en el supuesto caso de estar embarazadas.
- Se considera que la capacitación impartida mediante el Programa diseñado, contribuyó a incrementar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de los individuos incluido en el estudio, con relación a la Diabetes tipo II.
- El nivel de conocimientos, actitudes y prácticas alcanzado por los y las estudiantes una vez implementada la intervención fue catalogado de bueno.

IX. RECOMENDACIONES

- Mediante el diagnóstico realizado se pueda seguir aplicando otros programas en Promoción de la Salud para el beneficio de los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe, con el fin de mejorar su salud y calidad de vida.
- Formar grupos con los estudiantes ya capacitados para que sean multiplicadores sobre estos temas y sean ellos quienes capaciten a sus compañeros.
- Los temas de salud sean prioridad para las capacitaciones en especial en los estudiantes jóvenes, porque entre más temprano se les imparta estos conocimientos se puede evidenciar mejores resultados y mayor interés por aprender.
- El no contar con un profesional de la salud en la Institución Educativa, no se puede desarrollar temas en Promoción en Salud y Prevención de enfermedades como es el caso de la Diabetes Mellitus tipo II, un tema de gran interés en la población mundial y nacional.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DIABETES.** Atlas de la Diabetes de la FID. 6ª. ed. 2013
2. **Freire, W. B. Ramírez, M. J. Belmont, P.** 2013. RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. ENSANUT-ECU-2013. Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. Quito, Ecuador
3. **Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Dirección Provincial de Salud Chimborazo.** Diagnóstico de Salud del cantón Penipe. [diapositiva]. Riobamba: 2013. 10 diapositivas.
4. **Ecuador Inmediato.** Diabetes. “Es la primera causa de muerte en el Ecuador” afirma representante del Ministerio de Salud Pública (Audio), Quito. [en línea]
<http://ecuadorinmediato.com/>
2013- 09- 10
5. **DIABETES MELLITUS**
<http://www.geosalud.com/>
2013-10-15
6. **ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES.** Guías ALAD sobre el diagnóstico, control y tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2 con la Medicina Basada en evidencia. Ed. 2013.
7. **FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE DIABETES.** Atlas de la Diabetes de la FID. 6ª. ed. 2013
8. **DIABETES MELLITUS**
<http://www.geosalud.com/>
2013-11-12
9. **DIABETES**
<http://www.dmedicina.com/>
2013-11-12
10. **DIABETES MELLITUS**
<http://www.tuotromedico.com/>
2013-11-12

11. DIABETES MELLITUS

<http://www.geosalud.com/>

2013-11-12

12. PREDIABETES

<http://www.diabetes.org>

2013-11-12

13. National Diabetes Education Program. Mi plan de acción para prevenir la Diabetes tipo 2. USA.

[en línea]

<http://ndep.nih.gov/>

14. Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Factores de Riesgo.

[en línea]

http://www.who.int/topics/risk_factors/es/

15. Significados. Significado de Conocimiento.

[en línea]

<http://www.significados.com/conocimiento/>

16. Ortego, M. López, S. Álvarez, M. CIENCIAS PSICOSOCIALES I. Tema 4.

Las Actitudes. Universidad de Cantabria.

17. The free dictionary by farlex. Práctica.

[en línea]

<http://es.thefreedictionary.com/pr%C3%A1ctica>

18. Universia. Diabetes: la mayoría de los casos se dan en mujeres. México

[en línea]

<http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/07/24/953135/diabetes-mayoria-casos-dan-mujeres.html>

19. Diabetes Bienestar y Salud. Diabetes e hipertensión. ¿Cómo

controlarlas?. México.

[en línea]

<http://www.diabetesbienestarysalud.com/2009/08/diabetes-e-hipertension-como-controlarlas/>

20. Servicios Diabetología. Hospital Córdoba. ¿Qué es la Diabetes Mellitus?.

España.

[en línea]

<http://diabeteshospitalcordoba.com/pacientes/que-es-la-diabetes/>

XI. ANEXOS

ANEXO N° 1



7) Se considera una persona

- a) Activo/a físicamente
- b) Sedentario/a (Ausencia de actividad física)

8) Antecedentes familiares de Diabetes?

- a) Si
- b) No

9) Padecimiento de enfermedades como

- a) Hipertensión Arterial
- b) Diabetes Gestacional
- c) Hipotiroidismo
- d) Cirugía del páncreas

1) Edad:

- a) Menor de 35 años.
- b) De 35 a 44 años
- c) De 45 a 54 años
- d) De 55 a 64 años
- e) Más de 64 años

2) Sexo

- a) Hombre
- b) Mujer

3) Peso

- a) Menos de 40 kilos
- b) De 40 a 50 Kilos
- c) De 50 a 60 Kilos
- d) De 70 a 80 Kilos
- e) Más de 80 Kilos

4) Talla

- a) Menos de 1.50 m
- b) De 1.50 a 1.60 m
- c) De 1.60 a 1.70 m
- d) De 1.70 a 1.80
- e) Mas de 1.80m

5) ¿Consumes bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas?

- a) Si
- b) No

6) Su alimentación es

- a) Saludable
- b) Poco Saludable
- c) Nada Saludable

II. CONOCIMIENTOS

10) La Diabetes Mellitus Tipo II es: (Señale una sola alternativa)

- a) Es una enfermedad que se adquiere únicamente por herencia
- b) Es una enfermedad en la que células anormales se dividen sin control y pueden invadir otros tejidos
- c) Es la presencia de un nivel elevado de azúcar en la sangre que aparece en la edad adulta.

11) ¿Un paciente diabético puede realizar actividad física?

- a) Sí
- b) No

¿Por qué?

12) ¿Cuáles son los alimentos que en porciones adecuadas, forman parte de la alimentación de un paciente

- e) Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral.....
- f) Frutas (Manzanas, limas, duraznos, peras, naranjas, etc.).....
- g) Grasas (Aceite de oliva, Aceite de Girasol).....
- h) Productos lácteos sin grasa (Leche descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado, etc.).....
- i) Carbohidratos (Pan, arroz, papas, fideos).....
- j) Azúcar, panela, miel de abeja, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Gaseosa.....
- k) Edulcorantes (Splenda, Stevia, Sweet and Low).....

13. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la Diabetes Mellitus tipo II? (Seleccionar más de dos alternativas)

- a) Polidipsia (mucho sed).....
- b) Mareo.....
- c) Polifagia (mucho hambre).....
- d) Dolor de Huesos.....
- e) Poliuria (exceso de orina).....
- f) Fiebre.....
- g) Pérdida de peso sin motivo.....
- h) Fatiga.....
- i) Visión borrosa.....

14. Las complicaciones de la Diabetes Mellitus Tipo II no controlada son: (Puede seleccionar más de dos alternativas)

- a) Presión Alta.....
- b) Asma.....
- c) Lesiones de los nervios (Neuropatía).....
- d) Derrame Cerebral.....
- e) Artritis.....
- f) Lesiones Renales (Nefropatía).....
- g) Epilepsia.....
- h) Anemia.....
- i) Pie Diabético.....
- j) Pérdida de Cabello.....
- k) Lesiones Oculares (Retinopatía).....

III. ACTITUDES

15) ¿Cree Ud. que a través de la actividad física se puede prevenir enfermedades como la Diabetes Mellitus tipo 2?

- a) Si
b) No

¿Por qué?.....

16) ¿Considera Ud. que el tener una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas?

- a) Si
b) No

¿Por qué?.....

17) En las reuniones con familiares, amigo/as, compañero/as ¿Ante el ofrecimiento de Bebidas Alcohólicas, Tabaco u Otras Drogas? ¿Las consume?

- a) Si
b) No

¿Por qué?.....

IV. PRÁCTICAS

18) ¿Actualmente realiza Actividad Física (caminar, trotar, nadar, bailoterapia, etc.)?

- a) Si
c) Una vez por semana
d) De vez en cuando

20) ¿Cuál es el tipo de comidas que usted consume frecuentemente?

- a) Grasas (papas fritas, hog-dog, hamburguesas, asados, parrilladas).....
b) Proteínas (carnes, huevos, pollo, cuy, pescado, lenteja, etc.).....
c) Carbohidratos (pan, arroz, fideos).....
d) Verduras y Vegetales (zanahoria, brócoli, vaina, tomates, lechuga, etc.).....
e) Azúcar, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Pasteles, Gaseosa.....
f) Productos lácteos sin grasa (Leche descremada, queso bajo en grasa, yogurt desnatado, etc.)...
g) Arroz Integral, Pan Integral, Galleta Integral.....
h) Frutas (Manzanas, limas, duraznos, peras, naranjas, etc.).....
i) Productos Lácteos (Leche, Queso, Mantequilla, Yogurt)

21) ¿Con que frecuencia consume Ud. bebidas alcohólicas?

- a) Todos los días.....

22) ¿Con que frecuencia fuma Ud.?

- a) Todos los días.....
b) Una vez a la semana.....
c) De vez en cuando.....
d) Ninguna vez.....

23) ¿De los siguientes enunciados cuáles practica para evitar la Diabetes Mellitus Tipo II o sus complicaciones?

- a) Actividad Física (caminar, trotar, nadar, bailoterapia, etc.).....
- b) Fuma tabaco.....
- c) Consume bebidas alcohólicas.....
- d) Alimentación Equilibrada.....
- e) Consume dulces, chocolates, gaseosas y pasteles.....
- f) Consume pan blanco, arroz y papas.....
- g) No realiza Actividad Física (caminar, trotar, nadar, bailoterapia, etc.).....
- h) No Consume tabaco.....
- i) No consume drogas.....
- j) No consume bebidas alcohólicas.....

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD



SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA DE FACTORES DE RIESGO, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2014.

I. FACTORES DE RIESGO

- 1) En la pregunta número uno se considera la edad superior a los 40 años como factor de riesgo para que se presente diabetes mellitus tipo 2.
- 2) En la pregunta dos se consideran factor de riesgo al sexo femenino puesto que si existen mujeres con diagnóstico previo de diabetes gestacional o que tuvieron un niño que nació con peso elevado (más de 4 k), incide en el posible desarrollo de Diabetes Mellitus tipo II.
- 3) y 4) La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC); mismo que se calculará dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros: $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura (m)}^2$
La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los individuos con un IMC de entre 25 Y 26.9 sufren sobrepeso, mientras que quienes tienen un IMC de 27 a 30 o más son obesos.

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta progresivamente tanto en hombres como en mujeres con la cantidad de exceso de peso.

El objetivo es alcanzar y mantener el peso normal según su edad, sexo y talla.

- 5) 6) 7) 8) 9) Se debe identificar otros factores de riesgos que predisponen a desarrollar la Diabetes Mellitus Tipo 2 como: antecedentes familiares, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas; inadecuada alimentación; sedentarismo o el padecimiento de enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes Gestacional, Hipotiroidismo o enfermedades del páncreas.

En la pregunta 6 se valora subjetivamente de acuerdo a la respuesta de cada individuo, si consideran que es saludable, poco saludable o nada saludable.

Esta pregunta se relaciona con las preguntas 12 y 20 donde se especifica el tipo de alimentación de los participantes.

Para la pregunta 7 se valora subjetivamente si los encuestados se consideran activos físicamente o sedentarios, esta pregunta se relaciona con la pregunta 19 donde se establece los criterios de evaluación.

II. CONOCIMIENTOS

- 10) La respuesta correcta es el literal c, ya que la diabetes es una enfermedad crónico-degenerativa que se caracteriza por el nivel elevado de azúcar en la sangre y aparece en la edad adulta.

- 11) La respuesta correcta es el literal a, ya que la actividad física en un paciente diabético constituye uno de los pilares claves para mantener controlado los niveles de glucemia.

- 12) En la pregunta doce los alimentos que un paciente diabético debe consumir en porciones adecuadas son: las verduras y vegetales (Tomates, pimientos, zanahoria, cebolla, pepinillos, brócoli), granos integrales (Avena, cebada, trigo), Arroz Integral, Pan

Integral, Galleta Integral, fruta (Manzanas, limas, duraznos, peras, naranjas, etc.) grasas como el aceite de oliva y Aceite de Girasol, productos lácteos sin grasa, (Leche descremada, queso bajo en grasa , yogurt desnatado, etc.), carbohidratos (Pan, arroz, papas, fideos) y edulcorantes como el Stevia.

Caso contrario si se selecciona a productos lácteos (leche, queso, mantequilla, yogurt), grasas (Papas fritas, hamburguesas, hog-dog, asados), Azúcar, panela, miel de abeja, Chocolate, Bebidas Azucaradas, Gaseosas; la respuesta se considerará incorrecta, pues la alimentación en una persona diabética debe ser saludable, variada y equilibrada para mantener controlando el azúcar en la sangre y evitar la presencia de complicaciones.

- 13) Para la pregunta número trece la respuesta correcta es polidipsia (muchas sed), polifagia (muchas hambre), poliuria (exceso de orina), mareo, pérdida de peso sin motivo, fatiga, visión borrosa puesto que son los síntomas más evidentes de la diabetes mellitus tipo II; La respuesta se considerará incorrecta si se señala el dolor de huesos y/o la fiebre, porque estos no son síntomas de la diabetes mellitus tipo II.
- 14) Para que la pregunta número catorce se considere correcta la respuesta debe incluir presión alta, lesiones de los nervios (neuropatía), derrame cerebral, lesiones renales (nefropatía), pie diabético, y lesiones oculares (retinopatía), por ser estas las enfermedades que se presentan comúnmente como complicaciones de la diabetes mellitus tipo II no controlada, de lo contrario si se señala asma, epilepsia, artritis, anemia y/ o pérdida de cabello, será calificada como incorrecta.

III. ACTITUDES

- 15) Para la pregunta número quince, la respuesta correcta es el literal a, ya que el realizar actividad física nos ayuda a nivel físico, mental y social contribuyendo al mejoramiento,

conservación de la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y cáncer (colon, mama)

- 16) En la pregunta número dieciséis la respuesta correcta es el literal a, el tener una alimentación saludable contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo, familia y comunidad.
- 17) Para la pregunta número diecisiete la respuesta correcta es el literal b, debido a que determinaremos si la persona tiene la predisposición de abandonar el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco u otras drogas en el caso de haber consumo, y esto a su vez disminuiría la presencia de la diabetes mellitus tipo II o sus complicaciones.

IV. **PRÁCTICAS**

- 18) Para que la pregunta número dieciocho se considere correcta el literal a que corresponde a realizar actividad física, (caminar, trotar, nadar, bailoterapia, etc.). ya que a través de la práctica permanente a más de la Diabetes, se evitarán otras enfermedades.
- 19) En la pregunta número diecinueve la respuesta correcta es el literal a, la actividad física se lo debe hacer todos los días en un tiempo de 30 minutos a 1 hora. Es importante antes de empezar la actividad física o algún deporte tomar en cuenta la edad y el estado de salud de la persona.
- 20) Para la pregunta número veinte el consumo solamente de grasas (papas fritas, hog-dog, hamburguesas, asados, parrilladas) y/o carbohidratos (pan, arroz, fideos) en altas porciones, azúcar chocolate, bebidas azucaradas, pasteles, gaseosa, productos lácteos (leche queso, mantequilla, yogurt) , en altas porciones, estarían contribuyendo al sobrepeso y obesidad; factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes mellitus tipo II, por lo antes indicado la respuesta que se marque en cualquiera de los casilleros será tomada como incorrecta.

21 Y 22) La respuesta correcta es el literal d, pues el no consumo de bebidas alcohólicas es un elemento de gran ayuda para la prevención de la diabetes mellitus tipo II y sus complicaciones.

23) Para la pregunta número veintitrés sobre las actividades que practica para evitar la diabetes mellitus tipo II y sus complicaciones la respuesta correcta se encuentra entre las opciones de: realizar actividad física (caminar, trotar, nadar, bailoterapia, etc.), tener una alimentación equilibrada, y no consumir tabaco, drogas ni bebidas alcohólicas, porque estas actividades favorecen a una vida saludable y por ende a evitar esta enfermedad, en el caso que se señalen otros ítems la respuesta se considerará incorrecta.

ANEXO N° 3

VALIDACIÓN DE ENCUESTA POR EXPERTO



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DE FACTORES DE RIESGO, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE DIABETES MELLITUS TIPO II DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2014.

Nombre del experto: *Héctor Peralta cp.*

Ocupación: *Dra. en Promoción y Educación para la Salud*

Institución: *Zona de Salud 3*

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, pretendo realizar una investigación sobre factores de riesgo, conocimientos, actitudes y prácticas sobre diabetes mellitus tipo II dirigido a los estudiantes del sindicato de choferes del cantón Penipe.

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve la necesidad de someterlo a la validación de contenido. Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el trabajo de las ciencias de la Salud, Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio.

La consolidación general de sus opiniones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde a la presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Cristina Páez Barreto.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo.

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual me permitirá identificar variables como: factores de riesgo, conocimientos, actitudes y prácticas sobre Diabetes Mellitus Tipo II en el Sindicato de choferes del cantón Penipe.
2. En la guía de evaluación para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración del test:
 - Claridad en la estructura. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable de estudio.
 - Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
 - Razonable y comprensible. Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.
 - Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser.

BIEN = (3) REGULAR = (2) MAL = (1)

NOTA: Si a su criterio se debe realizar algún cambio, por favor anotar en la columna de las observaciones.

CRITERIOS DE MORIYAMA

VARIABLES	Claridad de la Estructura			Justificación de la Información			Razonable y Entendible			Importancia de la Información			Observaciones	
	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal		
Factores de Riesgo														
1	X						X							
2	X			X			X			X				
3	X			X			X			X				
4	X			X			X			X				
5	X			X			X			X				
5	X			X			X			X				
7	X			X			X			X				
8	X			X			X			X				
9	X			X			X			X				
Conocimientos														
10	X			X			X			X				
11	X			X			X			X				

12	x		x		x		x		
13	x		x		x		x		
14	x		x		x		x		
Actitudes									
15	x		x		x		x		
16	x		x		x		x		
17	x		x		x		x		
Prácticas									
18	x		x		x		x		
19	x		x		x		x		
20	x		x		x		x		
21	x		x		x		x		
22	x		x		x		x		
23	x		x		x		x		

OBSERVACIONES El trabajo del Redactor para la Salud es muy difícil ya que a través de la promoción de la Salud se promueven actitudes de vida así como la prevención de enfermedades, así como una de ellas la Diabetes.

ANEXO N° 4

MATERIAL EDUCATIVO

GIGANTOGRAFÍA



CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES MELLITUS TIPO II



PREFIERA FRUTAS Y VERDURAS ANTES QUE GRASAS SATURADAS Y EXCESO DE CARBOHIDRATOS



REALICE ACTIVIDAD FÍSICA MÍNIMO 30 MINUTOS DIARIOS



TENGA SIEMPRE UNA ACTITUD POSITIVA



CONSUMA ALIMENTOS SALUDABLES



Elaborado por Cristina Páez Barreto
Estudiante de la Escuela de Educación para la Salud



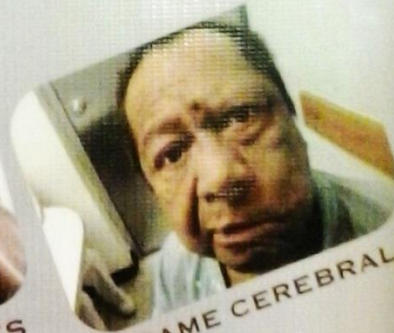
COMPLICACIONES DE LA DIABETES TIPO II



AMPUTACIONES



ALTERACIONES VASCULARES



DERRAME CEREBRAL



PIE DIABÉTICO



NEFROPATÍA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



NEUROPATÍA



RETINOPATÍA



EVITE CONSUMIR...!

Elaborado por Cristina Páez Barreto
Estudiante de la Escuela de Educación para la Salud

ANEXO N° 5

TRÍPTICO INFORMATIVO DE LA DIABETES MELLITUS TIPO II

Cómo prevenir la Diabetes Mellitus Tipo II

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Cuide lo que come; consume menos azúcar, menos carbohidratos, menos grasas saturadas, menos sal, más frutas, más verduras, más granos integrales, evite el consumo de bebidas azucaradas, chocolates y dulces, bebidas alcohólicas, tabaco o drogas.

ACTIVIDAD FÍSICA
Se recomienda que realice cualquier actividad física por lo menos 2 veces a la semana, en lo ideal 1 hora. Comience con un calentamiento, dispóngase a hacer una actividad o ejercicio físico de su gusto.

ACTIVIDADES DE OCIO
Evite el estrés realizando actividades de compartimiento con su pareja, familiares o amigos. Visite un parque, vea una película, conozca nuevos lugares sin ser necesario salir lejos.




Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Escuela de Educación para la Salud

Programa Educativo sobre Prevención de Diabetes Mellitus Tipo II




Elaborado por Cristina Páez Barreto

¿Qué es la Diabetes Mellitus Tipo II ?

Es la presencia de un nivel elevado de azúcar en la sangre que aparece en la edad adulta, sin embargo por desórdenes tanto alimenticios como de actividad física y sedentarismo se está presentando en jóvenes y hasta en niños.



Síntomas mas frecuentes

Polidipsia (muchas sed)

Polfatiga (muchas hambre)

Poliuria (muchas ganas de orinar)

Fatiga

Pérdida de Peso sin motivo

Visión Borrosa



Factores de Riesgo

Los Factores de Riesgo que aparecen con mas frecuencia en esta enfermedad son los siguientes:

Edad, Sexo,

Índice de Masa Corporal (IMC) inadecuado

Consumo de Bebidas Alcohólicas,

Tabaco o Drogas,

Alimentación Inadecuada,

Sedentarismo,

Antecedentes Familiares

Presencia de Enfermedades como:

Hipertensión Arterial, Diabetes Gestacional,

Hipotiroidismo, Cirugía de Páncreas



Complicaciones



Lesiones de los nervios (Neuropatía)

Lesiones Oculares (Retinopatía)

Lesiones Renales (Nefropatía)

Presión alta

Derrame Cerebral

Pie Diabético

Amputaciones



ANEXO N° 6

GALERÍA DE FOTOS

APLICACIÓN DE ENCUESTA DE DIAGNÓSTICO



TOMA DE PESO Y TALLA



CAPACITACIONES





DINÁMICAS



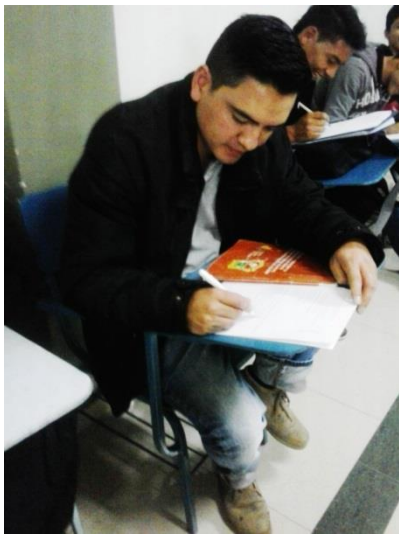
EVALUACIÓN DE PROCESO



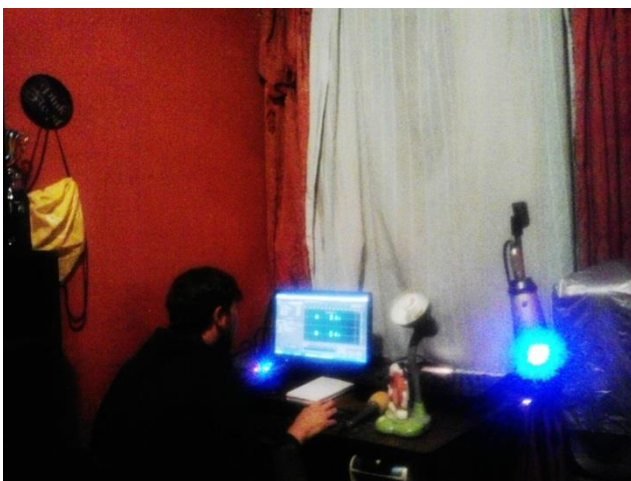
REFRIGERIOS



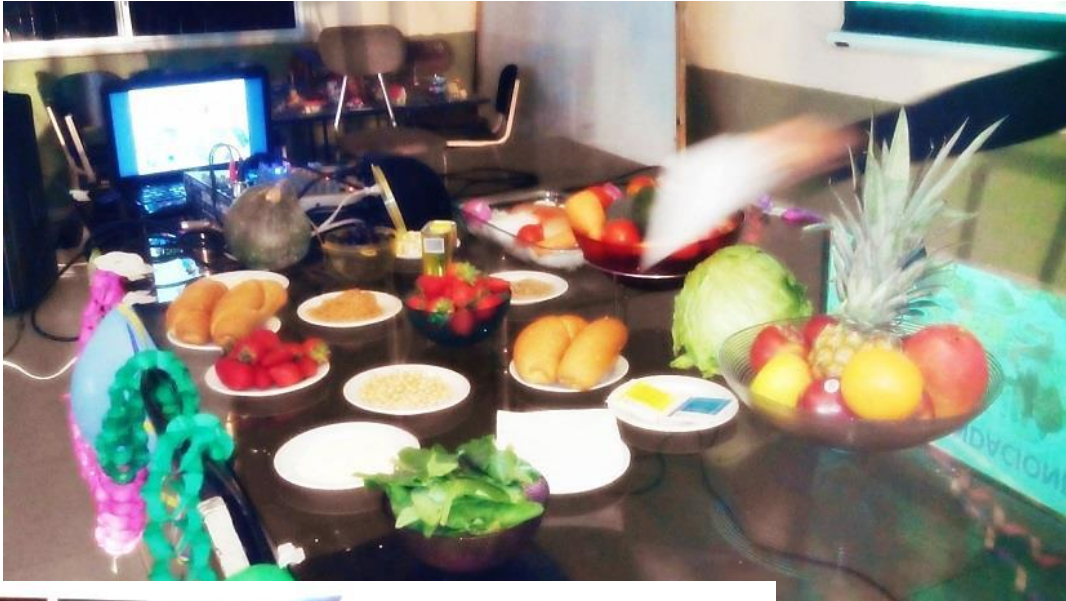
APLICACIÓN DE ENCUESTAS - EVALUACIÓN FINAL



CREACIÓN DE UN SPOT PUBLICITARIO



FERIA DE SALUD







SINDICATO DE CHOFERES DEL CANTÓN PENIPE



