



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



INFORME FINAL DE TESIS

“ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES POST COVID 19 CON
DIAGNÓSTICO DE DIABETES MELLITUS, PUESTO SALUD
CULPÓN, CHICLAYO, 2021”

PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

Autora:

Bach. Leslye Lisbeth Correa Hoyos

Asesor

Mg. Nora Tello Azañero

CÓD. ORCID: 0000-0002-2645-740X

Línea de Investigación

Salud Integral Humana

Pimentel, Perú, 2021

Índice

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
Resumen	v
Abstract	vi
I. ¡Error! Marcador no definido.	
II. ¡Error! Marcador no definido.	
Marco Teórico:	4
Datos y hallazgos más importantes y relevantes:	9
III. METODOLOGÍA.	15
3.1. Tipo de investigación.	15
3.2. Diseño de investigación	15
3.3. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización (matriz de consistencia).	16
3.4. Escenario de estudio.	17
3.5. Participantes.	17
3.6. Técnicas e procedimientos de recolección de datos.	18
3.7. Procedimientos de recolección de datos e informaciones.	18
3.8. Rigor científico.	19
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	20
V. CONCLUSIONES.	25
VI. RECOMENDACIONES	26

RESUMEN

Investigación titulada: “Estilos de vida en pacientes post COVID 19 con diagnóstico de diabetes mellitus, puesto salud Culpón, Chiclayo, 2021”. Este estudio tuvo como objetivo general: Determinar los estilos de vida en pacientes post COVID - 19 con diagnóstico de diabetes mellitus puesto de Salud Culpón, Chiclayo, 2021.

Material y método: El estudio de investigación se desarrolló bajo la metodología cualitativa que amplía y profundiza los conocimientos. Población conformada por pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, para la selección de la muestra se llevó a cabo la técnica de muestreo no probabilístico empleando método de saturación.

Resultados y conclusiones: En los pacientes entrevistados la mayoría coincide que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones. Los entrevistados resaltan la importancia de su alimentación que consumen verduras, frutas, menestras unos que otros; los pacientes no realizan actividad física, como estilo de vida. Los pacientes si asisten y cumplen con sus controles médicos, incluso durante la época de pandemia por COVID 19. Se concluye que, de acuerdo a los testimonios, se evidencia que los pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus y que además padecieron de COVID 19, la mayoría coincide que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones y pautas de conducta que se desarrolla durante el proceso de socialización.

PALABRAS CLAVE: Estilos de vida, Diabetes Mellitus, COVID - 19

ABSTRACT

Research titled: "Lifestyles in post-COVID 19 patients diagnosed with diabetes mellitus, Culpón health post, Chiclayo, 2021." The general objective of this study was: To determine the lifestyles of post-COVID-19 patients with a diagnosis of diabetes mellitus at the Culpón Health post, Chiclayo, 2021.

Material and method: The research study was developed under the qualitative methodology that broadens and deepens knowledge. Population made up of post-COVID 19 patients with a diagnosis of Diabetes Mellitus. For the selection of the sample, the non-probabilistic sampling technique was carried out using the saturation method.

Results and conclusions: Most of the interviewed patients agree that a person's lifestyle is made up of their reactions. The interviewees highlight the importance of their diet that they consume vegetables, fruits, some beans; patients do not engage in physical activity, such as lifestyle. Patients do attend and comply with their medical controls, even during the time of the COVID 19 pandemic. It is concluded that, according to the testimonies, it is evidenced that patients with a diagnosis of Diabetes Mellitus and who also suffered from COVID 19, Most agree that a person's lifestyle is made up of their reactions and behavior patterns that develop during the socialization process.

KEY WORDS: Lifestyles, Diabetes Mellitus, COVID 19

I. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es un conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollan para satisfacer las necesidades humanas. (1) El mayor riesgo de estas complicaciones es causado por una variedad de factores: incapacidad para acceder a los servicios de atención primaria debido a medidas de distanciamiento físico, cese de medicamentos a largo plazo, dificultad para obtener aprobaciones complementarias, recetas y farmacias, escasez de suministros y dificultad para Mantener la salud relacionada con COVID-19 Estilo de vida: Aumentar el ejercicio físico y el estilo de vida Sedentario, acceso limitado a frutas y verduras y alimentos peligrosos. (2)

La diabetes es una enfermedad endocrina relativamente común, un problema de salud que se caracteriza por niveles altos de azúcar en sangre y es secretada por insulina, por daño absoluto o relativo de carbohidratos, grasas y proteínas, debido a la falta de secreción de insulina por las células β pancreáticas (3). La diabetes es una enfermedad sistémica. Las enfermedades afectan a diferentes órganos, órganos y sistemas del cuerpo. Puede dañar los riñones, los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, la piel, los nervios y la función sexual. La diabetes es una enfermedad grave y progresiva México ha sido la principal causa de muerte entre los adultos durante cinco años. (4)

Según la Encuesta de Población y Salud Familiar (ENDES) de 2019, Perú tiene 3.9 casos de diabetes por cada 100 peruanos. Esta cifra es del 0,3% (MINSA), en comparación con la población masculina (3,4%), las mujeres son las más afectadas (4,3%). Al mismo tiempo, la prevalencia de personas mayores en todo el mundo aumentará del 4,7% al 8,5%. (5)

Para el 2020, el MINSA predice que el número objetivo de atención nacional de pacientes diabéticos será de 180.000, un aumento del 10% en comparación con 2019. Sin embargo, debido a la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, entre enero y octubre se registraron 74.457 personas, lo que representa el 55% de la población planificada este año. (5) En China, Guan *et al.*, en un estudio que incluyó a 1 099 pacientes con COVID-19, encontró que 173 tenían enfermedad grave, de los cuales el 16,2% tenía DM2, seguido por enfermedades coronarias (5,8%), HTA (3,7%) y enfermedad cerebrovascular (2,3%). Zhang

evaluó a 140 pacientes hospitalizados con COVID-19; de ellos, el 30% tenía HTA y el 12% tenía DM2. (6)

En diciembre de 2019, se detectaron una serie de casos de neumonía causados por el nuevo coronavirus en Wuhan, China. Este nuevo tipo de coronavirus tiene diferentes nombres: la OMS lo llamó 2019-nCoV y el Comité Internacional de Taxonomía lo llamó SARS-CoV-2. Virus. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró la enfermedad COVID-19 como una pandemia. Este es el evento más grande en la historia hasta ahora, poniendo a la humanidad en una situación seria. Esta carta espera introducir brevemente la secuencia cronológica 100 días después del inicio de la pandemia peruana y compararla con lo ocurrido en España (7). La OMS declaró la pandemia de COVID-19 como emergencia de salud pública internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización actual de la pandemia significa que la epidemia se ha extendido a varios países, continentes o al mundo entero, afectando a un gran número de personas. (8)

La mayoría de los pacientes con DM-2 tienen demasiado tejido adiposo, lo que conduce a cambios en la homeostasis de la glucosa en sangre, lo que resulta en dos cambios importantes como la hiperglucemia crónica y la inflamación crónica, que tienen un impacto negativo en la inmunidad de los pacientes con DM2 y los hacen más susceptibles a infección; (9) En China, Guan et al.encontraron en un estudio que 173 personas tenían enfermedades graves, 16,2% tenían DM2, seguidas de enfermedad coronaria 5,8%, HTA 3,7% y enfermedad cerebrovascular (2,3%) 15. Zhang evaluó 140 pacientes COVID-19 hospitalizados, de estos, 30% tenían hipertensión y 12% DM2. En Italia, la edad media de los pacientes que fallecieron por COVID-19, el 35,5% de las 355 muertes con información sobre comorbilidades tenían DM2 18. Utilizando datos de 2018, la prevalencia de DM2 fue del 20,3% y se comparó con la prevalencia de pacientes que fallecieron por COVID-19.

En la actualidad, la diabetes es un problema de salud pública y una de las mayores emergencias sanitarias mundiales del siglo XXI; debido a la gravedad de sus complicaciones, como neuropatía, retinopatía, nefropatía, cardiopatía, etc., ha cambiado gravemente la salud y salud de los pacientes diabéticos Riesgo de muerte prematura. Padecer esta enfermedad crónica provocará una

serie de cambios a nivel personal, familiar y social. Muchos pacientes diagnosticados con diabetes hacen que el azúcar en sangre se eleve por encima de los niveles normales. Pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios, la piel, el corazón y los vasos sanguíneos. (11)

En el Puesto de Salud Culpón se evidenció pacientes que no llevan un estilo de vida adecuado a muchos de ellos les afectó la pandemia es por ello que descuidaron su enfermedad, algunos de los pacientes se contagiaron del COVID 19, y no tenían una alimentación saludable, no sabían que alimentos consumir para mejorar o reforzar su sistema inmunológico. Los pacientes post COVID 19 llegaban al Puesto de Salud Culpón para tomarse la glucosa y los resultados eran demasiados elevados, los pacientes referían que no estaban llevando una alimentación saludable, la preocupación del día al día por falta de economía, falta de actividad física, entonces eso me motivó a realizar esta investigación y llegar a profundidad si ellos llevan un estilo de vida saludables después que les dio el covid 19. Nos formulamos la siguiente interrogante: ¿Qué estilos de vida tienen los pacientes post COVID - 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus Puesto Salud Culpón, Chiclayo, 2021?

Esta investigación buscó mejorar los estilos de vida de los pacientes post COVID - 19 del Puesto de Salud Culpón, se ha demostrado que los pacientes no tienen un estilo de vida adecuado, porque muchos de se ven afectados por la pandemia debido a la falta de estabilidad de suministros y medicamentos, estamos viviendo la realidad de este escenario pandémico, la inactividad física, el estrés que complica su salud. Por este medio de estudio se quiere lograr que cada paciente post COVID - 19 tengan un estilo de vida saludable para socializar alternativas en el control de la diabetes y así no complicar su clínica ante de una posible reinfección por COVID-19.

Como objetivo general: Determinar los estilos de vida en pacientes post COVID - 19 con diagnóstico de diabetes mellitus puesto de Salud Culpón, Chiclayo, 2021, teniendo como objetivos específicos: Identificar los estilos de vida relacionados con la alimentación de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, Puesto Salud Culpón, Chiclayo 2021; Identificar los estilos de vida relacionados con la actividad física a los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, Puesto Salud Culpón-

Chiclayo 2021, Identificar los estilos de vida relacionados con los controles médicos de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, Puesto de Salud Culpón-Chiclayo 2021.

II. DESARROLLO

Marco Teórico:

A nivel internacional se consideró las siguientes investigaciones:

Quisiguiña, A. en su estudio: "COVID 19 en adultos mayores con diabetes mellitus", investigación con diseño cuantitativo, descriptivo, transversal y prospectivo, tuvo como objetivo general: Determinar los factores asociados a las complicaciones del COVID 19 en personas mayores con diabetes del castillo de Parrales y Guale en Jipijapa, obtuvo como resultado: La comorbilidad es la hipertensión arterial, que representa el 53%, el 83% tiene síntomas leves, el síntoma más común es el dolor de cabeza el 37% y la enfermedad infecciosa más común es el contacto familiar, que representa el 73%. El nivel de azúcar en sangre reflejado es de 125 -200 mg / dl. 70%, 57% del estado estable actual, 16% se complicó y falleció, Concluye que: Los pacientes investigados tienen un alto nivel de riesgo de complicaciones de la enfermedad al inicio del estudio, lo que aumenta la tasa de mortalidad en el Manejo tardío de las complicaciones, por lo que la atención preventiva Es importante para el autocuidado de las personas, y tienden a comprenderlo y aplicarlo para proteger sus vidas. (12)

Quimis, T. en su estudio: "Complicaciones en la salud de los pacientes con diabetes mellitus 2 en tiempo de pandemia", El objetivo general del estudio de análisis de cohorte transversal es determinar las complicaciones de la diabetes 2 y COVID-19 en pacientes tratados en el IESS Jipijapa durante la pandemia, lo que resultó en: pacientes con diversas complicaciones relacionadas con COVID19, más de la mitad de ellas Sufre hiperglucemia y otras enfermedades degenerativas, por lo que se considera a este grupo como un grupo de complicaciones de alto riesgo. Se concluyó que: los pacientes investigados tienen un alto nivel de riesgo y la atención preventiva es importante para el autocuidado. Y suelen conocerlos y aplicarlos para salvar vidas. (13)

Fernández L, Rodríguez A, Humberto A, Díaz A. en su estudio: "Calidad de la atención al diabético tipo 2 en el policlínico José Antonio Echeverría- 2019", tipo de estudio descriptivo, observacional, no experimental, cuyo objetivo general es determinar los factores de riesgo y la diabetes no controlada en pacientes de 30 a 79 años de la comunidad Chignaulingo Teziutlan Puebla. El resultado es Teziutlán Puebla, la persona encuestada en el centro de salud. Factores de riesgo para pacientes con DM2. El género principal es el femenino, que representa el 73%. Según los datos obtenidos en este estudio, la mayoría de las personas de esta población tienen entre 60 y 79 años, por lo que son relativamente adultos. El 13% de los pacientes no hace ejercicio. El 59% de las personas vive con emociones tristes. El 25% de las personas no tiene una dieta adecuada. El 17% de las personas no portaban los fármacos indicados, en definitiva, tras analizar los datos de esta encuesta, podemos concluir que estos factores pueden conducir fácilmente a la aparición de diversas patologías a largo o corto plazo. (14)

A nivel nacional se encontró las siguientes investigaciones:

Rodríguez, A. en su estudio "Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima- 2020" investigación cuantitativa, descriptiva y transversal tiene un objetivo general: determinar el conocimiento y la práctica del autocuidado para COVID 19, el resultado es: conocimiento sobre vendedores, 82.2% de los encuestados representan un nivel medio de conocimiento, 17.8% de los vendedores tienen un alto nivel de conocimiento. Para las prácticas de los vendedores, el 66,7% de las prácticas de los vendedores son adecuadas, mientras que el 33,3% de las prácticas de los vendedores son insuficientes. Concluyeron que: La mayoría de los vendedores tienen un nivel moderado de conocimiento sobre fisiopatología, síntomas y medidas preventivas, y sobre la prevención de COVID. 19 Autocuidado, y la mayoría de proveedores han adoptado prácticas adecuadas, considerando que un tercio de las prácticas de autocuidado de los proveedores son insuficientes, este es un momento crítico. (15)

Pairazaman, C. en su estudio "Calidad y Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo-2, en tiempos de COVID-19. Centro de Salud Materno Santa Catalina", estudio de correlación cuantitativa y descriptiva con un diseño

transversal. El objetivo general es determinar la relación entre la calidad de los pacientes con diabetes tipo 2 y su estilo de vida durante el tratamiento del COVID-19 en el Centro de Salud Materna "Santa Catalina", y El resultado es: 115 pacientes solicitaron dos cuestionarios estructurados y encontraron que la calidad de vida es buena (58,3%) y el estilo de vida no es saludable (92,2%); nutrición, insalubre (74,8%); ejercicio, insalubre (84,3%); responsabilidad en salud, insalubre (97,4%); manejo del estrés, insalubre (93,9%); apoyo interpersonal, insalubre (75,7%) y autorrealización, saludable (97,4%), la conclusión es que hay un impacto negativo pero en calidad de vida y estilo de vida Existe una relación significativa entre. (16)

Camarena, M. en su estudio: "Calidad de vida en pacientes diabéticos con covid 19 del servicio de medicina del hospital nacional dos de mayo, 2020", estudio cuantitativo y descriptivo para la prevención de complicaciones y complicaciones relacionadas con la infección por coronavirus, como el objetivo general: determinar la calidad de vida de los pacientes diabéticos COVID 19; por lo tanto, la calidad de vida promedio de 61 pacientes representó 59.8 %, seguido de Es alta calidad de vida y baja calidad de vida 17,6%. En términos de dimensiones, el promedio es dominante, la energía y la capacidad de actividad representaron el 67,6%, el control de la diabetes el 59,8%, la ansiedad y la preocupación el 58,8% %, y sobrecarga social 56,9%. Función sexual 64,7%. La dimensión más afectada es función sexual, 21,6%. La conclusión es que la calidad de vida de los pacientes diabéticos Covid 19 es media. (17)

Cardenas, C. en su estudio "Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Puesto de Salud 15 de enero- 2018", El objetivo general del estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal realizado en el Health Post el 15 de enero de 2018 es determinar el estilo de vida saludable de los pacientes con diabetes tipo 2, y los resultados indican que el estilo de vida está entre los pacientes. con DM tipo II, el 65% tiene un estilo de vida adecuado y el 35% tiene un estilo de vida inadecuado. La conclusión es que el 48,8% de las variables estilos de vida en cuanto a nutrición son insuficientes y el 51,3% son suficientes; en la dimensión de vida social, el 15% no es suficiente, en comparación con la relación más alta, el 85,5% es suficiente, y finalmente en términos de actividad física, el 46,3% no es suficiente y el 53,8% es suficiente.

Como conclusión, se puede determinar que todos los aspectos han desarrollado un estilo de vida adecuado, pero aún existen estilos de vida inadecuados, lo que indica la insuficiencia de acciones e intervenciones del personal de enfermería.(18)

No se encuentran más antecedentes internacionales, nacionales y locales o no fueron publicados algunos.

Datos y hallazgos más importantes y relevantes:

El propósito de Orem es ayudar a las personas y realizar acciones de autocuidado para proteger la salud y la vida de los pacientes, recuperarse de una enfermedad o afrontar las consecuencias de la enfermedad. Además, también confirmó que las enfermeras pueden utilizar cinco métodos de ayuda: suplir carencias, orientar, enseñar, apoyar y brindar un entorno para su desarrollo. Dorothea define su modelo como una teoría general de enfermería, que incluye tres relaciones entre ellos. Teoría del autocuidado: Es una actividad de aprendizaje personal, orientada a objetivos. Es un comportamiento que existe en una situación de vida específica. Está dirigido por las personas para ajustar a sí mismos, a los demás o al entorno los factores que afectan su propio desarrollo y función, de manera que beneficien su vida, salud o bienestar. (19)

Dorothea propuesto Hay tres tipos de requisitos: Teoría del autocuidado; esta es la cooperación constante de una persona consigo misma, Orientado a objetivos, incluido el cambio de los factores de riesgo que afectan su salud para promover su salud en general. Además, también define tres requisitos de autocuidado: 1) Requisitos de autocuidado universal; se aplica a todas las disciplinas, como aire, agua, eliminación, ocupación y descanso, soledad y relaciones sociales, prevención de riesgos y relaciones con el ser humano, actividades. 2) Requerimientos de autocuidado del desarrollo, promueve la salud y las condiciones de vida necesarias en todas las etapas de la vida, previene la aparición de factores de riesgo o minimiza el impacto de dichos riesgos. 3) Requerimientos de autocuidado por desviaciones de salud. (19)

Teorías de defectos de autocuidado que aparecen o relacionados con condiciones de salud; cuando las personas no pueden cuidarse a sí mismas por

enfermedad, es necesaria la intervención de enfermeras. También describieron las razones de la mala atención médica. Teoría de los sistemas de enfermería; describe la atención de enfermería hacia las personas demostrando tres tipos de sistemas. 1) Sistemas de enfermería totalmente compensadores; La enfermera cubre todas sus necesidades del paciente. 2) Sistemas de enfermería parcialmente compensadores; la enfermería ayuda en su autocuidado. 3) Sistemas de enfermería de apoyo-educación; La enfermera interviene apoyando a los sujetos en realizar sus actividades de autocuidado. (19)

Dorotea E Orem y su meta paradigmática: Personas: Tratar a los humanos como organismos, organismos racionales y pensantes. Como un todo dinámico, tener la capacidad de entenderse, ser capaz de utilizar pensamientos, palabras y símbolos para pensar, comunicarse y orientar sus esfuerzos, y ser capaz de reflexionar sobre sus propias vivencias y eventos incidentales para llevar a cabo el autocuidado dependiente de comportamiento. Salud: La salud es un estado, para las personas sus diferentes componentes significan cosas diferentes. Significa la integridad de la física, la estructura y la función; no existen defectos que sugieran el deterioro de la persona; el desarrollo gradual e integral del ser humano como unidad individual se acerca a un nivel superior de integración. Por tanto, lo considera la percepción de felicidad de una persona. Enfermería: servicios humanos que se brindan cuando las personas no pueden cuidarse a sí mismas para mantener la salud, la vida y el bienestar. (20)

Un estilo de vida saludable se refiere a una serie de comportamientos o actitudes diarias que las personas adoptan para mantener la salud física y mental. De manera similar, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, y la Organización Mundial de la Salud define este concepto como la percepción que tiene un individuo de su estatus en la cultura y el contexto cultural. Sus metas, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes están relacionadas con los patrones de consumo personal en términos de dieta y tabaco, así como con el desarrollo de los riesgos de la actividad física y el ocio, especialmente los riesgos de beber, drogas y otras actividades afines y profesionales. Según el comportamiento, se consideran factores de riesgo o de protección de enfermedades infecciosas y no transmisibles. (21)

Es un conjunto de pautas y hábitos y comportamientos cotidianos de una persona ", que se asocian con hábitos saludables, incluidos los que sugieren riesgos y los que promueven la salud. (22) El estilo de vida tiene características individuales: personalidad, intereses, educación, las características de El entorno microsocio del individuo: familia, familia, amigos, entorno laboral o estudiantil. Factores macrosociales: sistema social, cultura popular, medios de comunicación. El entorno geofísico afectará las condiciones generales de vida de la sociedad, lo que a su vez provocará cambios de comportamiento. (23) Tener un estilo de vida saludable y mantenerlo nos ayudará a prevenir enfermedades o complicaciones: un estilo de vida saludable se basa en la vida diaria y se ve afectado por la actividad física, el trabajo, la familia, la cultura y los patrones de consumo de alimentos.

Al llevar un estilo de vida saludable la misma mente comienza a cambiar. Los malestares digestivos y otras enfermedades pueden hacer que sientas depresión o ansiedad. Por el contrario, una dieta saludable y ejercicio te ayudarán a desarrollar mejores ideas sobre ti y el resto del mundo. Los estudios han demostrado que las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el hígado graso y las enfermedades gastrointestinales están directamente relacionadas con estilos de vida poco saludables, lo que reducirá la calidad de vida. (24)

Lo importante es mantener un estilo de vida saludable, que nivelará su nivel de azúcar y colesterol, reduciendo la aparición de enfermedades crónicas. (25) Integral: Hombres / masas, fácilmente persuadidos. Eli: El que todo lo imita. Sin embargo, todavía conllevan la necesidad de autoafirmación heredada de la adolescencia. : Se defienden de cualquier estímulo publicitario que intente tratarlos como masas. Aquellos que se mueven por necesidades: aquellos con poco poder adquisitivo y sin necesidades psicológicas. (26)

El impacto del estilo de vida. Dieta: la nutrición y la salud están estrechamente relacionadas. Descanso y actividad física: cuando la artritis psoriásica está activa y las articulaciones están doloridas, rígidas e inflamadas, el descanso relativo es importante porque ayuda a reducir la fatiga y la inflamación durante un ataque agudo. Tabaco: Fumar siempre es perjudicial para la salud, especialmente cuando padecemos algunas enfermedades relacionadas. Alcohol:

especialmente los pacientes con psoriasis y artritis tienen un mayor riesgo de beber en exceso, lo que puede tener consecuencias importantes porque el alcohol se combina con ciertos medicamentos y controla la enfermedad. Manejo del estrés: Se ha demostrado que el estrés tiene un impacto vital en la psoriasis y está relacionado con la inflamación. Medicina complementaria y alternativa. Medicina complementaria y alternativa como estrategia de tratamiento para todos aquellos que no consumen drogas con evidencia científica comprobada. (27)

Diabetes mellitus. Es un conjunto de padecimientos caracterizado por la audiencia de hiperglucemia, no obstante también condiciona alteraciones en el asimilación de los lípidos y de las proteínas y, por lo bazu, afecta el transformación tratante. La hiperglucemia es debida a señal absoluta o relativa en la insignificancia o la actividad de la insulina (cuajo a la insulina). La diabetes mellitus es un padecimiento sistémico (concorde) que afecta diferentes Órganos, aparatos y sistemas corporales. Puede esculpir afectación de los riñones, los luceros, el alma, los vasos sanguíneos, la bagazo, los agitación, en la representación venéreo, etc. (28) Quienes padecen esta pretexto tienen más amenaza de sufrí una enfermedad cardiovascular, es esencial saber a alertar la diabetes y riesgo cardiovascular.

Síntomas que originan a transigir diabetes mellitus: hendedura de volante sin comunicación, sed o anhelo excesivos, resuello, meada común, irrealdad borrosa, basca y / o vómitos El principio de sujeto de estos síntomas puede ser premioso o repentino. Generalmente con el asamblea, persisten hasta el superficie en que el paciente indagación recomendación prudencial. Es entonces que se diagnostica la diabetes. La diabetes mellitus se desarrolla paulatinamente, algunas personas con grado egregio de azúcar en la familia no presentan ninguno vislumbre y va dañando a los órganos de del multitud. (29) Los tipos de la diabetes mellitus son: Diabetes de tipo 1: La diabetes sacarina de tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulinodependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Su causa es todavía desconocida y no se puede prevenir con los conocimientos actuales. Entre los síntomas de este tipo de diabetes, que pueden aparecer de forma súbita, se incluyen la excreción

excesiva de orina (poliuria), la sed (polidipsia), el hambre constante, la pérdida de peso, los trastornos de la visión y el cansancio. Diabetes de tipo 2: La diabetes sacarina de tipo 2 (denominada anteriormente diabetes no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe que el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La mayoría de los diabéticos tienen el tipo 2, que, en gran medida, se debe al exceso de peso y a la falta de actividad física. (30)

Los síntomas de la diabetes de variedad 2 pueden ser similares a los que ocasiona la de tipo 1, sin embargo con frecuencia son fuera de intensos. en efecto, a veces se diagnostica varios tiempos después de surgir los primeros síntomas, cuando ya han aparecido complicaciones. Diabetes gestacional: La diabetes gestacional, que, como su nota indica, aparece durante el embarazo, consiste en una glucemia solemne a la común a pesar de inferior a la que justifica una diagnosis de diabetes. Este tipo de diabetes aumenta la amenaza de sufrir complicaciones durante la gravidez y el parto, igualmente, partida la mamá como, acaso, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de segmento 2 en el afán, se diagnostica mediante pruebas diagnósticas prenatales, más que debido a la encinta refiera síntomas. (30)

Las dificultades graves, como la insuficiencia urinario y la ceguera, pueden afectar a las personas con diabetes, pero son las dificultades del pie (úlceras neuropáticas) las que cobran una mayor cifra de víctimas desde la vertiente humana y moderada. Se calcula que hasta un 70 % de todas las amputaciones de mango inferior están relacionadas con la diabetes. (31) inoculación.

Se ha demostrado que hay medidas simples relacionadas con los hábitos que previenen eficazmente o que retrasan al principio de la diabetes de segmento 2. Para subvencionar a aprestar este clase de diabetes y sus complicaciones se deben seguir estas conductas: ganar y cebar un balancín somático salubre; llevar a cabo al a excepción de 30 minutos de actividad física de ceremonia moderada la colectividad de los días, no obstante, para controlar el balanza puede ser inevitable acrecentar la acento; recibir una mantenimiento salutífero, sin azúcar ni grasas saturadas; y no gastar tagarnina, división que fumar aumenta el amenaza de aguantar diabetes y enfermedades cardiovasculares. (30)

Tratamientos: El medicación de la diabetes se base en tres pilares: moderación, praxis físico y tratamiento. Tiene como equitativo amamantar los niveles de azúcar en familia adentro de la normalidad para minimizar la amenaza de dificultades asociadas a la dolencia. (32) vacunación de la diabetes: La generalidad de las cosas que debe efectuar implica un estilo de empuje sano, alimentar un volante debido, seguir con un estilo de empuje flamenco sin carbohidrato ni grasas saturadas, efectuar omitido de 30 minutos de movimiento física de intensidad moderada la mayoría de días, no fumar ni consumir cigarro, visto que fumar aumenta el amenaza de sufrir diabetes y cardiovasculares. (33)Es muy importante que la dieta sea equilibrada, intentado que el consumo de hidratos de carbono no supere el 50% de los alimentos que ingerimos. Además, los pacientes con diabetes deberían limitar los azúcares de absorción rápida, y es conveniente poner en práctica dietas hipocalóricas cuando existe sobrepeso. Además, el ejercicio físico es importante en este objetivo porque ayuda a perder peso, reduce los niveles de glucosa al incrementar la eficacia de la insulina y es una buena prevención y tratamiento de la enfermedad cardiovascular. (33)

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación.

El estudio de investigación fue de tipo cualitativo ya que se utilizaron datos como las representaciones y discursos obtenidos en condiciones que son rigurosamente diseñadas, para que, mediante el análisis y la interpretación de las unidades de sentido, frases, metáforas, las formas de la explicitud de las creencias, actitudes y practicas ante la salud. Este tipo de investigación brinda profundidad a los datos, riqueza interpretativa, detalles y experiencias únicas. Así mismo aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos

3.2. Diseño de investigación

El abordaje es fenomenológico porque se orienta a estudiar las características de las experiencias vividas respecto a un tema determinado.

El nivel de investigación fue exploratorio al tratarse de un tema nuevo, por lo que se desconoce los estilos de vida de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de diabetes Mellitus.

3.3. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización (matriz de consistencia).

Categoría I: Estilos de vida: Alimentación

Subcategoría I: Cambios en la alimentación posterior al Diagnóstico de COVID 19.

Categoría II: Actividad física

Categoría III: Cumplimiento de los controles médicos

Ámbito temático	Preguntas de investigación	Objetivos	Categorías	Subcategorías
“Estilos de vida en pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus”	¿Qué estilos de vida tienen los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus Puesto de Salud Culpón, Chiclayo, 2021?	Identificar los estilos de vida relacionados con la alimentación de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus. Puesto Salud Culpón, Chiclayo 2021	Categoría I: Estilos de vida: Alimentación	Subcategoría I: Cambios en la alimentación posterior al Diagnóstico de COVID 19
		Identificar los estilos de vida relacionados con la actividad física a los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, Puesto Salud Culpón- Chiclayo 2021	Categoría II: Actividad física	
		Identificar los estilos de vida relacionados con la importancia de los controles médicos de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus- Puesto de Salud Culpón.	Categoría III: Cumplimiento de los controles	

3.4. Escenario de estudio.

El escenario en donde se realizó la investigación fue en el Puesto de Salud Culpón, Chiclayo 2021, está ubicado en el departamento de Lambayeque, provincia de Chiclayo y distrito de José Leonardo Ortiz. Según su equipamiento e infraestructura tiene una categorización de nivel I-2, brindando los servicios de enfermería, obstetricia, tópico, farmacia, medicina general. Consultorio de TBC, SIS y cuenta con 1 ambiente de admisión; el horario es de 12 horas.

3.5. Participantes.

Población

La población estuvo conformada de 10 pacientes post covid 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, donde se tendrá en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios de inclusión están conformados por:

- Pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus mayores de 18 años de ambos sexos.
- Pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus que acudan al Puesto de Salud Culpón.

Los criterios de exclusión están conformados por:

- Pacientes que no estuvieron de acuerdo en formar parte del estudio.

Con estos criterios de selección se espera contar con una muestra idónea (34), que brinden la información relevante y pertinente, en torno al objeto de estudio, cumpliendo así con un criterio de rigor científico (35).

Muestra

La muestra estuvo determinada utilizando los criterios de saturación o redundancia.

3.6. Técnicas e procedimientos de recolección de datos.

La entrevista semiestructurada a profundidad; son importantes para, facilitar la expresión natural, como técnica de recolección de datos esta la entrevista posee cuantiosas ventajas; es adaptable a toda persona. También se presta para ahondar en el tema, como la respuesta original del entrevistado ya que permite averiguar o analizar en la medida que el investigador estime oportuno (36).

El instrumento a utilizar fue elaborado por la investigadora, la guía de entrevista. Este instrumento, pasó por un proceso de validación por juicio de expertos, que consistió en la revisión de tres profesionales de enfermería con grado de magister, especialidad y experiencia mayor de 5 años en el tema.

3.7. Procedimientos de recolección de datos e informaciones.

La investigación fue aprobada por el director del Puesto de Salud Culpón, para ello se cumplió con todos los requisitos, a fin de garantizar el correcto desarrollo de la investigación. Posteriormente se coordinó con el enfermero jefe del servicio de Daños no Transmisibles para solicitarle el registro de los pacientes con diagnósticos de Diabetes Mellitus. A la vez se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y así establecer la fecha y hora para la entrevista de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus, por la cual se les presentó el consentimiento informado y se les hará firmar para que se garantice la participación en esta investigación.

El análisis que se utilizó en este estudio fue el análisis temático, que estuvo conformado por 3 etapas: en el pre análisis: se hizo una elección del material con información más relevante que se sometió a análisis, donde se formuló los objetivos y se elaboraron los indicadores que fundamentarán la interpretación, para la codificación: se realizó la transformación de los datos en bruto a los datos más importantes y útiles. Por último, para la categorización: se planificó y ordenó la información obtenida en base a los criterios de diferenciación. Y fue semántica, porque se agruparon las unidades por semejanza en cuanto a su significado, comparando con otras literaturas y con los puntos de vista de la investigadora.

(36)

Se realizó organización de los discursos de la entrevista colocándole a cada persona un seudónimo. La etapa de preanálisis contempló: Etapa de preanálisis Consistió en las lecturas sucesivas de la entrevista que se va a analizar, esto sirvió para extraer las orientaciones iniciales sobre el contenido de la entrevista y para establecer los criterios operativos del análisis en función de los objetivos. La segunda se refiere a la elección de los discursos a analizar, para efectuar esta fase se cumplieron los siguientes criterios.

3.8. Rigor científico.

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios de rigor científico (37):

Esta investigación se basa en los rigurosos estándares científicos de la investigación cualitativa, como la credibilidad, por lo que se obtiene información fidedigna y confiable a través de la observación y entrevistas de largo plazo con los participantes de la investigación, la cual será descubierta y los resultados posteriormente confirmados. Los encuestados reconocerán esto debido a las similitudes en sus puntos de vista y experiencias con otras personas. Para los criterios de transferibilidad o aplicabilidad, los participantes y el entorno de investigación se describen cuidadosamente para que pueda compararse con otras investigaciones relevantes en diferentes contextos.

Finalmente, con respecto a los estándares de auditabilidad o verificabilidad, diferentes investigadores pueden confirmar datos y conclusiones a través de sus propias observaciones, análisis y resultados similares, siempre que sus puntos de vista sean similares a la nueva encuesta (38)

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

El tratamiento minucioso de los datos obtenidos a través de la aplicación de la entrevista, permitió determinar información significativa en relación con los objetos de investigación, dicha información fue agrupado; de tal manera surgieron categorías y subcategorías las cuales permitieron Identificar los estilos de vida relacionados con la alimentación de los pacientes post COVID 19 de edad y sexo con diagnóstico de Diabetes Mellitus. Puesto de Salud Culpón, Chiclayo 2021; Identificar los estilos de vida relacionados con la actividad física a los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus. Puesto de Salud Culpón, Chiclayo 2021; Identificar los estilos de vida relacionados con la importancia de los controles médicos de los pacientes post COVID 19 con diagnóstico de Diabetes Mellitus. Puesto de Salud Culpón, Chiclayo 2021.

CATEGORÍA I: ESTILOS DE VIDA: ALIMENTACIÓN

La Organización Mundial de la Salud señala que los estilos de vida se componen de respuestas habituales y patrones de comportamiento que se forman en el proceso de socialización, que se aprenden en las relaciones con padres, colegas, amigos y hermanos. Estos códigos de conducta son interpretados y probados constantemente en diversas situaciones sociales, se modifican y nos permiten disfrutar de un equilibrio de bienestar físico, mental y social. (39)

Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los cambios en el estilo de vida han provocado cambios en la dieta, consumiendo más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcar, sal y pequeñas cantidades de frutas, verduras y fibra. Una dieta equilibrada y saludable varía con las características individuales de cada individuo (edad, sexo, estilo de vida y nivel de actividad física). (40)

“...Mi estilo de vida fue comer normal, llevar una vida saludable, los alimentos que consumo son las verduras, frutas, menestra...” ROJO

“...Tener en cuenta a lo largo de nuestras vidas podemos tener distintos estilos de vida algunos somos tan sanos esto depende de uno mismo tu actitud diaria, los tipos de alimentos saludables que es para nuestra salud como pescado, huevo, tomo agua para tener una vida saludable...” CELESTE

“...Estilo de vida es a la que uno se adecúa ya sea en la alimentación, la salud y ejercicio, los tipos de alimentos que yo consumo verduras comidas rápidas, etc...” ROSADO

“...Son como las personas desarrollan su vida, las condiciones de vida, las costumbres, la relaciones con otras personas, particularmente la alimentación que mantengo son proteínas, grasas, carbohidratos...” AMARILLO

“...Es la manera sana de cuidarse uno mismo, en los alimentos que consumo es de todo...” MORADO

De acuerdo a los testimonios, se evidencia que los pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus y que además padecieron de Covid 19, la mayoría coincide que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones y pautas de conducta que se desarrolla durante el proceso de socialización. Los entrevistados resaltan la importancia de su alimentación que consumen verduras, frutas, menestras unos que otros.

SUBCATEGORIA I: CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN POSTERIOR AL DIAGNÓSTICO DE COVID.

La dieta programada es uno de los pilares de cualquier forma de tratamiento de la diabetes. Sin él, incluso con fármacos hipoglucemiantes altamente eficaces, es difícil lograr un control metabólico suficiente. En muchos casos, junto con el ejercicio, es el único tratamiento. En el estudio realizado por Duran A et al. Indica que la recomendación para diabéticos es del 50% al 65% de la energía diaria, y su valor es similar a la recomendación para personas sanas. (41)

La dieta participa activamente en la función del sistema inmunológico porque la cantidad y el tipo de alimento consumido a lo largo de la vida regulan la actividad de diferentes células del sistema inmunológico. Comer frutas, verduras, hierbas y especias ricas en polifenoles reducirá la capacidad del SARS-CoV2 para infectar las células, reduciendo así la gravedad de la infección por COVID-19. (42)

“...Mi alimentación era poco saludable comíamos más grasas que alimentos nutritivos. Cambió por completo mi estilo de vida más comidas saludables...”

ROJO

“...Continua normal, llevando mi dieta no consumo casi carbohidratos. No, se me hizo difícil porque yo seguía una dieta saludable, solo el lavado de manos antes y después de consumir alimentos...” CELESTE

“...Antes de no haber sido diagnosticada con COVID comía saludable y no saludable como pollo a la brasa, las chifas, etc. Alimentación blanda, no consumir comidas rápidas si no más nutritivas, también fue muy drástico ya que no estaba acostumbrada al tipo de dietas que me daban mis hijos...” ROSADO

“...Consumía bebidas frescas y a veces comidas chatarras. Consumir más verduras y frutas y evitar bebidas heladas...” AMARILLO

“...Era poco saludable consumía de todo y no sabía variar mi alimentación y me estaba haciendo daño para mi diabetes. Ya consumía alimentos que ayuden a los problemas respiratorios, consumir frutas y verduras para mejorar el sistema inmunológico, bajo en sal, grasas, y consumir bebidas calientes...” MORADO

Por los testimonios, se puede interpretar que los pacientes presentaron cambios en su estilo de vida, sobretodo en su alimentación, algunos antes de padecer COVID 19; consumían alimentos pocos saludables, como gaseosas, chocolates, alimentos alto en grasas saturadas y comida chatarra; sin embargo coinciden que posterior al diagnóstico de COVID, generaron mayor énfasis en consumir alimentos saludables, como frutas, verduras, reducción de grasas saturadas, sales y azúcares.

CATEGORÍA II: ACTIVIDAD FÍSICA

Los pacientes diabéticos sin complicaciones y con niveles de azúcar en sangre bien controlados pueden realizar actividad física, deportes, atletismo y niveles de rendimiento profesional. La posibilidad de ajustar el programa permite una participación segura, alto rendimiento en actividad física y nivel educativo. José Hernández señaló en su investigación que los pacientes diabéticos deben realizar al menos 150 minutos o más a la semana, actividad física de intensidad

moderada, entrenamiento 3 veces por semana, salvo que existan contraindicaciones (43)

“...A veces, será una vez a la semana...” ROJO

“...Si 2 veces a la semana...” CELESTE

“...No porque después que medio covid 19 me agito muy rápido...” ROSADO

“...No realizo actividad física...” AMARILLO

“...Si, generalmente corro los fines de semana media hora es un hábito que he empezado a adquirir después de haber contraído el virus...” MORADO

Analizando las respuestas de los sujetos de estudio, evidenciamos que en su mayoría los pacientes no realizan actividad física, como estilo de vida, algunos solo realizan esta actividad dos veces por semana, y otros ni siquiera lo mantienen presente; en un caso se señala cansancio rápido provocado como secuela de Covid 19, lo que impide la ejecución de ejercicios, como parte de la vida cotidiana.

CATEGORÍA III: CUMPLIMIENTO DE LOS CONTROLES

El control óptimo de glucosa en sangre y enfermedades relacionadas para el mejor control de las enfermedades cardiovasculares. Los factores de riesgo pueden reducir eficazmente la mortalidad y la morbilidad. Sin embargo, a pesar de los importantes avances en el tratamiento en los últimos años, aún estamos lejos de lograr los mejores resultados, existen grandes diferencias entre centros médicos y profesionales, así como desigualdad en el contexto social actual.. (44)

Organizaciones internacionales como la OPS han informado de la importancia del control médico regular de la diabetes durante una pandemia. Después del primer año, COVID-19 ha infectado a casi 20 millones de personas en América Latina, y entre el 20% y el 50% de los pacientes padecen diabetes. El control de la diabetes. (45)

“...Cada mes me voy a la posta, será 10 veces al año...” ROJO

“...A veces voy cuando me siento mal, 8 veces al año...” CELESTE

“...2 veces por mes voy a ver cómo va mi glucosa...” ROSADO

“...Solo voy cuando me llaman para recoger mis medicamentos, 8 veces al año...” AMARILLO

“...Cada semana voy a realizar mi examen de glucosa, 15 veces al año...” MORADO

Las respuestas obtenidas, muestran que en su mayoría los pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus, si acuden al puesto de salud para cumplir con sus controles médicos, incluso durante la época de pandemia por COVID 19; cabe resaltar también que existen algunos pacientes que no cumplen con estos controles designados y establecidos por el personal de salud.

V. CONCLUSIONES.

1. De acuerdo a los testimonios, se evidencia que los pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus y que además padecieron de COVID 19, la mayoría coincide que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones y pautas de conducta las cuales desarrollan durante el proceso de socialización.
2. Los pacientes presentaron cambios en su estilo de vida, sobretodo en su alimentación, algunos antes de padecer COVID 19; consumían alimentos pocos saludables; sin embargo, coinciden que posterior al diagnóstico de COVID, generaron mayor énfasis en consumir alimentos saludables.
3. En su mayoría los pacientes no realizan actividad física, como estilo de vida, algunos solo realizan esta actividad dos veces por semana, y otros ni siquiera lo mantienen presente.
4. Los pacientes entrevistados si acuden al puesto de salud para cumplir con sus controles médicos, incluso durante la época de pandemia por COVID 19.

VI. RECOMENDACIONES

A las autoridades del Puesto de Salud Culpón, se recomienda coordinar con el equipo multidisciplinario, la ejecución capacitaciones dirigidas a la población diagnosticada con Diabetes, y que además padecieron del virus COVID-19, con el fin de sensibilizar y brindar información sobre la importancia de mantener estilos de vida adecuados.

Que los futuros investigadores realicen estudios científicos para evaluar y analizar los estilos de vida con diagnóstico de Diabetes Mellitus, siendo esta patología muy compleja y degenerativa, si no se lleva un control riguroso; en pacientes post COVID 19, ya que, como nueva realidad, aún se desconoce en muchos aspectos, lo que ayudará a situaciones futuras con similares características.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- (1) (S / f). Consumoteca.com. Recuperado el 12 de octubre de 2021, de <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- (2) (S / fb). Paho.org. Recuperado el 12 de octubre de 2021, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52382/OPSNMHNVCVID-19200021_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- (3) Hernández, Y. N. (2016). La diabetes mellitus: un reto para la Salud Pública. Finlay vol.6 no.1 Cienfuegos.
- (4) M. A. (2011). Diabetes mellitus. México D.F, Mexico: Editorial Alfil, S. A. de C. V. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/udch/40778?page=14>.
- (5) Salud, M. d. (14 de noviembre de 2020). Cuatro de cada cien peruanos mayores de 15 años padecen diabetes en el Perú. Enfermedad está en aumento y puede prevenirse con una alimentación saludable y actividad física., págs. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/314367-minsa-cuatro-de-cada-cien-peruanos-mayores-de-15-anos-padecen-diabetes-en-el-peru>.
- (6) Paz Ibarra J. Manejo de la diabetes mellitus en tiempos de COVID-19. Acta médica peru [Internet]. 2020; 37 (2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.372.962>
- (7) Zevallos-Santillán E, Cruzado-Burga J, Avalos-Rivera R. COVID-19; Perú a los 100 días, breve observación de una pandemia que pone en serios aprietos a la salud pública mundial. Rev Medica Hered. 2021; 31 (4): 287–9.
- (8) La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia [Internet]. Paho.org. [citado el 4 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- (9) Aquino-Canchari CR, Quispe-Arrieta R del C, Huaman Castillon KM. COVID-19 y su relación con poblaciones vulnerables. Rev habanera cienc médicas [Internet]. 2020 [consultado el 4 de septiembre de 2021]; 19. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400005

- (10) Paz Ibarra J. Manejo de la diabetes mellitus en tiempos de COVID-19. Acta médica peru. 2020; 37 (2): 176–85.
- (11) Paz Ibarra, J. (2020). Manejo de la diabetes mellitus en tiempos de COVID-19. Acta médica peruana, 37 (2), 176–185.
- (12) Quisiguiña, A. COVID 19 EN ADULTOS MAYORES CON DIABETES MELLITUS. [Tesis de Enfermería]. Jipijapa – Manabí: Universidad Estatal del sur de Manabí; 2021.
- (13) Quimis, T. Complicaciones en la salud de los pacientes con diabetes mellitus 2 en tiempo de pandemia, [Tesis de Enfermería], Lima, Perú: Universidad Estatal del Sur de Manabí, 2020.
- (14) Fernandez, L. “Calidad de la atención al diabético tipo 2 en el policlínico Jose Echevarria – 2019”, [Tesis de Enfermería], La Habana, Cuba: Revista finlay, 2019.
- (15) Rodriguez, A. Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima. 2020. [Tesis de Enfermería]. Lima, Peru: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020.
- (16) Pairazaman, C. Calidad y Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo-2, en tiempos de COVID-19. [Tesis de Enfermería]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2021.
- (17) Camarena, M. “Calidad de vida en pacientes diabéticos con covid 19 del servicio de medicina del hospital nacional dos de mayo, 2020”, Tesis de Enfermería], Lima, Perú: Universidad Norbert Wiener. 2020.
- (18) Cardenas, C. Estilos de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Puesto de Salud 15 de enero, 2018. [Tesis de Enfermería]. Lima: Cesar Vallejo; 2018.
- (19) Edu.pe. [citado 20 de septiembre de 2021]. Disponible en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3444/TESIS_BERTHA%20MAR%C3%8DA%20VILLAJUAN%20JANAMPA.pdf?sequence=2&isAllowed=y

(20) Medigraphic.com. [citado 20 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>

(21) Estilos de Vida Saludable [Internet]. Doktuz.com. [cited 2021 Sep 16]. Available from: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

(22) Tuero del Prado, C. y Márquez Rosa, S. (2012). Estilos de vida y actividad física. Ediciones Díaz de Santos. <https://elibro.net/es/ereader/udch/62744?page=6>

(23) Estilo de vida [Internet]. Www.um.es. [consultado el 16 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

(24) Tres características de un estilo de vida saludable [Internet]. Harmonia.la. [consultado el 16 de septiembre de 2021]. Disponible en: https://harmonia.la/cuerpo/tres_caracteristicas_de_un_estilo_de_vida_saludable

(25) Descubre la importancia de llevar una vida saludable [Internet]. Auna.pe. 2020 [consultado el 17 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://auna.pe/descubre-la-importancia-de-llevar-una-vida-saludable/>

(26) Mugica JM, Ruiz de Maya S. El Comportamiento Del Consumidor. Barcelona, España: Editorial Ariel; 2002.

(27) Estilo de vida y su impacto [Internet]. Conartritis.org. [citado el 17 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://www.conartritis.org/artritis-psoriasica/estilo-de-vida-y-su-impacto-en-la-aps/>

(28) Herrera Cornejo, M. A. (2011). Diabetes mellitus. México D.F, Mexico: Editorial Alfil, S. A. de C. V. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/udch/40778?page=14>.

(29) ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes? [Internet]. Ucsf.edu. [citado el 18 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/tipos-de->

diabetes/diabetes-tipo-1/comprension-de-la-diabetes-tipo-1/datos-basicos/cuales-son-los-sintomas -de-la-diabetes /

(30) Diabetes [Internet]. Quién.int. [citado el 19 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.

(31) Naranjo Hernández Y. La diabetes mellitus: un reto para la Salud Pública. Finlay. 2016; 6 (1): 1–2.

(32) Diabetes [Internet]. Marca.com. 2009 [consultado el 19 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/medicina-interna/diabetes.html>

(33) Cómo prevenir la diabetes. Diabetes Mellitus [Internet]. 2017 [consultado el 19 de septiembre de 2021]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventdiabetes.html>

(34) Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Nuevo York: McGraw-Hill Education; 2018. 714 p.

(35) Burns N, Grove S. Investigación en Enfermería. 6ª ed. España: Elsevier; 2016. 554 p.

(36) Palomino J, Peña J, Zevallos G, Orizano L. Metodología de la Investigación: Guía para elaborar un proyecto en Salud y Educación. Lima: San Marcos, 2017. 223 p.

(37) Guazmayan C. Internet y la investigación científica: El uso de los medios y las nuevas tecnologías en la educación. Bogotá: Alma Mater MAGISTERIO, 2004. 341 p.

(38) Belmont. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental. National Institutes of Health [Internet]. 18 Abr 1979 [consultado 12 May 2020]. Disponible en: http://www.conbioeticamexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normat-internacional/10._INTL_Informe_Belmont.pdf

(39) Estilo de vida [Internet]. Www.um.es. [citado el 28 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

(40) Alimentación saludable [Internet]. Paho.org. [citado el 28 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

(41) Solís CL, Aguirre ML, Godorecci S et al. Prevalencia de Diabetes en Chile. *Revista de la Asociación Latinoamericana de Diabetes* 2008; 16: 93-97. [Citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000400010

(42) Atención y Recomendaciones de Alimentación y Nutrición. [Citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.anahuac.mx/mexico/files/2020/04/Recomendaciones-de-Alimentacion-y-Nutricion-COVID-19.pdf>

(43) HERNANDEZ RODRIGUEZ, José y LICEA PUIG, Manuel Emiliano. Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus. *Rev Cubana Endocrinol* [online]. 2010, vol.21, n.2, pp.182-201. ISSN 1561-2953. [Citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156129532010000200006

(44) De la Pisa. Cumplimiento de indicadores de proceso en personas con diabetes tipo 2 y la vinculación a incentivos en Atención Primaria. [Citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714001796>

(45) La importancia del control médico de la diabetes en pandemia. [Citado el 29 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://argentinadiabetes.org/la-importancia-del-control-medico-de-la-diabetes-en-pandemia/>

