

ELABORACIÓN Y PRUEBA PILOTO DE UN INSTRUMENTO PARA CONOCER ESTILOS DE VIDA EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2, EN UN HOSPITAL DE PRIMER NIVEL, BARRANQUILLA, 2022-1

Autores:

Mailen Arias Piedrahita
Código estudiantil: 20191811335

Emili Blanco Valbuena
Código estudiantil: 20192818559

Lohana Jaraba Retamozo
Código estudiantil: 20191812137

Jaime Quintero Mejía
Código estudiantil: 20192818549

Aylin Villamil Lobato
Código estudiantil: 20192818569

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de enfermero

Tutor:
Marena Rodríguez Ferrer
Nayide Barahona Guzmán

RESUMEN

Introducción: La Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) comprende a un grupo de enfermedades crónico- metabólicas de causa multifactorial. Se asocia con un deterioro relativo o absoluto en la secreción de insulina, junto con diversos grados de resistencia periférica a la acción de la insulina. Es una de las enfermedades más prevalentes en el mundo moderno, consecuencia, también, del aumento de la obesidad, la alimentación inapropiada y el sedentarismo, este último explicado, en parte, por el abuso de la tecnología, las facilidades de la modernidad y una de las principales causas de muerte y discapacidad, además que generan altos costos para su cuidado.

Objetivo : Elaborar e implementar una prueba piloto de un Instrumento para conocer estilos de vida en pacientes con DMT2 en un Hospital de Primer Nivel en Barranquilla.

Materiales y métodos: Estudio descriptivo, transversal, para la implementación de una prueba piloto de un instrumento diseñado, se incluyeron 13 pacientes con diagnóstico de DMT2 que asisten al programa de enfermos crónicos no transmisibles (ECNT) de un hospital de primer nivel de atención de Barranquilla. Se incluyeron variables de interés en el estudio como edad, nombre, sexo, algunos hábitos, alimentación diaria, realización de actividad física, tipos de alimentos que consumen.

Resultados: se evidencia con relación a la edad el 53.8% tienen entre 55 y 64 años, el 23.2% tienen entre 45 y 54 años y el otro 23.2% tienen entre 64 y 75 años, en la población encuestada se resalta que la mayoría de las personas son del género femenino con un 77% seguido del género masculino con un 23%, la población encuestada se percibe un gran porcentaje de la población están en unión libre con el 53.8% y el 38.4% están casados, en lo concerniente a la escolaridad, se identifica que el 53.8% termino secundaria, en cuanto a la ocupación actual, al ser mayoría del sexo femenino, el 38.5% son ama de casa y el 15.4% son vendedoras, los 3 hombres del grupo, son obrero, mototaxis y conductor respectivamente. En cuanto a la frecuencia de actividad Física, el 46,3 % respondió de 1 a 2 veces por semana, el 38,5 % de 1 vez al mes y el 3 % casi nunca. El 46,2% consumen frutas 2 veces por semana, el 30,8% 2 veces al mes y el 3.1% 1 vez al mes. Solo el 23.1% consumen 2 veces por semana el 38.5% 1 vez por semana y el resto 2 veces al mes. El 53.8% respondió que las frutas y verduras se deben consumir crudas y el 46.2% cocidas. El 100% consumen mango por ser de cultivo silvestre, el 76.3% consumen patilla y melón y solo el 30.8% consumen manzanas. En cuanto al consumo de verdura el 100% consume zanahoria, la gran mayoría pepino y lechuga y solo el 23% consume habichuela. El 100% consumen algunas veces alimentos integrales, comidas rápidas. El 100% de las personas encuestadas creen que deben cambiar su estilo de vida fomentando la práctica de hábitos saludables. El 92% de las personas algunas veces consumen azúcar blanca, cereales azucarados, chocolate, mermelada y productos de pastelería. El 84.6% de las personas no fuman y el 15.4% fuman algunas veces, el 18.2% fuman 1 a 5 cigarrillos al día. El

61.5% consume alcohol 1 día a la semana ningún cigarrillo y el 38.5% no consume alcohol. El 76.9% consume gaseosas algunas veces, el 7.7% frecuentemente y el 15.4% casi nunca. El 38.5% algunas veces comen alimentos fuera de casa y el 61.5% casi nunca. El 76.9% consume más comida de la servida inicialmente y el 15.4% casi nunca. **Conclusión:** Para finalizar es importante resaltar la aplicación de estrategias educativas a los pacientes con DMT2, para que adquieran mayor conocimiento sobre cambios en estilos de vida saludables. Con base a los resultados obtenidos se considera necesario, reforzar las actividades encaminadas a la prevención y promoción de estilos de vida saludables para con ello disminuir la morbi-mortalidad a causa de la Diabetes Mellitus. Al finalizar esta prueba piloto se concluye que el desarrollo de habilidades y competencias de la persona con Diabetes Mellitus tipo 2 deberá promoverse la modificación de la conducta y estilos de vida saludables haciendo énfasis en una dieta adecuada y actividad física.

Palabras clave: *Diabetes mellitus tipo 2, hábitos de vida saludables, dieta adecuada, calidad de vida*

ABSTRACT:

Introduction: Introduction: Type 2 Diabetes Mellitus (DM2) comprises a group of chronic-metabolic diseases with multifactorial causes. It is associated with a relative or absolute impairment in insulin secretion, along with varying degrees of peripheral resistance to insulin action. It is one of the most prevalent diseases in the modern world, a consequence, also, of the increase in obesity, inappropriate diet and sedentary lifestyle, the latter explained, in part, by the abuse of technology, the facilities of modernity and a of the main causes of death and disability, in addition to generating high costs for their care. **Objective:** Prepare and implement a pilot test of an Instrument to know lifestyles in patients with DMT2 in a First Level Hospital in Barranquilla. **Materials and methods:** Descriptive, cross-sectional study, for the implementation of a pilot test of a designed instrument, 13 patients with a diagnosis of T2DM who attend the program for chronic non-communicable patients (ECNT) of a first level care hospital in Barranquilla. **Variables of interest** were included in the study such as age, name, sex, some habits, daily diet, physical activity, types of food consumed. **Results:** it is evident in relation to age that 53.8% are between 55 and 64 years old, 23.2% are between 45 and 54 years old and the other 23.2% are between 64 and 75 years old, in the surveyed population it is highlighted that the majority of the people are female with 77% followed by the male gender with 23%, the population surveyed perceives a large percentage of the population to be in free union with 53.8% and 38.4% are married, regarding the schooling, it is identified that 53.8% finished high school, in terms of current occupation, being the majority of the female sex, 38.5% are housewives and 15.4% are saleswomen, the 3 men in the group are workers, motorcycle taxis and driver respectively. Regarding the frequency of physical activity, 46.3% responded 1 to 2 times a week, 38.5% once a month and 3% almost never. 46.2% consume fruit twice a week, 30.8% twice a month and 3.1% once a month. Only 23.1% consume 2 times a week, 38.5% 1 times

a week and the rest 2 times a month. 53.8% responded that fruits and vegetables should be eaten raw and 46.2% cooked, 100% sometimes consume whole foods, fast foods. 100% of the people surveyed believe that they should change their lifestyle by encouraging the practice of healthy habits. 92% of people sometimes consume white sugar, sugary cereals, chocolate, jam and pastries. 84.6% of people do not smoke and 15.4% smoke sometimes, 18.2% smoke 1 to 5 cigarettes a day. 61.5% consume alcohol 1 day a week, no cigarettes and 38.5% do not consume alcohol. 76.9% consume soft drinks sometimes, 7.7% frequently and 15.4% almost never. 38.5% sometimes eat food outside the home and 61.5% almost never. 76.9% consume more food than initially served and 15.4% almost never. Conclusion: Finally, it is important to highlight the application of educational strategies to patients with DMT2, so that they acquire greater knowledge about changes in healthy lifestyles. Based on the results obtained, it is considered necessary to reinforce activities aimed at the prevention and promotion of healthy lifestyles in order to reduce morbidity and mortality due to Diabetes Mellitus. At the end of this pilot test, it is concluded that the development of skills and competencies of the person with Type 2 Diabetes Mellitus should be promoted by behavior modification and healthy lifestyles, emphasizing an adequate diet and physical activity.

Keywords: Type 2 diabetes mellitus, healthy lifestyle habits, adequate diet, quality of life

REFERENCIAS

1. Standards of medical care in diabetes--2014. *Diabetes Care*. 2014;37 Suppl 1:S14-80.
2. Inzucchi, S. and Lupsa, B. Clinical presentation, diagnosis, and initial evaluation of diabetes mellitus in adults. Uptodate, [online]. 2020. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/clinical-presentation-diagnosis-and-initial-evaluation-of-diabetes-mellitus-in-adults>
3. National Institute for Health and Care Excellence. Diabetes in pregnancy: management from preconception to the postnatal period. NICE. [En línea]. 2015; [2- 64]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng3/resources/diabetes-in-pregnancy-management-from-preconception-to-the-postnatal-period-pdf51038446021>
4. McCulloch, D. and Hayward, R. Screening for type 2 diabetes mellitus. Uptodate, [online] 2020. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/screening-for-type-2-diabetes-mellitus>
5. Minsalud. Boletín de Prensa No 493 de 2020. 19/07/2020. Disponible en ; <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Tres-de-cada-100-colombianos-tienen-diabetes.aspx>
6. Amando Martín Zurro. Clinical Key [Internet]. Atención Primaria Y Diabetes Mellitus Tipo 2: Limitaciones Actuales Del Cribado Y Las Acciones Comunitarias; 2017 [Consultado El 8 De octubre De 2021]. Disponible En: <https://Ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Journal/1-S2-0-S1575092209705510>
7. Hernández Rodríguez José, Domínguez Yuri Arnold, Mendoza Choqueticlla Jorge. Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. *Rev Cubana Endocrinol* [Internet]. 2018; 29(2): 1-18. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532018000200008&lng=es

8. American Diabetes Association. Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus. *Diabetes Care* 2004; 27(Suppl 1): S36. Disponible en: <https://doi.org/10.2337/diacare.27.2007.S36>
9. American Diabetes Association. Diabetes mellitus and exercise. *Diabetes Care* 2016;39(11):2065–2079. Disponible en: <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
10. Bloomgarden ZT. Obesity and diabetes. *Diabetes Care* 2000;23: 1584-1590.
11. Wei M, Kampert JB, Gibbons LW, Blair SN, Mitchell TL. Alcohol intake and incidence of type 2 diabetes in men. *Diabetes Care* 2000;23:18-22.
12. Haire JD, Glasgow RE, Tibbs TL. Smoking and diabetes. *Diabetes Care* 1999;22(11):1887-1898
13. American Diabetes Association. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care* 2019;42(Supplement_1):S46–S60. Disponible en: <https://doi.org/10.2337/dc19-S005>
14. Organización Mundial de la Salud. Diabetes. [Internet] Ginebra: OMS; 2018. [actualizado 23 de abril 21; citado 24 de agosto 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/diabetes>
15. Matthew C. Riddle Y. Andrew J. Ahmann. Clinical Key [Internet]. Tratamiento De La Diabetes Mellitus De Tipo 2; 2021 [Citado El 7 De Octubre De 2021]. Disponible En: <https://Ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491138518000353>
16. Atlas de la Diabetes de la FID, 9a edición 2019. Versión Online: www.diabetesatlas.org
17. J. F. Cano Pérez. Clinical Key [Internet]. Capítulo Diabetes Mellitus; 2021. Disponible En: <https://Ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491134947000322>
18. Atlas de la Diabetes de la FID, décima edición 2021, Versión Online: www.diabetesatlas.org
19. Laffel, L. and Svoren, B. Epidemiology, presentation, and diagnosis of type 2 diabetes mellitus in children and adolescents. Uptodate, [online] 2020. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/epidemiologypresentation-and-diagnosis-of-type-2-diabetes-mellitus-in-children-and-adolescents>
20. Organización Mundial de la salud. La OMS hace un llamamiento a la adopción de medidas mundiales para detener el aumento de la diabetes y mejorar la atención de quienes la padecen [sede Web]. Ginebra - Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2016[acceso 10 de marzo de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/detail/06-04-2016-world-health-day-2016-whocalls-for-global-action-to-halt-rise-in-and-improve-care-for-people-with-diabetes>
21. Ministerio de salud de Colombia. El 23% de los fallecidos por covid-19 en el país tenían diabetes [Internet]. Colombia: Minsalud [Citado 16 marzo de 2020]. Disponible en: 51 <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/El-23-de-los-fallecidos-por-covid-19-en-el-paistenian-diabetes.aspx>
22. Cockerham WC. New directions in health lifestyle research. *Internat Journal of Public Health*. [Editorial Material]. 2007;52(6):327-8.
23. Pérez Martínez Víctor T. Estrategia de intervención dirigida al mejoramiento de la respuesta adaptativa a la diabetes mellitus de los senescentes para mejorar su calidad de vida. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2008 Dic [citado 2021 Nov 11]; 24(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252008000400004&lng=es.
24. Matthew C. Riddle Y. Andrew J. Ahmann. Clinical Key [Internet]. Tratamiento De La Diabetes Mellitus De Tipo 2; 2021 [Citado El 7 De octubre De 2021]. Disponible En: <https://Ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491138518000353>
25. D. Figuerola Pino, A. Vidal-Puig y R. Estruch Riba. Clinical Key [Internet]. CAPÍTULO Diabetes mellitus; 2020. [Citado El 7 De Octubre De 2021]. Disponible

- <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491135456002295?scrollTo=%23hl0002102>
26. ¹Cuenta de alto costo. Situación de la enfermedad renal crónica, la hipertensión arterial y diabetes en Colombia 2020. [Internet]. Colombia: Cuenta de alto costo [Citado 1 de diciembre 2021]. Disponible en: <https://cuentadealtocosto.org/site/erc/situacion-de-laenfermedad-renal-cronica-la-hipertension-arterial-y-la-diabetes-mellitus-en-colombia-2020/>
 27. Casanova M, Bayarre HD, Sanabria G, Navarro DA, Trasancos M. Diseño de un curso sobre diabetes mellitus dirigido a profesionales del nivel primario de atención. *SciELO*.2017;31(3) p. 80-7
 28. Córdoba R, Cabezas C, Camarelles F, Gómez J, Díaz Herráez D, López A, Et al. Grupos de Expertos del Papps, Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria* 2021:44
 29. Matthew C. Riddle Y. Andrew J. Ahmann. *Clinical Key* [Internet]. Tratamiento De La Diabetes Mellitus De Tipo 2; 2021 [Citado El 7 De octubre De 2021]. Disponible En: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491138518000353>
 30. Día mundial de la diabetes 2021 | Cuenta de Alto Costo. (s. f.). <https://cuentadealtocosto.org/site/general/dia-mundial-de-la-diabetes-2021/#:~:text=Al%2030%20de%20junio%20de,885%20personas%20con%20esta%20enfermedad>
 31. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010) Estadísticas a propósito del día mundial de la diabetes revisado en mayo 2012. <http://inegi.org.mx>
 32. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians, a working document. Ottawa: Minister of Supply and Services of Canada; 1974.
 33. Kickbusch I. Life-Styles And Health. *Social Science & Medicine*. 1986;22(2):117-24. DOI: 10.1016/0277-9536(86)90060-2
 34. Treviño G. Comparación del estilo de vida general y de salud oral entre pacientes con y sin diabetes mellitus tipo 2. [tesis de grado]. Monterrey – México: Universidad Autónoma Nuevo León: 2014. [Internet]. Available from: <http://eprints.uanl.mx/4358/1/1080259405.pdf>
 35. Sánchez L. Estilos de vida y su influencia en la Diabetes Mellitus tipo II, en adultos mayores del Centro de Salud Aguas Frías de Medellín Ventanas, Los Ríos, octubre 2018 – abril 2019 [proyecto de tesis]. Babahoyo - Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo; 2019. [Internet]. Available from: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5852/P-UTB-FCS-ENF000130.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Elsevier 2021. Todos los derechos reservados. *Clinical Key* [Internet]. Diabetes Mellitus tipo 2. [Citado El 7 De Noviembre De 2021]. Disponible en: https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/guides_techniques/52-s2.0-mt_fis_93
 36. Aguilar Salina, Carlos A. Guías ALAD sobre el Diagnóstico, Control y Tratamiento de la Diabetes Mellitus Tipo 2 con Medicina Basada en Evidencia Edición 2019. ALAD. 2019; Pag 7-8
 37. Alleyne G. La diabetes: una declaración para las Américas. *Bol Of sanit Panam* 1996;121(5):461-6
 38. Robert M. Kliegman MD, Nathan J. Blum MD, Samir S. Shah MD, MSCE, Joseph W. St Geme MD, Robert C. Tasker MBBS, MD, Karen M. Wilson MD, MPH y Richard E. Behrman MD. *Clinical Key* [Internet] CAPÍTULO Diabetes mellitus-Nelson. Tratado de pediatría 21.ª Edición. Copyright © 2020 Elsevier España, S.L.U. [Citado El 7 De Noviembre De 2021]. Disponible en: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491136842006075?scrollTo=%23hl0001639>
 39. D. Figuerola Pino, A. Vidal-Puig Y R. Estruch Riba. Farreras Rozman. *Medicina Interna*. Capítulo Diabetes Mellitus. Copyright © 2020 Elsevier España, S.L.U. [Citado El 7 De Octubre De 2021]. Disponible En: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491135456002295?Scrollto=%23hl0001941>

40. Matthew C. Riddle Y. Andrew J. Ahmann. Clinical Key [Internet]. Tratamiento De La Diabetes Mellitus De Tipo 2; 2021 [Citado El 7 De octubre De 2021]. Disponible En: <https://ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491138518000353>
41. Estilos de vida y factores de riesgo asociados a Diabetes Mellitus tipo 2. Revista Ciencia UNEMI. 2012; 7(7): 8 – 19 Available from: <file:///D:/Users/USUARIO/Downloads/DialnetEstilosDeVidaYFactoresDeRiesgoAsociadosADiabetesMe-5210354.pdf>
42. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Diabetes [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2020. [citado 11 agosto 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>
43. American Diabetes Association Diabetes Care 2020 Jan; 43(Supplement 1): S14-S31.<https://doi.org/10.2337/dc20-S002>
44. Thomas R. Moore MD, Sylvie Hauguel- De Mouzon DSc, PhD y Patrick Catalano MD, Creasy & Resnik. Medicina materno-fetal,CAPÍTULO Diabetes en el embarazo.Clinical Key [Internet]. CAPÍTULO Diabetes mellitus; 2020. [Citado El 7 De octubre De 2021]. Disponible: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491135500000596?scrollTo=%23h10001407>
45. D. Figuerola Pino, A. Vidal-Puig y R. Estruch Riba. Clinical Key [Internet]. CAPÍTULO Diabetes mellitus; 2020. [Citado El 7 De octubre De 2021]. Disponible <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491135456002295?scrollTo=%23h10002102>
46. Pérez, J. F. C. (2019). Diabetes Mellitus. Clinical Key, Copyright Elsevier España S.L.U.(Capitulo Atención Primaria. Problemas De Salud En La Consult. Artículo 8. [Citado El 7 De Octubre] Disponible En: <https://ezproxy.Unisimon.Edu.Co:2104/#!/Content/Book/3-S2.0-B9788491131854000104?Scrollto=%23h10002012>
47. J.F. Cano Pérez. Clinical Key [Internet]. CAPÍTULO Diabetes mellitus - Compendio de Atención Primaria. 2021 [Citado El 2 De noviembre De 2021]. Disponible <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491134947000322?scrollTo=%23h10000430>
48. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes, Chap 13: Children and adolescents. Diabetes Care 2019;42(S1):S148-S164
49. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre la Diabetes. 2016 Abr.;1-4
50. National Institutes of Health. Aumento de la diabetes en niños y adolescentes. 2017; Available at: <https://salud.nih.gov/articulo/aumento-de-la-diabetes-enninos-y-adolescentes/>. Accessed Mar 20, 2019
51. Păcuraru S, Roșu M, Timar R. Heredity as a risk factor for diabetes mellitus type 2. Diabetes Research and Clinical Practice 2000 Sep;50(1):50-95
52. Vásquez-Morales E, Calderón-Ramos ZG, Arias-Rico J, Ruvalcaba- Ledezma JC, RamírezMoreno E. Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. Joonpr. 2019;4(10):1011-21. DOI: 10.19230/jonnpr.3068
53. Ana-María Leiva, María-Adela Martínez, Fanny Petermann , Alex Garrido-Méndez. Factores asociados al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en Chile. 2018 [Citado El 2 De Noviembre De 2021]. Disponible https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000200400#:~:text=Los%20factores%20de%20riesgo%20modificables,y%20alto%20nivel%20de%20sedentarismo
54. Petermann F, Celis C, Leiva A, Martínez M, Díaz X, Poblete F, y Garrido A. Factores asociados al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en Chile. [online] 2018;35(2): 402. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35n2/1699-5198-nh-35-02-00400.pdf>

55. Robertson, RP. Risk factors for type 2 diabetes mellitus. UpToDate Inc [Internet]. 2020. Available from: https://www.uptodate-com.binasss.idm.oclc.org/contents/risk-factorsfortype2diabetesmellitus?search=diabetes%20obesidad&source=search_result&selectedTitle=4~150&usage_type=default&display_rank=4#H9730393
56. Pérez, Manuel Ros Gema Medina-Gómez. Obesidad, adipogénesis y resistencia a la insulina. Vol. 58. Núm. 7. páginas 360-369 (Agosto - Septiembre 2011). DOI: [10.1016/j.endonu.2011.05.008](https://doi.org/10.1016/j.endonu.2011.05.008)
57. Sunieska Mayor-Walton. (2021). Conocimientos Sobre Factores De Riesgos Y Medidas De Autocuidado En Pacientes Con Diabetes Mellitus | Rivero-Abella | Revista Información Científica. Revista Información Científica. Disponible En: [Http://Www.Revincientifica.Sld.Cu/Index.Php/Ric/Article/View/3446](http://www.Revincientifica.Sld.Cu/Index.Php/Ric/Article/View/3446)
58. D. Figuerola Pino, A. Vidal-Puig y R. Estruch Riba. Clinical Key [Internet]. CAPÍTULO Diabetes mellitus; 2020. [Citado El 7 De Octubre De 2021]. Disponible <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2104/#!/content/book/3-s2.0-B9788491135456002295?scrollTo=%23hl0002102>
59. Carrasco- Hernández IL. Complicaciones crónicas de la diabetes mellitus tipo 2 [Tesis doctoral]. Universidad Complutense;2017. 15p. Disponible en: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/INES%20LAZAROCARRASCO%20HERNANDEZ.pdf>
60. ¿Qué son las complicaciones Macrovasculares? [internet]. Ser diabético. [Citado el 20 de abril de 2020]. Disponible en; <http://serdiabetico.com/2016/09/12/que-son-lascomplicaciones-macrovasculares/>
61. Torrejón C, Márquez R. Estilo de vida y Estado nutricional del Adulto Mayor. In Cres. [revista en Internet] 2012 [acceso 19 noviembre de 2020]; 3(2): 267 – 276 Available from:<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/116/80>
62. Ramírez MC, Anlehu A, Rodríguez A. Factores que influyen en el comportamiento de adherencia del paciente con Diabetes Mellitus Tipo 2. [online] 2019; 18(3): 385. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592019000300383&lng=es
63. Briones E. Ejercicios físicos en la prevención y control de la diabetes mellitus. Dominio de las ciencias [Internet]. 2016; 2:47-57. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802931>
Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico - Dr. Erick Gerardo Blanco Naranjo Dr. Gary Felipe Chavarría Campos; Dra.Yorlin María Garita Fallas e639 Revista Médica Sinergia Vol.6 (2), Febrero 2021 - ISSN:2215-4523 / e-ISSN:2215-5279 <http://revistamedicasinergia.com>
64. Hormigo A, Mancera J, Perez M, Alonso M, Lopez F, y Mediavilla J. Recomendaciones de buena práctica en el tratamiento de la dislipemia en la diabetes. SEMERGEN - Medicina de Familia. 2015;41(2):94. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2014.11.007>
65. McCulloch D. Effects of exercise in adults with diabetes mellitus. UpToDate Inc [Internet]. 2020; Available from : <https://www.uptodate.com/contents/effects-of-exercise-in-adults-with-diabetesmellitus#:~:text=Exercise%20is%20being%20increasingly%20promoted,increased%20tissue%20sensitivity%20to%20insulin>
66. Delahanty L. Nutritional considerations in type 2 diabetes mellitus. UpToDate Inc [Internet]. 2020; Available from: <https://www.uptodate.com/contents/nutritional-considerations-in-type-2-diabetes-mellitus>
67. González J, Valdés C, Álvarez G, et al. Factores de riesgo alimentarios y nutricionales en adultos mayores con diabetes mellitus. Universidad Médica Pinareña. 2018;14(3):210-218. Available from: <http://www.revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/view/290/html>
68. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución número 8430 de 1993. [Consultado 2020 Oct 4]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

69. Rojas Cruz, Leidy. Estilo de vida de la persona con diabetes mellitus tipo 2 y de su cuidador primario. (2013) Disponible en: https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TES01000692413
70. Vincent D, McEwen MM, Pasvogel A. The validity and reliability of a Spanish version of the summary of diabetes self-care activities questionnaire. *Nurs Res.* 2008;57(2):101-6.
71. Michels MJ, Coral MH, Sakae TM, Damas TB, Furlanetto LM. [Questionnaire of Diabetes Self-Care Activities: translation, cross-cultural adaptation and evaluation of psychometric properties]. *Arq Bras Endocrinol Metabol.* 2010;54(7):644-51
72. Devi, R Manobharati M., Lakahimi, D., William, A. Estudio sobre el conocimiento de la diabetes gestacional y sus factores de riesgo entre las madres prenatales que asisten a la atención. *Chidambaran Urbano. Semantic Scholar* 5 (10). Disponible en: <https://pdfs.Semanticscholar.org>
73. Azizur, R., Nowshin, m& Zebunnessa, Z, (15 enero 2018). Comparación del conocimiento de las mujeres con DMG y mujeres embarazadas sanas que asisten al hospital de Bangladés. *Journal of Science Foundation*, 16 (1) 20-26. Disponible en: <https://www.Smaticscholar.org/paper>