



# Actividades de autocuidado para la Diabetes Mellitus en la ciudadela Luis Bustamante

Self-Care activities for Diabetes Mellitus in the Luis Bustamante citadel

 <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v4.n1.2025.247-254>

**Recibido:** 01-01-2025

**Aceptado:** 27-02-2025

**Publicado:** 15-03-2025

Joselyn Rosana García Chancay<sup>1\*</sup>

 <https://orcid.org/0009-0000-2876-8650>

Petita Michelle Villafuerte Zorrilla<sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0009-0008-3647-5071>

Javier Gabriel Palma Vásquez<sup>3</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-7250-8669>

1. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa Ecuador.
2. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa Ecuador.
3. Universidad Estatal del Sur de Manabí; Jipijapa Ecuador.

**Volumen:** 4

**Número:** 1

**Año:** 2025

**Paginación:** 247-254

**URL:** <https://revistas.unesum.edu.ec/salud/index.php/revista/article/view/87>

**\*Correspondencia autor:** [garcia-joselyn7461@unesum.edu.ec](mailto:garcia-joselyn7461@unesum.edu.ec)



## RESUMEN

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce. Seguir tu plan de tratamiento para la diabetes conlleva un compromiso permanente. Un control riguroso de la diabetes puede reducir el riesgo de tener complicaciones graves, incluso aquellas que pueden poner en riesgo la vida. **Objetivo:** Identificar el nivel de conocimiento sobre diabetes Mellitus autocuidado y valores de glucemia en la ciudadela **Metodología:** Investigación no experimental, se considerando datos transversales mediante una encuesta, aplicando el diseño descriptivo **Conclusiones:** Se destaca que, si bien se observa una adopción generalizada de medidas de autocuidado, como la implementación de dietas y la realización de ejercicios, una proporción significativa de personas carece del conocimiento suficiente sobre la enfermedad y los valores de glucemia. **Resultados:** Se evidenció que la mayoría de las personas tienen un buen nivel autocuidado, se logró identificar que 45% previene que la diabetes con dieta esta en una señal positiva ya que la ciudadela reconoce la influencia de la alimentación en el autocuidado.

**Palabras clave:** Autocuidado, Dieta, Actividad física, Apoyo emocional, Glucemia.

## ABSTRACT

Diabetes is a chronic disease that occurs when the pancreas doesn't produce enough insulin, or when the body can't effectively use the insulin it produces. Following a diabetes treatment plan requires an ongoing commitment. Rigorous diabetes management can significantly reduce the risk of serious, even life-threatening, complications. **Objective** This study aimed to identify the level of knowledge about Diabetes Mellitus, self-care practices, and glycemic values within the citadel. **Methodology:** A non-experimental, descriptive research design was employed, utilizing cross-sectional data collected through a survey. **Conclusions:** The findings highlight that, while there's a widespread adoption of self-care measures like dietary modifications and exercise, a significant proportion of individuals lack sufficient knowledge about the disease itself and blood glucose levels. **Results:** The study revealed that most individuals demonstrated a good level of self-care. Specifically, it was identified that 45% actively prevent diabetes through diet, which is a positive sign, indicating that the citadel's residents recognize the crucial influence of nutrition in self-care.

**Keywords:** Self-care, Diet, Physical activity, Emotional support, Glycemia.



Creative Commons Attribution 4.0  
International (CC BY 4.0)

## Introducción

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que según se estima por la Federación Internacional de Diabetes en culminación del año 2012 logró alcanzar una población de 370 millones de personas y alrededor de 187 millones con DM no diagnosticada. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el 2014 la prevalencia global de esta enfermedad fue del 9% entre los adultos mayores de 18 años, en el año 2012 fallecieron aproximadamente 1,5 millones de personas como consecuencia de la diabetes. Según proyecciones de la OMS la Diabetes Mellitus es la séptima causa de mortalidad en el 2030 (1).

Actualmente, la diabetes mellitus (DM) es considerada una de las mayores epidemias del siglo XXI, siendo esta la principal causa de muerte en la mayoría de países, con estimaciones de afectar a 415 millones de adultos en todo el mundo, alcanzando a 318 millones que tienen intolerancia a la glucosa lo que aumenta el riesgo en desarrollar la enfermedad en un futuro. El aumento en la incidencia de la enfermedad se atribuye principalmente a la expectativa de vida y cambios en el estilo de vida que logran proporcionar el aumento del número de personas con sedentarismo y con sobrepeso (2)

Basándonos en los factores epidemiológicos y fisiopatológicos, esta condición crónica tiene tratamiento complejo, lo que demanda adhesión de la persona afectada responsable de más de 95% del tratamiento por medio de comportamientos de autocuidado que engloben alimentación saludable, práctica de actividad física, medición de la glucemia y el uso correcto de la medicación (2)

El autocuidado puede ser definido como la práctica de la persona en desarrollar acciones en su propio beneficio en el mantenimiento de la vida, salud y bienestar, dejando de estar pasivo en relación a los cuidados y directrices indicados por los profesionales de salud, estando directamente relacionado con los aspectos sociales, económicos y culturales en que el sujeto está inserto (3)

Según lo mencionado con anterioridad, la OMS recomienda la educación para el autocuidado con la finalidad de prevención y tratamiento contra las enfermedades crónicas. Al considerar que las personas que padecen Diabetes Mellitus presentan una condición crónica de salud, se exigen cuidados permanentes para la calidad de vida y control metabólico, percibiendo así la necesidad de desarrollar habilidades de autocuidado para el manejo de la enfermedad (1)

Se ha demostrado que la educación en diabetes es una herramienta fundamental tanto para la población que padece de factores de riesgo, como las personas diagnosticadas que ya padecen de la patología. La educación en diabetes requiere de educadores especializados en la enfermedad, es decir el profesional de salud que tiene la experiencia del cuidado de pacientes que padecen la enfermedad y que alcanzan un nivel adecuado de conocimientos y destrezas en aspectos sociales, de comunicación, y educación...Ayudando así a demostrar el impacto en cambios en el estilo de vida de las personas afectadas y los cambios conductuales para mejorar el autocuidado.

En base a esto la importancia de la presente investigación, cuyo objetivo principal se basa en identificar el nivel de conocimiento sobre diabetes mellitus, autocuidado y valores de Glucemia en la ciudadela Luis Bustamante.

## Métodología

### Diseño del estudio

En esta investigación se desarrolló en base a la investigación no experimental, evaluando todos los aspectos y características de las variables, considerando datos transversales mediante el uso de encuestas con la finalidad de recopilar la información pertinente para hacer el respectivo análisis que permitió realizar un estudio sostenible, los resultados de cada uno ayudaran a explicar y elaborar los resultados del otro y viceversa.

Se aplica el diseño descriptivo, la cual, ayudará a la búsqueda de una explicación sobre la intervención de las variables con el objeto de estudio, tomando en consideración el análisis de la información encontrada. Esta se utilizará para puntualizar sobre las características del problema del objeto de investigación, nivel de conocimiento sobre la diabetes, mellitus, autocuidado y valores de Glucemia, por lo cual, este estudio será apoyado por encuestas realizadas a los habitantes de la ciudadela Luis Bustamante.

### **Población**

La población seleccionada para el desarrollo de este estudio son los habitantes de la ciudadela “Luis Bustamante”, en esta ciudadela viven muchas personas, pero solo se le aplicaran la técnica de recolección de información sobre el Autocuidado para la Diabetes Mellitus, este proceso se realizará con el objetivo de verificar la hipótesis planteada. Los informantes de este estudio fueron 42 que ayudaron con las encuestas realizadas.

### **Muestra**

De acuerdo con el procedimiento realizado con la respectiva fórmula nos refleja como resultado que se aplicó la encuesta a 42 habitantes de la ciudadela “Luis Bustamante”, aplicando nuestro respectivo método. Para el muestreo utilizamos de tipo no probabilístico, ya que nuestro objetivo es recolectar información en la ciudadela “Luis Bustamante”, buscando así obtener información en un contexto específico y limitado. Las personas de la ciudadela desarrollaron la encuesta, muchas personas no tenían conocimientos acerca sobre la diabetes mellitus gracias a nuestro método ellos pudieron saber más acerca sobre el Autocuidado para la diabetes mellitus.

### **Técnicas e instrumentos**

Las técnicas empleadas en esta investigación fue de observacional no experimental ya que esta nos permitió observar de cerca el objetivo de estudio a fin de recopilar la

mayor cantidad información, otra de las técnicas utilizadas fue la encuesta personal, esta técnica de recolección de datos da lugar a establecer contacto con las unidades de observación por medio de los cuestionarios previamente establecidos, también hicimos usos del análisis documental es aquí donde obtuvimos información sobre las variables a investigar mediante libros, sitios web, revistas, entre otros.

El principal instrumento empleado en la recolección de datos fue el cuestionario aplicado en la ciudadela Luis Bustamante para evaluar el Autocuidado para la Diabetes Mellitus en este sitio y así poder saber cuáles son las cosas más comunes que causa esta enfermedad en los moradores, por otra parte, también se usa la ayuda de trípticos que ayudaron a que las personas obtengan más información sobre el Autocuidado para la Diabetes Mellitus.

Cabe recalcar que también se utiliza el método cuantitativo y empírico ya que permite implementar la elaboración de cuestionarios buscando evaluar a la ciudadela Luis Bustamante, y así poder analizar datos e interpretar los resultados obtenidos.

### **Resultados**

De acuerdo con los resultados obtenidos mediante una encuesta aplicada a los habitantes de la ciudadela Luis Bustamante, se consideran las preguntas más destacadas al objetivo.

La primera pregunta, reflejada en la tabla 1 se centra en el comprender el nivel de educación sobre Diabetes Mellitus de las personas que padecen la patología, para así comprender el conocimiento que poseen sobre los niveles ideales de glucemia en personas con diabetes

La segunda pregunta, reflejada en la tabla 2 nos ayuda a comprender de que fuente las personas requieren la información adquirida sobre la Diabetes Mellitus y el autocuidado que se necesita, para así comprender y estudiar su nivel de educación.

La tercera pregunta, reflejada en la tabla 3 se basa en el cuidado y autocuidado de la persona que padece de Diabetes Mellitus

aplica en sí, permitiéndonos conocer su nivel autocuidado y por medio de que habito saludable lo práctica.

**Tabla 1.** ¿Cuál es la importancia de controlar los niveles de glucemia en persona con diabetes?

ALTERNATIVAS	RECUESTO	PORCENTAJE %
<b>Es importante para prevenir complicaciones</b>	16	38%
<b>Es importante, pero no sé por qué</b>	12	28%
<b>Es importante para ajustar la medicación y el estilo de vida</b>	10	24%
<b>No lo sé</b>	4	10%
<b>TOTAL</b>	42	100%

De acuerdo con los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada en personas que padecen diabetes en la ciudadela Luis Bustamante, se logró identificar que en su mayoría el 38% de los encuestados sabe la importancia de controlar los niveles de glucemia en personas con diabetes para prevenir complicaciones, este grupo demuestra un entendimiento básico de la relación entre el control glucémico y la prevención de complicaciones asociadas con la diabetes, lo que sugiere que existe un cierto nivel de conciencia sobre los riesgos asociados a la enfermedad. El 28% sabe la importancia de controlar los niveles de glucemia en personas con diabetes, pero no saben el porqué,

lo que indica la necesidad de una mayor educación para comprender la importancia de este aspecto en el manejo de la diabetes. El 24% sabe la importancia de controlar los niveles de glucemia en personas con diabetes para ajustar el estilo de vida, esto indica que un segmento de la ciudadela reconoce la influencia del control glucémico en la gestión del estilo de vida. Y el 10% de las personas encuestadas no saben la importancia de controlar los niveles de glucemia en personas con diabetes, se destaca una falta de educación sobre la importancia del control glucémico, lo que sugiere una necesidad de mejorar la información y la educación sobre la diabetes en esta ciudadela.

**Tabla 2.** ¿De dónde obtiene la mayoría de su información sobre diabetes y autocuidado?

ALTERNATIVAS	RECUESTO	PORCENTAJE %
<b>Profesionales de la salud</b>	29	69%
<b>Familiares y amigos</b>	10	23%
<b>Internet</b>	1	2%
<b>Charlas y talleres comunitarios</b>	1	2%
<b>Otros</b>	1	2%
<b>TOTAL</b>	42	100%

De acuerdo con los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada en personas que padecen diabetes en la ciudadela Luis Bustamante, se logró identificar que en su mayoría el 69% de los encuestados obtienen la mayor información sobre la diabetes y autocuidado con profesionales de la salud. Esto sugiere que la confianza y el acceso a los profesionales de la salud son altos en la ciudadela, lo que puede ser beneficioso para la educación y el manejo de la diabetes. Solo el 2% obtiene la mayoría de información sobre la diabetes y autocuidado en internet, aunque solo representa una pequeña parte de

la muestra, esto podría indicar la adquisición de información no confiable. El 23% obtiene la mayoría de información sobre la diabetes y autocuidado con familiares y amigos, destacando la importancia del apoyo social en el manejo de la diabetes en esta ciudadela, indicando que el apoyo juega un papel significativo en el autocuidado. Y el 2% obtiene la mayoría de información sobre la diabetes y autocuidado con charlas y talleres comunitarios, lo que indica que este tipo de eventos tienen un impacto importante en la adquisición de información sobre la diabetes en esta ciudadela.

**Tabla 3.** ¿Cómo usted trata la diabetes?

ALTERNATIVAS	RECUESTO	PORCENTAJE %
<b>Dieta</b>	19	45%
<b>Actividad física</b>	16	38%
<b>Otro</b>	7	17%
<b>TOTAL</b>	42	100%

De acuerdo con los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada en personas que tienen diabetes en la ciudadela Luis Bustamante, se logró identificar que 45% previene la diabetes con dieta, esta es una señal positiva, ya que indica que casi la mitad de la ciudadela reconoce la influencia de la alimentación en la prevención de la diabetes, lo que sugiere cierto grado de educación en este aspecto. El 38% de las personas encuestadas indican que previenen la diabetes con actividad física. Esto sugiere un nivel de conciencia sobre la importancia del ejercicio en la prevención de la diabetes, lo que puede ser una señal positiva en términos de hábitos saludables en la ciudadela. Y el 17% afirma prevenir la diabetes con otras medidas o ambos. Este grupo podría representar a aquellos que combinan el ejercicio, la alimentación y posiblemente otras medidas para prevenir la diabetes, lo que denota una actitud proactiva hacia la salud.

### Discusión

Dentro de la investigación realizada sobre las actividades de autocuidado que realizan las personas que padecen de Diabetes Mellitus en la ciudadela Luis Bustamante, se logró detectar hábitos que en su mayoría contribuyen al autocuidado requerido de las personas que padecen la patología, se determinó que un porcentaje alto de los encuestados llevan una dieta saludable y actividad física como un estilo de vida y autocuidado para la patología que padecen, sin embargo es importante destacar que un porcentaje alto de encuestados no identifica con exactitud la información relevante para llevar un mejor autocuidado como el no identificar por que se requiere el control de la glucemia. Las prácticas de autocuidado relacionadas con la higiene personal y del entorno, el conocimiento acerca de la enfermedad y la adherencia a la dieta, son aspectos fundamentales para conservar una buena agencia

de autocuidado. Es importante destacar la importancia del apoyo social recibido por el paciente DM, como un factor para lograr adherencia al autocuidado.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Córdoba, se menciona que referente la educación sobre la automonitoreo el 69% de las personas entrevistadas mencionan que nunca han recibido información sobre la educación en diabetes, lo cual puede estar relacionado a que en el programa esta educación está dirigida solo a los pacientes que se aplican insulina. No obstante, algunos pacientes que se administran este medicamento dicen que no en todos los controles reciben dicha educación (4).

Según una investigación en la Universidad de Ciencias Médicas de Granma de la ciudad de Cuba, en donde se encuestaron 22 pacientes, llama la atención la ausencia de autocuidado en los pacientes diabéticos tipo 2 para un 90, 91 %. Las dificultades se ubican en relación con la práctica de ejercicio físico, la nutrición adecuada y el autocontrol de la glucemia (5)

Autores como Sarrión Soro, expone que la educación diabetológica se debe priorizar en la intervención psicológica y que entre las temáticas a desarrollar se encuentran el afrontamiento a la enfermedad, la mejora de la adherencia al tratamiento y el control de la glucemia, aspectos que se relacionan con el autocuidado, se coincide con los estudios realizados por en este tema (6).

En base a diversas bibliografías se destaca la importancia de la educación para un buen autocuidado, donde se involucra al paciente como generador de su propio aprendizaje al establecer un vínculo entre la teoría y la práctica, para así lograr un efecto en la toma de decisiones sobre hábitos y estilos de vida saludables y, como consecuencia, en el control de la enfermedad.

Con base en estos hallazgos, se sugieren recomendaciones para futuras investigaciones. En la ciudadela Luis Bustamante,

sería beneficioso explorar en profundidad las razones por la cual diversas personas no tienen una certeza profunda de la patología que padecen, en este caso la Diabetes Mellitus, a pesar de llevar un nivel de autocuidado favorable, no tienen un nivel suficiente de educación en temas que desglosan de este, sería apropiado aportar estrategias para la implementación de educación en diabetes para personas que padecen de esta.

Estos estudios ofrecen una visión valiosa de las dinámicas de autocuidado en diferentes contextos, resaltando la importancia de adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de cada ciudadela. Partiendo de nuestro presente estudio se podría investigar sobre los temas que podrían desglosar de este, como el nivel social que puede afectar a la falta de conocimiento sobre la DM.

## **Conclusión**

Se puede resaltar que, si bien se observa una adopción generalizada de medidas de autocuidado, como la implementación de dietas y la realización de ejercicios, una proporción significativa de personas carece del conocimiento suficiente sobre la enfermedad y los valores de glucemia. El estudio puede concluir que el objetivo principal de identificar el nivel de conocimiento en diabetes y autocuidado en personas de la ciudadela Luis Bustamante ha demostrado la necesidad de intensificar los esfuerzos en materia de educación y concienciación. Esto incluiría programas educativos, talleres comunitarios y campañas de sensibilización para mejorar la comprensión de la diabetes y fomentar prácticas de autocuidado más efectivas.

Así mismo, se pueden destacar las implicaciones de este hallazgo para la salud pública y la importancia de abordar la brecha de conocimiento para prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes mellitus en la ciudadela estudiada.

## Bibliografía

1. Hevia P. Educación en Diabetes. Rev Méd Clín Las Condes. 2016; 27 (2): 271-276. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864016300165> [Acceso 30 de mayo de 2025].
2. Rubio O, Argente O. Diabetes mellitus en niños y adolescentes: complicaciones crónicas y enfermedades asociadas. An Pediatr. 2007;66(3):282-9. DOI: 10.1157/13099691
3. Simplício P, Lopes M, López D, Jácome C. Auto-cuidado en Diabetes Mellitus: estudio bibliométrico. Rev Electrónica Trimestr Enfermería. 2017; 45:249911/202721. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/249911/202721>
4. Soler Y. Conocimientos y autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Rev Arch Méd Camagüey. 2016; 20(3). Disponible en: <http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/4295/2415>
5. Ortega Oviedo S, Berrocal Narvárez N, Argel Torres K, Pacheco Torres K. Conocimientos sobre la enfermedad y autocuidado de pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2\*. Rev Avances En Salud. 2019;3(2):18-26. Disponible en: <https://doi.org/10.21897/25394622.1848>
6. Soro S. La SEEN explica los distintos tipos de diabetes a través de una campaña. Medical Blogs [Internet]. 2010. Disponible en: <https://www.diariomedico.com/farmacia/distribucion/autocuidado/la-seen-explica-losdistintos-tipos-de-diabetes-traves-de-unacampana.html>

**Cómo citar:** García Chancay , J. R., Villafuerte Zorrilla, P. M., & Palma Vásquez , J. G. (2025). Actividades de autocuidado para la Diabetes Mellitus en la ciudadela Luis Bustamante. Revista Investigación Y Educación En Salud, 4(1), 247–254. <https://doi.org/10.47230/unsum-salud.v4.n1.2025.247-254>