



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

TESIS

**ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES
MELLITUS TIPO II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL
CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL, TARAPOTO – 2023**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN
CON LOS SERVICIOS DE SALUD

PRESENTADO POR:
VERONICA JANETH FLORES CHRISTAMA
FIORELLA DEL PILAR TULUMBA LUNA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR:
MG. KELLY FARA VARGAS PRADO
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-3322-1825

CHINCHA, 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 05 de Julio del 2023

MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que las estudiantes: Veronica Janeth Flores Christama y Fiorella del Pilar Tulumba Luna de la facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Enfermería, han cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

Titulada:

"ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES MELLITUS TIPO II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL, TARAPOTO – 2023."

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Mg. Kelly Fara Vargas Prado
CODIGO ORCID: 0000-0002-3322-1825

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Veronica Janeth Flores Christama , identificado(a) con DNI N° 72936697 y Fiorella Del Pilar Tulumba Luna identificado(a) con DNI N° 74301079, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: " Estilo de vida y actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de Abril, Tarapoto 2023 ", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoria
 - b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
 - c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- Asi mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
 - e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

28%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 05 de Julio de 2023



Apellidos y nombres: Veronica Janeth Flores Christama

DNI N° 72936697



Apellidos y nombres: Fiorella Del Pilar Tulumba Luna

DNI N° 74301079

DEDICATORIA

A mi madre Lupe que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores lo cual me ha ayudado seguir adelante en los momentos difíciles.

A mis abuelos Irma y Sergio quienes son mi mayor inspiración, que a través de sus sabios consejos me inculcaron como persona y profesional.

Veronica

Mi tesis fruto de mi esfuerzo y constancia va dedicado con mucho amor, a mi amada madre Marilú, por brindarme su apoyo y consejo para ser de mí una mejor persona. A mi hija Aitana por ser mi fuente de motivación e inspiración, para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

Fiorella

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarnos la vida, salud, sabiduría haberme acompañado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A la Universidad Autónoma de Ica, tanto al Rector Dr. Hernando Martín campos Martínez, a la Decana de la Facultad de ciencias de la salud, Mg. Susana Marleni Atuncar Deza, por darnos la oportunidad de ser parte de esta casa de estudios, y así poder concluir nuestra titulación y formación profesional.

A nuestra asesora de tesis Mg. Kelly Vargas Prado, por dedicarnos su tiempo, su paciencia, sus orientaciones, sus conocimientos y que gracias a sus motivaciones que fueron fundamentales para la realización de nuestra Tesis.

Al director Eleazar Sánchez Sánchez, director del Centro de Salud 9 de Abril, y sus trabajadores, por permitirnos acceder y brindarnos su centro laboral para aplicar nuestros instrumentos.

Así también quiero agradecer a los pacientes que no fueron ajenos para la aplicación de nuestros instrumentos y realización de este estudio.

Las autoras.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Se presentó una metodología de tipo básica, siendo su diseño no experimental, descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 697 y la muestra por 248 usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril; como técnica se utilizó la encuesta, los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios para evaluar el estilo de vida y para evaluar la actitud preventiva. Los resultados evidenciaron en cuanto al estilo de vida que el 77.8% (193) fue no saludable, mientras que el 22.2% (55) fue saludable, respecto a la actitud preventiva el 92.7% (230) fue medianamente favorable, mientras que el 7.3% (18) fue favorable

Finalmente se determinó que existe una relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor $< 0,05$; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0,885 siendo esta positiva alta.

Palabras claves: Estilo de vida, actitud preventiva, diabetes mellitus II, sobrepeso y sedentarismo.

ABSTRACT

The objective of this investigation was to determine the relationship between lifestyle and the preventive attitude of Diabetes Mellitus II in users who attend the Health Center on April 9, Tarapoto - 2023.

An basic type methodology was presented, its design being nonexperimental, descriptive and correlational. The population was made up of 697 and the sample was made up of 248 users who go to the Health Center on April 9; The survey was used as a technique, the instruments used were two questionnaires to evaluate the lifestyle and to evaluate the preventive attitude. The results showed in terms of lifestyle that 77.8% (193) was unhealthy, while 22.2% (55) was healthy, regarding the preventive attitude, 92.7% (230) were moderately favorable, while 7.3 % (18) was favorable.

Finally, determined that there is a significant relationship between lifestyle and the preventive attitude of Diabetes Mellitus type II in users who attend the Health Center on April 9, Tarapoto - 2023; having obtained a p value < 0.05 ; likewise, Spearman's Rho correlation was 0.885, this being very strong high.

Keywords: Lifestyle, preventive attitude, diabetes mellitus II, overweight and sedentary lifestyle.

ÍNDICE

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general/Índice de tablas académicas y figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	15
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3. Preguntas de investigación específicas	16
2.4. Objetivo General	16
2.5. Objetivos Específicos	16
2.6. Justificación e importancia	17
2.7. Alcances y limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO	20
3.1. Antecedentes	20
3.2. Bases teóricas	28
3.3. Marco conceptual	40
IV. METODOLOGÍA	42
4.1. Tipo y Nivel de investigación	42
4.2. Diseño de la Investigación	42
4.3. Hipótesis general y específicas	43
4.4. Identificación de las variables	44
4.5. Matriz de operacionalización de variables	45
4.6. Población – Muestra	47
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	48
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	51
V. RESULTADOS	53
5.1. Presentación de Resultados	53

5.2. Interpretación de Resultados	64
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	66
6.1. Análisis inferencial	66
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	74
7.1. Comparación de resultados	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXOS	88
Anexo 1: Matriz de consistencia	89
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	91
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	98
Anexo 4: Data de resultados	104
Anexo 5: Consentimiento informado	120
Anexo 6: Documentos administrativos	121
Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias	126
Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	129

ÍNDICE DE TABLAS	xi
Tabla 1 Baremación de la variable estilos de vida y sus dimensiones	50
Tabla 2 Baremación de la variable actitud preventiva y sus dimensiones	51
Tabla 3 Datos sociodemográficos de usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	53
Tabla 4 Estilo de vida en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	54
Tabla 5 Alimentación en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	55
Tabla 6 Actividad física en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	56
Tabla 7 Manejo de estrés en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	57
Tabla 8 Relaciones interpersonales en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	58
Tabla 9 Autorrealización en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	59
Tabla 10 Responsabilidad en salud en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	59
Tabla 11 Actitud preventiva en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	60
Tabla 12 Dimensión biológica en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	61
Tabla 13 Dimensión psicoemocional en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	62
Tabla 14 Prueba de normalidad	65

Pág.

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Estilo de vida en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	54
Figura 2 Alimentación en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	55
Figura 3 Actividad física en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	56
Figura 4 Manejo de estrés en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	57
Figura 5 Relaciones interpersonales en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	58
Figura 6 Autorrealización en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	59
Figura 7 Responsabilidad en salud en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	60
Figura 8 Actitud preventiva en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	61
Figura 9 Dimensión biológica en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	62
Figura 10 Dimensión psicoemocional en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023	63

I. INTRODUCCIÓN

Es importante que desde las instituciones de salud y los hogares se busquen estrategias para fomentar un estilo de vida saludable porque permitirá fortalecer la condición física ayudando a minimizar enfermedades como la Diabetes Mellitus Tipo II, generando hábitos de alimentación adecuada, actividad física entre otros factores que contribuyen a un entorno saludable. En tal sentido, la actitud preventiva juega un rol fundamental en la persona porque le permite mantener un control antes y durante la enfermedad; para ello, se debe tener conocimiento e información clara sobre la Diabetes solo así se podrá tomar las medidas necesarias para minimizar los casos de esta enfermedad.

Por eso es necesario señalar que el estilo de vida son aquellas formas de manifestar las condiciones de vida, que puede estar integrada por los hábitos, alimentación, ocio, relaciones sociales entre otras actividades¹. En tal sentido, la actitud preventiva son aquellas predisposiciones a responder a una determinada reacción frente a la enfermedad de la Diabetes Mellitus Tipo II y cómo puede la persona actuar de manera favorable o desfavorable².

El presente estudio, resulta necesario su estudio, porque el estilo de vida es importante para la salud debido a que permite prevenir una serie de enfermedades dentro de ella la Diabetes Mellitus Tipo II; así mismo es necesario abordar el tema sobre actitudes de prevención, puesto que generará una conducta preventiva frente a la enfermedad adquiriendo información adecuada que permitirá concientizar a las personas sobre los efectos u otras enfermedades que pueda ocasionar la Diabetes.

En tal sentido el presente estudio buscó determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. Para ello se desarrolló la metodología con un tipo de investigación básica, nivel correlacional, diseño no experimental.

El presente trabajo de investigación se elaboró acorde al esquema básico vigente en la institución, a continuación, se detalla: En el capítulo I. se encuentra la introducción de la tesis.

Capítulo II. Planteamiento del problema, donde se desarrolló la descripción del problema, pregunta de investigación general y específicas, formulación de objetivos y justificación e importancia.

Capítulo III. Marco Teórico, en este acápite se evidenció los antecedentes de investigación, bases teóricas y marco conceptual.

Capítulo IV. Metodología, este acápite se desarrolló el tipo y nivel de investigación, diseño de la investigación, hipótesis general y específicas, identificación de las variables, matriz de operacionalización de variables, población – muestra, técnicas e instrumentos de recolección de información, técnica de análisis y procesamiento de datos.

Capítulo V. Resultados, se abordó la presentación de resultados e interpretación de resultados.

Capítulo VI. Análisis de resultados donde se detalló el análisis inferencial.

Capítulo VII. Discusión de resultados, donde se explicó de forma detallada la comparación de los resultados.

Conclusiones y Recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Las autoras

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

En los últimos años se ha realizado diferentes estudios, demostrando que la práctica de un estilo de vida adecuado minimiza el peligro de padecer diabetes mellitus tipo II, la enfermedad está relacionada a personas que tienen estilos de vida inadecuados y mala alimentación. La DM es un problema de salud crónico, porque no existe cura, solo tratamiento que avanza con un proceso degenerativo trayendo como consecuencia complicaciones con otros órganos, aparición de otras enfermedades ocasionando en el peor de los casos discapacidad, afectando el estilo y calidad de vida de la persona.

La Federación Internacional de Diabetes (FID)³, describe que la diabetes mellitus es un problema de salud pública que amerita tomar estrategias para minimizar los altos índices de casos en la población, las cifras son alarmantes porque se ha reportado 463 millones de personas con diabetes en el 2019, se calcula que para el 2030 se reportarán 578 millones y para el 2045, 700 millones de personas padecerán esta enfermedad. En México se realizó una investigación donde participaron 330 personas con edades de 20 a 60 años encontrándose como resultado que el 48.8% tuvo sobrepeso y el 14.8% obesidad, el 64.2% no tiene un adecuado estilo de vida; por otro lado, el estilo de vida con enfermedades adyacentes y tiempo de avance de la DM el 85.3% no tuvo control de la glucosa, por lo tanto, existe un estilo de vida no saludable siendo un factor de riesgo para la diabetes mellitus⁴. Por otro lado, se realizó una investigación en Ecuador referente a la actitud preventiva en diabetes mellitus para lo cual se encontró como resultado que 66% no tienen actitud preventiva de la enfermedad debido a la falta de información, pocos hábitos de una alimentación sana, poca actividad física entre otras causas que generan la enfermedad, esta falta de actitud por parte de la población ha generado complicaciones en su salud tanto física como emocional⁵.

A nivel nacional, en la ciudad de Tumbes se realizó un estudio sobre estilos de vida en pacientes adulto mayor con diabetes mellitus se encontró como resultado que el 55% fue poco saludable, debido al consumo excesivo de carbohidratos, hábitos de fumar, poca actividad física y mala alimentación perjudicando su salud⁶. Por otro lado, un estudio realizado en Lima referente a la actitud preventiva en paciente con Diabetes Mellitus se observa que el 52.2% tiene un nivel no apropiado debido a la poca importancia que le dan a la enfermedad, y la gravedad que puede presentar por la falta de información sobre las causas o consecuencias⁷.

En el contexto local, el Centro de Salud 9 de abril se encuentra ubicado en el Distrito de Tarapoto, aquí acuden usuarios con la misma problemática que se viene presentando en diferentes regiones; puesto que, los estilos de vida son influenciados por una mala práctica de alimentación, falta de ejercicio, sobrepeso, estrés, entre otros factores. Por otro lado, también se percibe una falta de actitud preventivas lo que se cree que aumente los índices de diabetes mellitus y otras enfermedades que pueden ser crónicas o mortales para la población. Por lo tanto, es relevante elaborar la investigación, con el propósito de proporcionar información actual sobre el tema de estudio.

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

2.5. Objetivos específicos

OE1. Establecer la relación que existe entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

OE2. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

OE3. Establecer la relación que existe entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

OE4. Establecer la relación que existe entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

OE5. Establecer la relación que existe entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

OE6. Establecer la relación que existe entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

Este trabajo se justificó en los siguientes aspectos:

Justificación teórica: El estudio buscó aplicar teorías y sobre estilos de vida y actitud preventiva sobre Diabetes Mellitus tipo II, comparar estudios que se desarrollaron en el contexto internacional, nacional y local; así mismo se consideró un análisis más profundo sobre la realidad que engloba a la población; finalmente se contribuirá a fortalecer el conocimiento para la intervención futura referente al tema de prevención y promoción de la salud.

Justificación práctica: Los resultados sirvieron para gestionar nuevas habilidades encaminadas para mejorar la atención, porque posibilita el contacto directo con la población, el trabajo se realizó con el propósito de fomentar estilos de vida saludables, actitudes preventivas, buenos hábitos alimentarios en todos los grupos etarios, con el propósito de minimizar riesgos de contraer diabetes, estas actividades permitió fortalecer las instituciones de salud con más tecnología y personal capacitado sobre el tema de estudio.

Justificación metodológica: Para alcanzar los objetivos planteados se optará por la utilización de cuestionarios se fueron adaptados para ambas variables; sin embargo, fueron actualizados acorde al contexto del lugar, se aplicará la validación por juicio de expertos y se utilizó el análisis de confiabilidad Alfa de Cronbach, los datos se procesaron en una hoja de cálculo Microsoft Excel y el programa SPSS versión 25 que medirá las variables.

Importancia

La investigación será importante realizarla porque permitirá crear conciencia sobre estilos de vida y actitudes de prevención sobre diabetes mellitus tipo II a futuro; por tal motivo, se conoce la problemática de la población, para lo cual se pretende proponer medidas preparatorias y correctoras para disminuir el riesgo de contraer esta enfermedad que aqueja a todos. Es necesario recalcar que el gobierno central a través de sus oficinas descentralizadas como centros de salud y hospitales que promueven la búsqueda y captación de personas con este problema de salud, considerando que son detectadas cuando ya se tiene los síntomas, por lo que la enfermedad solo puede ser controlada. Por ello, es necesario realizar actividades que generen espacios de conocimiento sobre una vida saludable, la importancia de practicar ejercicio, la actitud de prevención en las personas sobre enfermedades relacionados a los malos hábitos alimenticios; ya que la atención pertinente puede revertir y prevenir la diabetes, además de otras enfermedades perjudiciales para la población.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

En cuanto a los alcances se tomó en cuenta los siguientes: **Alcance social:** Participaron pacientes que acudieron al Centro de Salud 9 de abril en el distrito de Tarapoto.

Alcance espacial o geográfica: El estudio se desarrolló en el Centro de Salud 9 de abril en el distrito de Tarapoto perteneciente a la provincia y Región San Martín.

Alcance temporal: La investigación se realizó en el año académico 2023.

Alcance metodológico: Se consideró un estudio de tipo básica, diseño no experimental, descriptivo correlacional, de manera que se pudo establecer la relación entre las variables de estudio.

Limitaciones

A continuación, se describe aquellas limitaciones que formaron parte del desarrollo de la presente investigación:

-Búsqueda de antecedentes o artículos científicos a nivel internacional de los últimos 5 años, hubo poca información sobre el tema de estudio, lo cual implicó mayor rigurosidad y búsqueda de información a mayor plazo del tiempo previsto.

-Aplicación de los cuestionarios a la muestra piloto para realizar el índice de confiabilidad por horarios en su centro de labores y en pacientes que acuden al servicio de salud.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Bravo D, Parrales A, Solórzano S. (2019), con su artículo científico: Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad de Joá. El objetivo de la investigación fue determinar los estilos de vida que predisponen a la diabetes mellitus en los habitantes. Para recopilar los datos, se utilizaron entrevistas y encuestas. Los

resultados obtenidos revelaron que el 52% de los participantes presentaban sobrepeso, mientras que el 38% tenía obesidad tipo I. Además, el 62% no realizaba actividad física, el 41% realizaba actividad de 3 a 5 veces a la semana y el 36% no realizaba ninguna actividad física. En cuanto a los hábitos, el 84% de los participantes tenía algún tipo de hábito, siendo el consumo de alcohol un hábito presente en el 28% y el consumo de café en el 38%. Además, el 76% de los participantes manifestó no tener conocimiento sobre los factores de riesgo relacionados con el sobrepeso. En conclusión, los estilos de vida de los participantes fueron considerados inadecuados, lo cual indica un alto riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2⁸.

Es importante mencionar que los estilos de vida marcan la diferencia en la salud de la persona, la investigación evidencia que existen índices de sobrepeso, obesidad y sumado a ello falta de actividad física generando en las personas una vida sedentaria; la falta de información sobre los factores de riesgo, al no contar con un estilo de vida saludable genera falta de actitud e interés por vivir de forma sana, conllevando al inicio de otras enfermedades que puedan complicar la salud del paciente.

Lazo D, López M. (2020), en su estudio doctoral: Conocimientos actitudes y prácticas sobre Diabetes Mellitus en pacientes diabéticos, atendidos en la consulta externa del Hospital Roberto Calderón Gutiérrez en el periodo Abril – Mayo 2020; tuvo como objetivo de conocer el nivel de conocimiento, actitudes y prácticas sobre diabetes mellitus; la metodología fue descriptiva, y con diseño transversal; la población fue 210 paciente de consulta externa con una muestra de 120; a quienes se les aplicó dos cuestionarios. Como resultado se tiene que más del 50% de la población tenía un buen conocimiento sobre controlar el azúcar, prevención e imprevistos de la diabetes, y el 50% tuvo una actitud positiva. Como conclusión se evidencia que existe relación significativa y directa entre los conocimientos y actitudes preventivas en pacientes diabéticos⁹

Los resultados de la investigación reflejan que los pacientes tenían conocimiento sobre el control de azúcar probablemente la información la adquirieron del personal de salud o por la participación de actividades relacionadas a la Diabetes Mellitus II esta situación ha permitido concientizar e informar sobre sus causas y consecuencias, debido a ello la actitud frente a la enfermedad fue positiva por lo que genera mejor estado de ánimo en el paciente y con una conducta asertiva para continuar su tratamiento, sabiendo además que la calidad de vida que tiene la persona es por la puesta en práctica de los conocimientos que adquirido referente a la enfermedad.

Rivas A, Leguísamo I, Puello Y. (2020), en su artículo científico: Estilo de vida en pacientes con Diabetes Mellitus tipo II de una institución de salud en Santa Marta, Colombia, 2020. Teniendo objetivo determinar el estilo de vida de pacientes con diabetes mellitus tipo II; la metodología fue cuantitativo, descriptivo y transversal; la muestra conformada por 105 pacientes; se aplicó un cuestionario para la recolección de datos. En cuanto a los resultados el 55% de pacientes tienen estilos de vida inadecuados, debido al consumo de bebidas alcohólicas 10%, tabaquismo 5%, consumo de alimentos entre comidas 60%. Como conclusión refieren que el 55% de pacientes no practican estilo de vida saludables generando enfermedades que podrían complicar su salud¹⁰.

Este estudio refleja que más de la mitad de la población estudiada no cuenta con un estilo de vida adecuado debido a la falta de conocimiento sobre las enfermedades que pueda ocasionar, a ello se suma el consumo indebido de tabaco, malos hábitos de alimentación generando futuras complicaciones en su salud; por ello, es necesario buscar estrategias o métodos que ayuden a sensibilizar a las personas sobre la importancia de un estilo de vida saludable para prevenir futuras enfermedades que puedan ser perjudiciales para su salud.

Alaofe H, Hounkpatin WA, Djrolo F, Ehiri J, Rosales C. Knowledge. (2021), en su artículo científico: Conocimiento, actitud, práctica preventiva en pacientes con diabetes tipo 2 en Cotonou, sur de Benín, Halimatou, 2021. Teniendo como objetivo evaluar los niveles de KAP de los pacientes e identificar los factores asociados en Cotonou, al sur de Benín; se realizó un estudio transversal, la muestra estuvo conformada por 300 pacientes diabéticos de cuatro centros de salud; se aplicó cuestionarios. Como resultados se encontró falta de conocimiento, mala actitud y práctica preventiva respecto a la diabetes mellitus, con valores de 32%, 48% y 20%. Concluyendo que existe una relación significativa entre el conocimiento, actitud y prácticas preventivas¹¹.

El estudio muestra como resultado que existe falta de conocimiento sobre la enfermedad de la Diabetes Mellitus II, además casi la mitad de los pacientes no cuentan con una actitud favorable referente a la enfermedad y a ello se suma la falta de prácticas preventivas, los datos refieren que es necesario buscar nuevas alternativas para proporcionar información precisa sobre la enfermedad y que está sea eficiente con la finalidad de minimizar los índices de casos de diabetes debido a malos hábitos o prácticas que no son saludable para los pacientes.

Rodríguez C. (2022), con su tesis titulada: Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II. Centro de Salud San Pedro. Santa Elena. 2022. Teniendo como objetivo determinar el estilo de vida en relación a la salud del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II; la metodología tuvo un diseño cuantitativo descriptivo; la muestra seleccionada fueron 35 pacientes; se aplicó un cuestionario para medir el estilo de vida. Los hallazgos revelaron que la mayoría de los pacientes presentaban diabetes mellitus tipo II. Al evaluar el estilo de vida de los adultos mayores, se observó que el 94% mantenía un estilo de vida muy saludable,

mientras que el 6% tenía un estilo de vida saludable. Como resultado, se puede concluir que existe un buen nivel de adherencia a un estilo de vida saludable en relación con la salud de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II¹².

El estudio se realizó con un grupo de pacientes adulto mayor que padecen de Diabetes Mellitus tipo II, los resultados reflejan que casi toda la población tiene conciencia sobre un estilo de vida saludable, saben que es necesario el control de sus hábitos de alimentación, la práctica de actividad física, que la información que se adquiere es necesaria para prevenir otras enfermedades, una actitud asertiva frente a la enfermedad ayuda a mantenerlos activos generando sensibilización en ellos y en su entorno.

Antecedentes nacionales

Avellaneda DE, Hurtado KE. (2019), con su tesis titulada: Estilos de vida y conocimientos sobre diabetes mellitus tipo 2 en los usuarios del Hospital Regional de Medicina Tropical Dr. Julio Cesar Demarini Caro, La Merced – Chanchamayo, 2019. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre los estilos de vida y los conocimientos sobre la diabetes mellitus tipo II. Se utilizó un diseño de investigación no experimental de tipo transversal. La población de estudio estuvo compuesta por 147 usuarios, y se seleccionó una muestra de 45 participantes mediante un muestreo aleatorio. Se administró un cuestionario para recopilar los datos. Los resultados revelaron que el 76% de los participantes tenían un estilo de vida saludable. Esto indica que la mayoría de los individuos adoptan conductas favorables para su salud en relación con la diabetes mellitus tipo 2. Además, se encontró una relación significativa entre los estilos de vida saludables y los conocimientos sobre esta enfermedad. Estos hallazgos sugieren que los participantes poseen suficiente información y conocimiento sobre la diabetes mellitus tipo 2, lo cual se refleja en sus elecciones de estilo de vida¹³.

En conclusión, se encontró una asociación significativa entre ambos factores, lo que sugiere que los conocimientos adquiridos pueden influir en la adopción de comportamientos saludables. Los resultados de la investigación reflejan que, más de la mitad de la muestra de estudio tiene un estilo de vida favorable debido a que tienen conocimiento sobre la diabetes mellitus tipo II, conocen la enfermedad, sus causas, consecuencias, relación con otras enfermedades lo que repercute una gran influencia en las personas de estar preparados para enfrentar algunos problemas, el conocimiento es el punto de partida para generar conciencia sobre la vida que se lleva y como se puede mejorar en base a un estilo de vida saludable.

Albornoz ES, Dionisio ME, Espinoza GM. (2019), con su tesis titulada: Actitudes de los adultos hacia la prevención de diabetes tipo 2 en el centro de salud Potracancha Pillcomarca, 2019. El objetivo fue determinar las actitudes de los adultos hacia la prevención de Diabetes tipo II; el estudio fue descriptivo, transversal, observacional; la población muestral estuvo constituida por 78 adultos; los instrumentos utilizados fueron un cuestionario y una guía de observación. Los resultados mostraron que el 76.9% de los adultos tienen una actitud favorable, mientras que el 19.2% no tiene una actitud favorable. Concluyendo así que las actitudes de los adultos son favorables en la prevención de diabetes tipo 2¹⁴.

El estudio evidencia que más de la mitad de la población tuvo una actitud favorable respecto a la prevención de la enfermedad de Diabetes Mellitus tipo II, lo que significa que son conscientes de la importancia de tener una actitud preventiva sabiendo que su conducta puede mejorar la calidad de vida, teniendo conciencia que por ser un grupo de adultos mayores son más propensos adquirir otras enfermedades que vulneren su salud; en tal sentido, es necesario seguir enfatizando acciones que le brinden confort, prevención, conocimiento a mayor profundidad de la enfermedad para minimizar otros riesgos que alteren su salud.

Guerrero Y. (2020), con su tesis titulada: Nivel de conocimiento y actitud preventiva de los pacientes atendidos en el Hospital de Essalud de Iquitos 2020. Tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y actitud preventiva de los pacientes diabéticos atendidos en el Hospital; el estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal, prospectivo y correlacional; la muestra estuvo conformada por 140 pacientes; se aplicó dos cuestionarios. Como resultado el 40.7% tienen una actitud preventiva adecuada. Concluyendo que tienen nivel adecuado sobre conocimiento y actitud preventiva de la enfermedad¹⁵.

La investigación refleja resultados donde más de la mitad de encuestados no tiene una actitud preventiva respecto a la diabetes, probablemente debido la falta de información, o desconocimiento sobre etiología de la enfermedad, por lo que su conducta no ha sido favorable para tomar precauciones o algunas acciones que ayuden a controlar su proceso y mantener en equilibrio su estado basal; por tal motivo, es prioritario tomar acciones preventivas que ayuden al adulto mayor a mejorar su estilo de vida con el único propósito de vivir en un entorno saludable.

Manrique C. (2020), con su tesis titulada: Estilos de vida y su relación con el desarrollo de diabetes mellitus en adultos Centro de Salud Bellavista, 2020. El objetivo fue investigar los estilos de vida y su relación con el desarrollo de la diabetes. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal para llevar a cabo la investigación. La población muestral consistió en 50 adultos, a quienes se les administró el test de Findrisk y un cuestionario sobre estilos de vida. Los resultados revelaron que el 72% de los participantes presentaban un estilo de vida no saludable. Esto indica que la mayoría de los adultos no estaban adoptando comportamientos favorables para prevenir el desarrollo de la diabetes. Además, se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y el desarrollo de la enfermedad. En conclusión, se

encontró una asociación significativa entre los estilos de vida y el desarrollo de la diabetes en la muestra de adultos estudiada. La mayoría de los participantes presentaban un estilo de vida no saludable, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables como medida preventiva para esta enfermedad¹⁶.

De acuerdo a los resultados en el antecedente es necesario seguir trabajando en proporcionar información a los adultos mayores sobre la importancia de propiciar hábitos saludables, esto debido a la evidencia de los datos donde se demuestra que existe un inadecuado estilo de vida acorde a su edad, esto trae como consecuencia enfermedades relacionadas a la Diabetes Mellitus; sin embargo, algunos factores como la poca actividad física, la falta de prácticas adecuadas o actitudes preventivas provocan estilos de vida poco saludable ocasionando falta de compromiso para llevar una vida sana.

Zumaeta M. (2021), en su tesis titulada: Actitud preventiva frente a la Diabetes Mellitus II del programa adulto del Hospital Essalud Uldarico Rocca Fernández – 2021. Teniendo como objetivo determinar la actitud preventiva frente a la Diabetes Mellitus II del adulto mayor; en cuanto a la metodología tuvo un enfoque cuantitativo, diseño metodológico no experimental, descriptivo y de corte transversal; la población estuvo conformada por 250 adultos siendo su muestra de 180 pacientes; se aplicó un cuestionario para recolectar los datos. Como resultados se evaluó que el 45% de varones tienen una actitud preventiva frente a la enfermedad, seguido del 55% de mujeres que evidencian una inadecuada actitud preventiva. Concluyendo que una buena actitud preventiva es crucial para evitar enfermedades relacionadas con la diabetes; además se debe incluir, estilos de vida saludable, actividad física y hábitos de alimentación adecuados para minimizar los índices de enfermedades relacionados al alto contenido de glucosa en sangre¹⁷.

La investigación se realizó en una población de adultos mayores en ambos sexos, demostrando que son las mujeres las que presentan incidencia de una inadecuada actitud preventiva sobre la enfermedad de la diabetes, probablemente por la falta de conocimiento o accesibilidad a la información; por ello, es necesario informarse y generar actitudes que ayuden a controlar la enfermedad o de lo contrario a minimizar los riesgos de contraer otras enfermedades propias de la edad, una actitud preventiva será siempre la mejor opción para cuidar la salud.

Antecedentes locales

Gálvez K, Carrasco L, Villena L. (2019), en su tesis titulada: Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018. Teniendo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida con el estado nutricional del adulto(a) atendidos en el Hospital; la investigación fue no experimental, cuantitativa, descriptiva, correlacional, de corte transversal; la población y muestra estuvo constituida por 139 adultos; se utilizó la escala de estilo de vida y la ficha de valoración nutricional del adulto. En cuanto a los resultados: los estilos de vida del adulto, el 79.9% resulta ser saludable. En conclusión, no existe relación entre los estilos de vida con el estado nutricional del adulto¹⁸.

Referente a los resultados se evidencia que los adultos mayores practican estilos de vida saludables probablemente son conscientes de la importancia de valorar sus hábitos ya que se verá reflejando en su salud; sin embargo, es propicio referir que aún existe un grupo restante a quienes se debe incidir en mejorar su estilo de vida brindando la información necesaria sobre una alimentación responsable acorde a sus requerimientos energéticos, práctica de actividades físicas que ayuden a mejorar su salud y con ello la prevención de otras enfermedades.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Diabetes Mellitus tipo II

3.2.1.1. Conceptualización de la Diabetes Mellitus tipo II

Se trata de una condición metabólica con diversas causas, que se caracteriza por niveles elevados de glucosa de manera crónica, junto con alteraciones en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Esto ocurre como resultado de deficiencias en la producción parcial o total de insulina y/o en la respuesta periférica a esta hormona¹⁹.

En ese mismo contexto, enfermedad metabólica en la que se observa un aumento anormal de los niveles de glucosa en la sangre debido a una disminución absoluta o relativa en la producción de insulina. Esta condición tiene consecuencias perjudiciales a nivel microvascular y macrovascular, afectando varios órganos como los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos²⁰.

En resumen, la diabetes mellitus tipo II es un conjunto heterogéneo de trastornos que se caracterizan por diferentes grados de resistencia a la insulina, alteraciones en la secreción de insulina y una producción excesiva de glucosa²¹.

En este sentido, La diabetes mellitus se considera una enfermedad crónica que se desarrolla cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no utiliza de manera efectiva la insulina que se produce²².

La diabetes mellitus es una enfermedad relacionada a un trastorno metabólico por las biomoléculas orgánicas principalmente por carbohidratos, debido al exceso de producción de glucosa en sangre alterando los niveles normales debido a problemas hormonales con la insulina y glucagón.

3.2.1.2. Causas de la Diabetes Mellitus tipo II

La diabetes mellitus puede surgir debido a dos causas primarias: resistencia a la insulina en el hígado, los músculos y el tejido adiposo, o a una deficiencia funcional de las células beta, lo que

resulta en una producción insuficiente de insulina. En términos más simples, esta enfermedad se caracteriza por una disminución tanto en la capacidad de la insulina para desempeñar sus funciones fisiológicas como en la respuesta de los tejidos sensibles a la insulina a sus acciones.

Dentro de las principales causas, se tiene²³:

- Edad es considerada en aquellas personas con riesgo mayor a partir de los 45 años.
- Sobrepeso y obesidad
- Circunferencia abdominal
- Acantosis nigricans
- Síndrome de ovario poliquístico
- Sedentarismo
- Malos hábitos alimentarios
- Tabaquismo
- Alcohol
- Antecedentes familiares de diabetes.

Las causas que originan la enfermedad de la Diabetes Mellitus tipo II, puede ser por diversos factores, sea metabólico, fisiológico o hereditario, pero esencialmente es provocado por la falta de insulina en sangre, provocando un déficit de energía en la persona para realizar sus actividades diarias con normalidad; algunas de las causas pueden tratarse como por ejemplo el sedentarismo, mala alimentación, estas actividades pueden cambiar a ser más efectiva beneficiando al paciente para tener un estilo de vida saludable y acorde a sus necesidades.

3.2.1.3. Complicaciones de la Diabetes Mellitus tipo II

Existe una conexión directa entre la adherencia al tratamiento y un control adecuado de los niveles de glucosa en sangre; en otras palabras, cuanto mejor se siga el tratamiento prescrito, más probabilidades habrá de mantener niveles de glucosa estables y reducir el riesgo de complicaciones crónicas relacionadas con la

enfermedad. En la actualidad, la diabetes se ha convertido en la principal causa de diálisis y de amputaciones no traumáticas. Además, es una de las causas más significativas de ceguera. También tiene una gran influencia en el desarrollo de problemas circulatorios, como la angina de pecho y el infarto. Estos son solo algunos ejemplos de las graves complicaciones que pueden surgir como resultado de un control inadecuado de la diabetes. Por lo tanto, es crucial tomar medidas para mantener un buen control glucémico y gestionar adecuadamente esta enfermedad²⁴.

La diabetes puede desarrollarse de manera silenciosa durante años, sin que la persona se dé cuenta, lo que puede llevar a la aparición de complicaciones. Por esta razón, es importante que aquellas personas que tienen antecedentes familiares de diabetes o factores de riesgo como obesidad, hipertensión o diabetes gestacional, acudan al médico de atención primaria para someterse a pruebas de glucosa. Realizar un análisis de glucosa permitirá detectar tempranamente la presencia de diabetes o la prediabetes, lo que a su vez facilitará el inicio de un tratamiento oportuno y la adopción de medidas para controlar y prevenir futuras complicaciones²⁴.

Las complicaciones de la enfermedad se puede presentar por diversos factores como la falta de cumplimiento con el tratamiento, el desconocimiento de la enfermedad, otras enfermedades que se adquiere en el transcurso de la vida, falta de apoyo por parte de los familiares; a todo esto, la vida del paciente con diabetes se complica, generando en algunos casos, amputaciones, diálisis u otras enfermedades más graves, en tal sentido es importante mantenerse informado sobre las posibles complicaciones para evitar repercusiones en la salud²⁴.

3.2.1.4. Tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo II

El tratamiento de la diabetes se pueden utilizar fármacos, además de utilizar la medicina tradicional; a continuación, se describe una

- serie de elementos que son utilizados para la enfermedad²⁰: -Dieta balanceada acorde a las necesidades nutricionales del paciente.
- Ejercicio físico que conlleve una rutina de actividades aeróbicas como anaeróbicas.
 - Actividades como yoga, meditación u otras actividades de relajación.
 - Biguanidas, de las cuales solo se utiliza la metformina.
 - Inhibidores de la alfa decarboxilasa.
 - Sulfonilureas.
 - Inhibidores de la enzima DPP-4.
 - Antagonistas de SGLT-2.
 - Agonistas de GLP-1.
 - Insulinas.

Para el tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo II, pueden utilizarse fármacos que ayuden a controlar los niveles normales de glucosa en sangre, debido a índices bajos de insulina una hormona segregada en el páncreas, algunas inhibidores enzimáticos o sustancias antagonistas también ayudarían a regular los niveles de insulina; por otro lado, se considera también la medicina tradicional, como el consumo de plantas medicinales, así también es primordial el acompañamiento de un nutricionista para mejorar los hábitos alimenticios acorde al requerimiento de cada persona.

3.2.2. Estilo de vida

3.2.2.1. Conceptualización de estilo de vida

El estilo de vida se puede definir como los hábitos y comportamientos que las personas adoptan en su vida diaria. Consiste en una combinación de actitudes y costumbres que pueden ser saludables o perjudiciales para la salud, dependiendo de cada situación²⁴.

El estilo de vida abarca una amplia gama de aspectos, como la alimentación, la actividad física, el sueño, el manejo del estrés, el consumo de tabaco y alcohol, entre otros. Es importante tener en

cuenta que adoptar un estilo de vida saludable puede contribuir significativamente a mantener una buena salud y prevenir enfermedades²⁴.

Es una forma de interactuar con los diferentes contextos de la vida a través de modelos determinados por aspectos socioculturales. Esto implica la adopción de patrones de comportamiento, valores, creencias y preferencias que se ven influenciados por el entorno social, cultural y económico en el que se vive²⁵.

El estilo de vida se ve influenciado por la presencia de factores protectores que contribuyen al bienestar, así como por factores de riesgo que pueden afectar la salud. Por lo tanto, es importante comprender que el estilo de vida es un proceso dinámico que no se limita únicamente a comportamientos y acciones individuales, sino que también implica acciones socialmente determinadas¹³.

Es por este motivo, que el estilo de vida no solo se basa en las decisiones y elecciones individuales, sino que también está moldeado por influencias sociales, culturales y ambientales. Los contextos en los que vivimos, trabajamos y nos relacionamos socialmente tienen un impacto significativo en nuestras elecciones de estilo de vida. Además, el estilo de vida puede ser influenciado por normas sociales, valores culturales, apoyo social y políticas públicas²⁶.

Así mismo, el estilo de vida es la suma en conjunto de acciones de planificación, estrategias, objetivos y consecuente con el fin de motivar hacia el proceder de las personas²⁷.

En tal sentido, los hábitos de vida son la forma en que las personas viven y se comportan en su día a día. Estos hábitos incluyen una serie de comportamientos y actitudes que pueden ser saludables o perjudiciales para la salud²⁸.

El estilo de vida es un conjunto de prácticas o hábitos que desarrolla la persona a lo largo de su vida que puede transformarla acorde a sus necesidades o requerimientos para su salud.

3.2.2.2. Dimensiones de estilo de vida

Se ha considerado como dimensiones de estilo de vida lo siguiente²⁹:

Alimentación: Conjunto de acciones y procesos a través de los cuales se provee al organismo de los nutrientes necesarios para su funcionamiento y desarrollo. Estas acciones incluyen la selección, preparación, ingesta y absorción de alimentos.

Actividad física: Se refiere al movimiento del cuerpo que involucra el gasto de energía y el trabajo de los músculos. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana para obtener beneficios para la salud.

Manejo del estrés: implica reconocer y comprender nuestras reacciones frente a situaciones estresantes, con el objetivo de contrarrestar las respuestas poco saludables y promover el bienestar.

Relaciones interpersonales: Son fundamentales para el bienestar y desarrollo humano. A través de ellas, las personas pueden satisfacer necesidades de afecto, apoyo emocional, pertenencia y compañía

Autorrealización: Se refiere al proceso de alcanzar y desarrollar plenamente las capacidades, talentos y potenciales de uno mismo, con el fin de lograr objetivos que generen satisfacción personal y orgullo.

Responsabilidad en salud: Se refiere al compromiso personal y social de cuidar y velar por la propia salud y bienestar, así como también contribuir a la promoción de la salud en la comunidad. Implica asumir un papel activo en la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos y comportamientos saludables que ayuden a reducir los riesgos de enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Las dimensiones son factores esenciales que miden en cada persona como está llevando su estilo de vida, está dividido en 6 rubros que son medibles y la obtención de la información permitirá

deducir rangos de valores normales, aceptables o no aceptable, con la finalidad de buscar estrategias o alternativas que ayuden a la persona a evaluar cada factor y cambiar su estilo de vida por su bienestar. En cuanto a los elementos se identifica a la alimentación que tiene como función consumir nutrientes acordes a las necesidades de la persona, la actividad física está relacionada al deporte o ejercicios que ayuden a mejorar el movimiento, en cuanto al manejo de estrés tiene como principal función manejar las emociones para evitar complicaciones con la salud, las relaciones interpersonales está dada por la interacción con su entorno, la autorrealización se fundamenta por el logro o metas que se propone cada persona y finalmente responsabilidad en salud está referido al cuidado que tiene la persona en cuanto a prevención por cuidar su estado de salud.

3.2.2.3. Importancia del estilo de vida

Es importante fomentar un estilo de vida saludable porque le permite a la persona tener una vida sana, sin riesgos a enfermedades; por ello, es necesario participar de las campañas preventivas que realizan las instituciones de salud con el propósito de generar conciencia sobre nuestros hábitos alimenticios, permitiendo impulsarnos a una buena alimentación, actividades que minimicen el estrés, con ello contribuir al logro de metas personales a una vida saludable, llevar a cabo acciones saludables de manera consistente puede tener un impacto positivo en la salud a largo plazo, cuando estas acciones se practican de forma constante y se transmiten de generación en generación, se pueden establecer hábitos saludables en las personas³⁰.

Al adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y evitar el consumo de sustancias perjudiciales, se pueden reducir significativamente los riesgos de desarrollar diversas enfermedades. El estilo de vida es una forma de vivir, por

ello es necesario tener conocimiento sobre en qué consiste y que beneficios trae para la salud, más aún cuando se adquiere enfermedades relativamente peligrosas, el estilo de vida ayudará a minimizar el riesgo de contraer otras enfermedades, se podría considerar que algunas enfermedades son provocadas por malos hábitos, desorden alimenticio, falta de actividad física como ejercicios; en tal sentido su importancia de practicarla es esencial para la vida diaria.

3.2.2.4. Teoría que fundamenta el estilo de vida

El Modelo de Promoción de la Salud y el Proceso de Enfermería se aplican con el propósito de abordar las conductas relacionadas con la salud en los pacientes, impulsados por su deseo de mejorar y alcanzar un estado óptimo de bienestar físico y emocional. Este modelo demuestra su aplicabilidad en cualquier escenario que involucre cambios conductuales para ampliar la calidad de vida, tanto en individuos aparentemente sanos como en aquellos que presentan alguna enfermedad. Asimismo, este enfoque permite explicar y predecir las conductas de salud, lo cual resulta fundamental al implementarlo en el Proceso de Enfermería, ya que permite el desarrollo de intervenciones específicas por parte de los profesionales de enfermería para lograr y mantener un estilo de vida saludable³¹.

La teoría de promoción de la salud se relaciona con el presente estudio porque, promueve en el paciente una conducta asertiva que asista en el proceso de la enfermedad, adquiriendo conocimiento e información que le ayude a sobrellevar las complicaciones generadas por la diabetes, es importante recalcar que el profesional de enfermería juega un rol fundamental en el proceso de aportar información al paciente, para generar consciencia sobre las complicaciones, tratamiento y estilo de vida saludable para mejorar su salud.

3.2.3. Actitud preventiva de la Diabetes Mellitus tipo II

3.2.3.1. Conceptualización de la actitud preventiva de Diabetes

Mellitus tipo II

Una actitud preventiva se refiere a una mentalidad de estar alertas y conscientes ante posibles riesgos complicaciones, además consiste en adoptar medidas proactivas y tomar decisiones informadas para evitar o reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades. Esta actitud implica la adopción de hábitos saludables, la realización de chequeos médicos regulares, la vacunación adecuada, el seguimiento de recomendaciones de salud y la implementación de medidas de seguridad apropiadas³²

La actitud preventiva en un paciente con DM implica adoptar medidas de autocuidado para vigilar su enfermedad. En este sentido, el paciente con diabetes mellitus debe prestar especial atención a su dieta, asegurándose de seguir una alimentación equilibrada y fraccionada, se recomienda un mayor consumo de proteínas y verduras, ya que estos alimentos pueden ayudar a mantener niveles de glucosa en sangre más estables³³.

Las actitudes están influenciadas por el conocimiento y se refieren a un conjunto de afirmaciones que están conexas entre sí y se organizan en torno a un objeto, situación o tema específico. Las creencias son pensamientos o percepciones que una persona tiene sobre algo, y estas creencias pueden ser positivas, negativas o neutrales³⁴.

Una actitud preventiva implica tomar medidas proactivas para evitar o reducir la probabilidad de padecer enfermedades, Esto puede incluir adoptar hábitos saludables, como seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, descansar adecuadamente, y someterse a revisiones médicas periódicas³⁵. En tal sentido, la actitud preventiva es una conducta que tiene la persona y que le permite reaccionar antes, durante y después de la enfermedad generada por la diabetes tomando una actitud positiva al cuidado de su salud².

Así mismo, es la capacidad que tiene el paciente diabético para actuar de forma correcta haciendo actividades que generen una conducta positivas o negativas que pueden prevenir la aparición de las complicaciones crónicas de la Diabetes Mellitus tipo II³⁶.

La actitud preventiva es una serie de acciones o conducta que posee una persona para prevenir, reaccionar antes, durante y después de la enfermedad, con el propósito de minimizar las complicaciones con otras enfermedades.

3.2.3.2. Dimensiones de la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II

Las dimensiones de la actitud que mide el ajuste psicológico y emocional de la enfermedad están divididas en 2 elementos y se describen a continuación³⁷:

Dimensión biológica: Está relacionada a la alimentación, actividad física, asistencia a control médico, consumo de sustancias nocivas para su organismo, horas de sueño y finalmente ingesta de líquidos.

Dimensión psicoemocional: Tiene como propósito identificar la expresión de las emociones, analizar el manejo de las emocional y la carga laboral.

Las dimensiones de la variable actitud preventiva se mide a través de dos factores de suma importancia; como la dimensión biológica relacionada a la alimentación, práctica de deporte, consumo de sustancias tóxicas entre otros; y finalmente la dimensión psicoemocional que mide las acciones o conductas de la persona para enfrentar la enfermedad o como sobrellevarla.

3.2.3.3. Importancia de la actitud preventiva frente a la Diabetes Mellitus tipo II

Es importante tener una actitud de prevención porque permite prever ciertos efectos causados por negligencia o falta de información; el hablar de la diabetes es delicado porque tiene

muchas causas; algunas de ellas, debido a un mal estilo de vida ocasionado por un desorden alimenticio, poco ejercicio, mal manejo del estrés ocasionando enfermedades, que a corto, mediano o largo plazo se pueden complicar con otras enfermedades. Por ello, es necesario tener una conducta positiva, estas actitudes deben girar en torno a la prevención de la enfermedad³⁸.

Una actitud preventiva es de suma importancia porque le permite al paciente tomar acciones o decisiones que mejoren su estilo de vida, estas actitudes ayudan a minimizar riesgos de contraer otras enfermedades propias de la edad; en tal sentido se debe adquirir conocimiento para mejorar las prácticas de prevención fomentando en todo momento la cultura y sensibilización de prevención de la enfermedad de diabetes mellitus tipo II.

3.2.3.3. Teoría que fundamenta la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II

La teoría de Dorothea Orem sobre el autocuidado sostiene que las personas son responsables de cuidar de sí mismas y de su entorno para mantener su bienestar. Sin embargo, en ciertos casos, los pacientes pueden experimentar limitaciones que les impiden llevar a cabo el autocuidado debido a problemas de salud. En estas situaciones, los profesionales de enfermería asumen el papel de educadores y proveedores de cuidados. También aborda el concepto de sistema de enfermería, el cual describe cómo la enfermera puede ayudar al paciente a compensar el déficit de autocuidado³⁹.

El objetivo fundamental es fomentar actitudes preventivas en el paciente, promoviendo la conciencia sobre los riesgos para la salud y proporcionando las herramientas necesarias para minimizarlos. La enfermera desempeña un papel crucial al facilitar el aprendizaje y la adquisición de conocimientos y habilidades de autocuidado por

parte del paciente, lo que a su vez contribuye a la promoción del bienestar a largo plazo³⁹.

La teoría sobre el autocuidado es importante en el desarrollo de la investigación debido a su fundamento basado en el bienestar de la persona y en su entorno, generando espacio de confianza, responsabilidad, buena actitud y toma de decisiones en el paciente que le ayuda a mejorar su estilo de vida con el propósito de sobrellevar la enfermedad, la ayuda que proporcione los familiares también es esencial para la mejoría del paciente, finalmente el acompañamiento del profesional de salud genera confianza para abordar temas referente a la enfermedad, en tal sentido el trabajo en equipos siempre será la mejora alternativa para tratar una enfermedad.

3.3. Marco conceptual

Actividad física: Ejercicio anatómico y fisiológico donde existe desgaste de energía ocasionado por movimientos voluntarios en la persona que lo ejecuta⁴⁰.

Alimentación: Es un proceso de los seres vivos para obtener nutrimentos precisos para efectuar las diligencias del día a día⁴¹.

Cuidado personal: Engloba las competencias y destrezas relacionadas con actividades como el aseo personal, la alimentación, el vestido, la higiene y la apariencia física⁴²

Estrés: Es un sentimiento de tensión física o emocional, ocasionada por diferentes factores, pero que puede prevenirse para evitar complicaciones⁴³.

Glucosa: Es un carbohidrato de clasificación de los monosacáridos y cuando se encuentra en altas concentraciones en sangre ocasiona la diabetes⁴⁴.

Hábitos de consumo: Se considera un proceso que se adquiere gradualmente a través de los años, puede ser costumbre o acción por medio de una práctica repetitiva⁴⁵.

Insulina: Hormona secretada por el páncreas como una respuesta ante la presencia del incremento de glucosa en sangre⁴⁶.

Prevención: Conjunto de sucesos para comprimir los peligros de contraer un malestar²⁵.

Promoción de la salud: Es el proceso de facultar a las personas para acrecentar la revisión de su salud y así mejorarla⁴⁸.

Sedentarismo: Aquella persona que no tiene actividad física, pasa mucho tiempo sentado o acostado⁴⁸.

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación desarrolló un enfoque cuantitativo, porque considera que el conocimiento es objetivo y necesita realizar un proceso deductivo que llevo a la medición de las variables para que tenga como finalidad comprobar las hipótesis planteadas en el estudio⁴⁹.

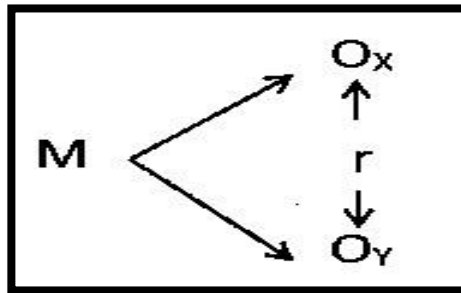
4.1. Tipo y nivel de Investigación

El tipo de investigación fue básica, porque tuvo como finalidad comprender y ampliar los conocimientos, a través de nueva información que ayude analizar las variables de estudio⁴⁹. De tal forma; tuvo corte transversal, debido a la obtención de datos en un momento determinado⁴⁹.

En cuanto al nivel de investigación fue correlacional, porque se pretende establecer la relación existente entre las variables de investigación como estilo de vida y actitud preventiva⁴⁹.

4.2. Diseño de la Investigación

El diseño seleccionado fue No experimental, porque no hay manipulación de las variables de estudio, el investigador no realiza modificaciones o alteraciones, simplemente se pretende obtener información⁵⁰. El estudio descriptivo correlacional se centró en medir y analizar la relación entre las variables del estudio, utilizando análisis inferenciales para identificar posibles asociaciones significativas⁵⁰. La cual se representa de la siguiente manera:



Donde:

M = Usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril

Ox = Estilos de vida Oy

= Actitud preventiva r

= Relación

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

HE2. Existe relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

HE3. Existe relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

HE4. Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

HE5. Existe relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

HE6. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

4.4. Identificación de las variables

Variable X. Estilo de vida

Dimensiones:

- D1. Alimentación
- D2. Actividad física
- D3. Manejo de estrés
- D4. Relaciones interpersonales
- D5. Autorrealización
- D6. Responsabilidad en salud

Variable Y. Actitud preventiva Dimensiones:

- D1. Biológica
- D2. Psicoemocional

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Tipo de variable estadística
Estilo de vida	Alimentación	-Consumo de alimentos -Alimentos balanceados -Consumo de agua -Consumo de fruta -Conservación de la comida -Verificación de los alimentos	1,2,3,4,5,6	Nunca (1) A veces (2) Casi siempre (3) Siempre (4)	Escala ordinal
	Actividad física	-Movimientos corporales -Actividad cotidiana	7,8		
	Manejo de estrés	-Identificación del estrés -Respuesta al estrés -Acciones para sobrellevar el estrés -Controlar y reducir el estrés	9,10,11,12		
	Relaciones interpersonales	-Interacción con los demás -Expresión verbal de sentimientos -Apoyo familiar y social	13,14,15,16		
	Autorrealización	-Satisfacción personal -Desarrollo armónico -Desarrollo personal	17,18,19		
	Responsabilidad en salud	-Atención en salud -Participación en salud	20,21,22,23,24,25		

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Tipo de variable estadística
Actitud preventiva	Biológica	-Alimentación -Ingesta de líquidos -Ejercicios -Control medico -Consumo de sustancias nocivas -Hábitos de sueño	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,18,19,20, 21,22,23,24,25,26,27, 30,31,33	Totalmente de acuerdo (4) De acuerdo (3) En desacuerdo (2) Totalmente en desacuerdo (1)	Escala ordinal
	Psicoemocional	-Expresiones de emociones -Manejo de emociones -Carga laboral	16,17,28,29,32		

4.6. Población – Muestra

Población

Está representado por el total de individuos que comparten características similares que son observables en un lugar y momento determinado⁵¹.

La población estimada para en el Centro de Salud 9 de abril en el área de atención de salud familiar y comunitaria estuvo representada por 697 pacientes. La población de estudio se caracterizó por tener edades comprendidas entre los 18 años hasta los 60 años de edad, pertenecientes al Distrito de Tarapoto, ubicado en la ciudad de Tarapoto.

Muestra

Es una parte representativa de la población y tiene como propósito obtener resultados dentro de los límites de error y probabilidad⁵¹. La cual se determinó mediante la fórmula para población finita, la misma que se representa a continuación:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2 \cdot N + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza al (1 de 5) = 1.96

P = Posibilidad de éxito = 50%

Q = Posibilidad de error = 50%

E = Error muestral (1 de 10) = 0.05

La presente investigación tuvo una muestra de 248 pacientes que acuden al Centro de Salud 9 de abril en el distrito de Tarapoto.

Criterios de inclusión

- Pacientes mayores de edad que acuden al Centro de Salud - Pacientes de los servicios de atención en salud familiar y comunitaria.
- Pacientes que deseen participar del estudio
- Pacientes que se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales
- Pacientes que firmen el consentimiento informado

Criterio de exclusión

- Pacientes menores de edad
- Pacientes que acuden a otros servicios de atención que no forman parte de la investigación
- Pacientes que no están contemplados en el mes de estudio.
- Pacientes que no deseen participar del estudio
- Pacientes que no se encuentren en pleno uso de sus facultades mentales
- Pacientes que no firmen el consentimiento informado

Muestreo

El tipo de muestreo no probabilístico se describe como aquella técnica donde no todos los sujetos de la población estadística tienen la misma probabilidad de ser elegidos⁵².

El presente estudio utilizó el muestreo de tipo intencional porque considera la evaluación de los pacientes de un servicio del Centro de Salud.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información

En cuanto a la obtención de datos se procedió a presentar una solicitud con carta de presentación a la facultad de ciencias de la salud de la universidad Autónoma de Ica, luego se completó los datos necesarios. Posterior a ello, se oficializó el documento por la universidad que procedió a remitir la carta de presentación al Centro

de Salud gestionando el permiso correspondiente para emplear los instrumentos de estudio.

La recolección de información se realizó durante el mes de mayo del año 2023, previa solicitud a la universidad y luego a través de la coordinación con la dirección del centro de salud 9 de abril – San Martín, donde se estableció la ejecución de los cuestionarios hacia los participantes, informándoles previamente sobre los objetivos de la presente investigación; así como de los beneficios y confidencialidad.

Técnica

Encuesta: Se caracteriza por utilizar una serie de procedimientos estandarizados, a partir de cuya aplicación se recogen, procesan y analizan un conjunto de datos de una muestra⁵².

Instrumento

Cuestionario para evaluar el estilo de vida: El presente instrumento tuvo como objetivo evaluar el estilo de vida en usuarios; es por ello que se elaboró con las dimensiones que estuvo constituido por 6: Alimentación que contiene 6 ítems, actividad física 2 ítems, manejo de estrés 4 ítems, relaciones interpersonales 4 ítems, autorrealización 3 ítems, responsabilidad en salud 6 ítems, las preguntas tienen una escala de respuesta nunca (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (4).

Validación

La validez, fue sometido a la evaluación de dos expertos; que son profesionales de enfermería con grado de Maestría registrado en SUNEDU.

Lic. Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores.

Lic. Mg. Myriam Cristina Cango Ramírez

Quienes tienen como finalidad evaluar la claridad, objetividad, conveniencia, organización, suficiencia, intencionalidad,

consistencia, coherencia, estructura y pertinencia en el cuestionario, los cuales concluyeron que sí cumple con los requisitos ya mencionados para su aplicación.

Confiabilidad

Para evaluar la confiabilidad del instrumento utilizado, se aplicó el método de consistencia de Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0,846. Este coeficiente indica un nivel adecuado de consistencia interna del instrumento. Además, el instrumento utilizó opciones de respuesta politómicas y el índice de pertinencia resultante demostró la confiabilidad del instrumento

Tabla 1. *Baremación de la variable estilos de vida y sus dimensiones*

	No saludable	Saludable
Estilo de vida	25-74	75-100
Alimentación	6 - 17	18 – 24
Actividad física	2 – 5	6 – 8
Manejo de estrés	4 – 11	12 – 16
Relaciones interpersonales	4 – 11	12 – 16
Autorrealización	3 – 8	9 – 12
Responsabilidad en salud	6 - 17	18 – 24

Cuestionario para evaluar la actitud preventiva: Tuvo como objetivo medir la actitud preventiva en los usuarios, por ello el instrumento estuvo conformado por 2 dimensiones: biológica con 28 ítems y la dimensión psicoemocional con 5 ítems, las preguntas tienen una escala de Likert Totalmente de acuerdo (4), De acuerdo (3), En desacuerdo (2), Totalmente en desacuerdo (1).

Validación

La validez, fue sometido a la evaluación de dos expertos; que son profesionales de enfermería con grado de Maestría registrado en SUNEDU.

Lic. Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores.

Lic. Mg. Myriam Cristina Cango Ramírez

La finalidad de la evaluación del cuestionario fue analizar su claridad, objetividad, conveniencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, estructura y pertinencia. Los resultados de esta evaluación indicaron que el cuestionario cumple con todos los requisitos mencionados, lo que confirma su idoneidad para su aplicación.

Confiabilidad

Para la confiabilidad se utilizó el método de consistencia de Alfa de Cronbach 0,889 pues el instrumento utilizado tuvo opciones de respuesta politómicas, el índice de pertinencia resultante demostró la fiabilidad del instrumento.

Tabla 2. *Baremación de la variable actitud preventiva y sus dimensiones*

	Desfavorable	Medianamente desfavorable	Medianamente favorable	Favorable
Actitud preventiva	33 - 57	58 – 82	83 – 107	108 – 132
Biológica	28 – 48	49 – 69	70 – 90	91 – 112
Psicoemocional	5 – 8	9 – 12	13 – 16	17 – 20

4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos

Se inicia al concluir la recolección de los datos, los investigadores procedieron a ordenar los datos que permitió obtener conclusiones para poder responder a las interrogantes que llevaron a realizar el estudio, posterior a obtener los datos se procedió a su análisis considerando los siguientes pasos:

Estadística descriptiva: Es la técnica matemática que obtiene, organiza, presenta y describe un conjunto de datos con el propósito de facilitar el uso, generalmente con el apoyo de tablas, medidas numéricas o gráficos⁵³.

1° Codificación: La información fue seleccionada y se generó códigos para cada uno de los sujetos muestrales, de manera que exista un mejor control de los participantes.

2° Calificación: Consistió en la asignación de un puntaje o valor a cada una de las opciones de los instrumentos según los criterios establecidos en la ficha técnica.

3° Tabulación de datos: En este proceso se elaboró una data donde se plasmen los puntajes de cada una de las preguntas establecidas en los instrumentos de manera que se aplicaron estadígrafos que permitieron conocer cuáles son las características de la distribución de los datos, por la naturaleza de la investigación se utilizó las frecuencias y los porcentajes.

4° Interpretación de los resultados: En esta etapa una vez tabulados los datos se presentaron en tablas y figuras, estos fueron interpretados en función de la variable.

Estadística inferencial: Es la rama de Estadística que se ocupa de los procesos de estimación (puntual y por intervalos), análisis y pruebas hipótesis⁵³.

5° Comprobación de hipótesis: Las hipótesis de trabajo fueron procesados a través de los métodos estadísticos; probándose las hipótesis del estudio, de manera que se realizó la prueba de normalidad logrando establecer si se está frente a datos paramétricos o no paramétricos, lo cual permitió establecer el coeficiente de correlación que se debió utilizar.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 3. *Datos sociodemográficos de usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	18-30	78	31.4 %
	31-50	111	44.7%
	51-60	59	23.9%
	Total	248	100.0%
Sexo	Masculino	78	31.5%
	Femenino	170	68.5%
	Total	248	100.0%
Estado civil	soltero	45	18.1%
	conviviente	162	65.3%
	Casado	35	14.1%
	Divorciado	5	2.0%
	Viudo	1	0.5%
	Total	248	100.0%
Grado de instrucción	Sin estudios	6	2.4%
	de Primaria	57	22.9%
	Secundaria	132	53.2%
	Superior	53	21.5%
	Total	248	100.0%
Condición laboral	Ama de casa	117	47.2%
	Dependiente	74	29.8%
	Independiente	50	20.2%
	No trabaja	7	2.8%
	Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

Tabla 4. *Estilo de vida en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	193	77.8%
Saludable	55	22.2%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

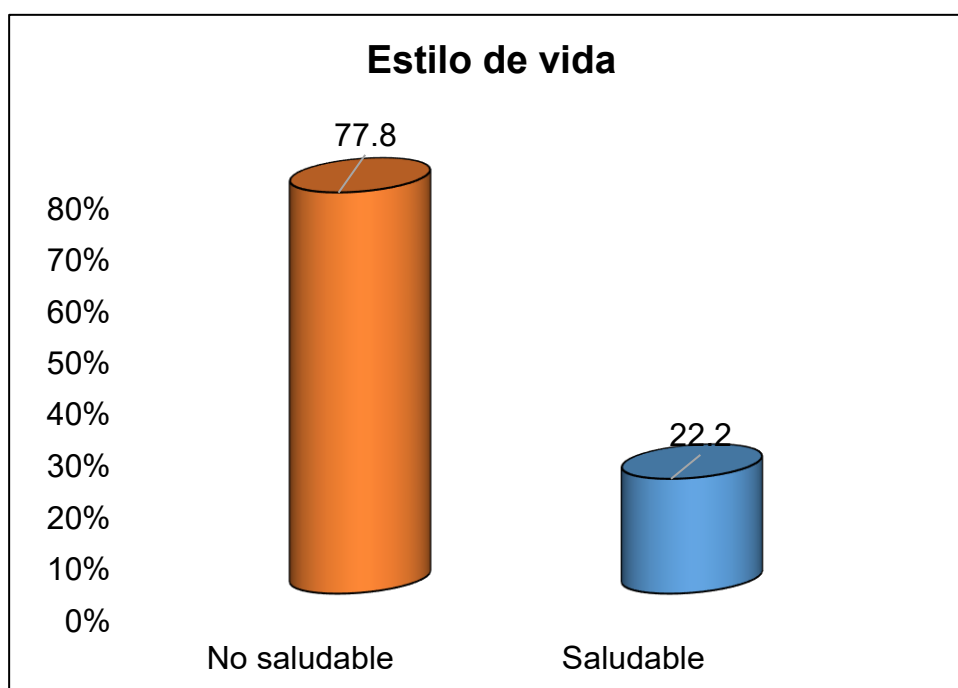


Figura 1: *Estilo de vida en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

Tabla 5. Alimentación en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	210	84.6%
Saludable	38	15.4%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

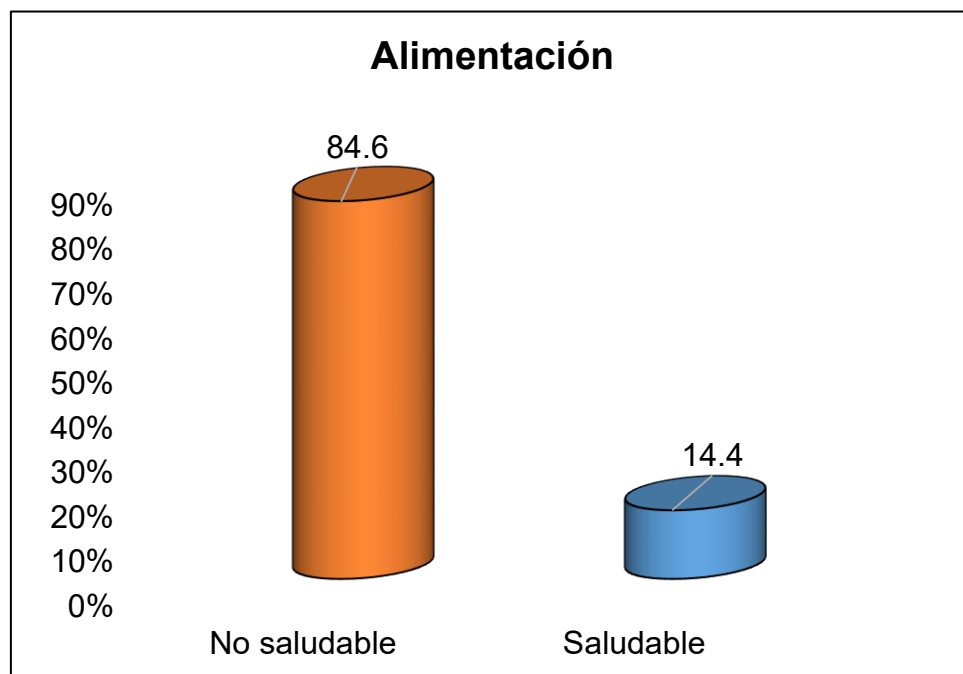


Figura 2. Alimentación en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Tabla 6. *Actividad física en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	103	41.5%
Saludable	145	58.5%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

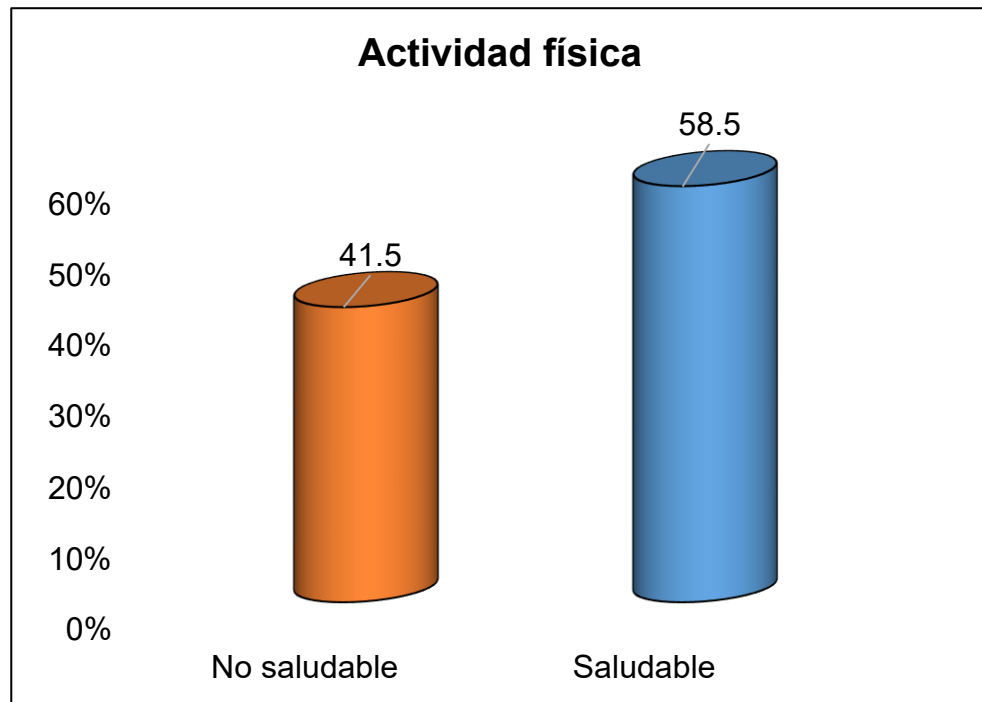


Figura 3. *Actividad física en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

Tabla 7. Manejo de estrés en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	113	45.5%
Saludable	135	54.5%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

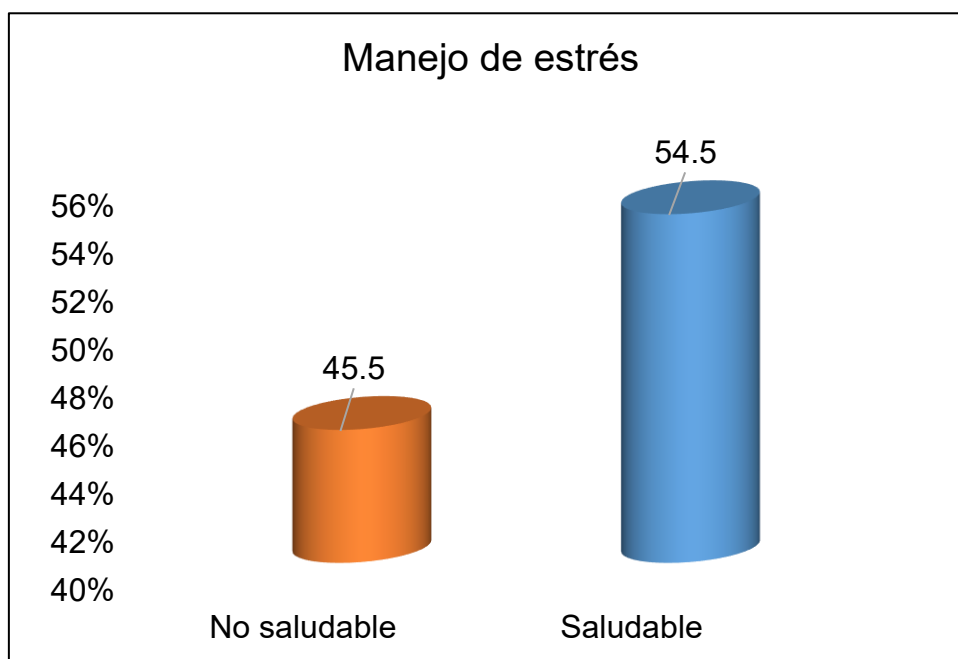


Figura 4. Manejo de estrés en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Tabla 8. *Relaciones interpersonales en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	103	41.5%
Saludable	145	58.5%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27



Figura 5. *Relaciones interpersonales en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.*

Tabla 9. *Autorrealización en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	111	44.7%
Saludable	137	55.3%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

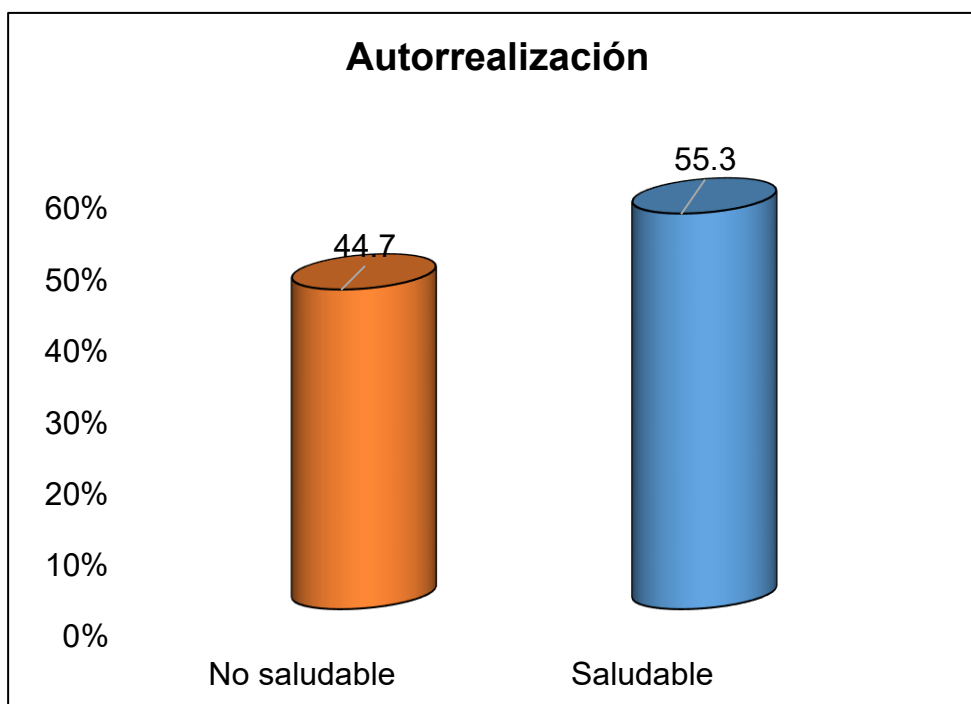


Figura 6. *Autorrealización en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

Tabla 10. *Responsabilidad en salud en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	41	16.5%
Saludable	207	83.5%

Total 248 100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

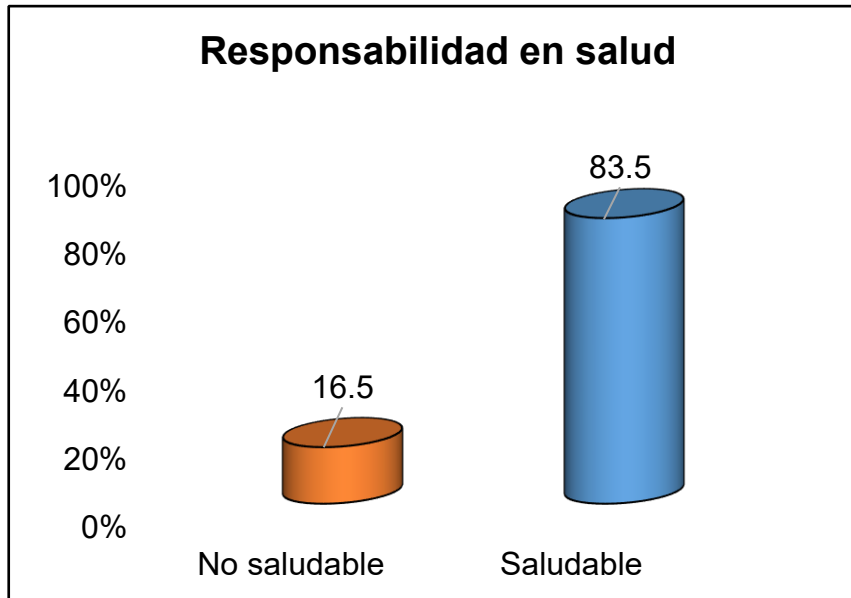


Figura 7. Responsabilidad en salud en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Tabla 11. Actitud preventiva en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Medianamente favorable	230	92.7%
Favorable	18	7.3%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

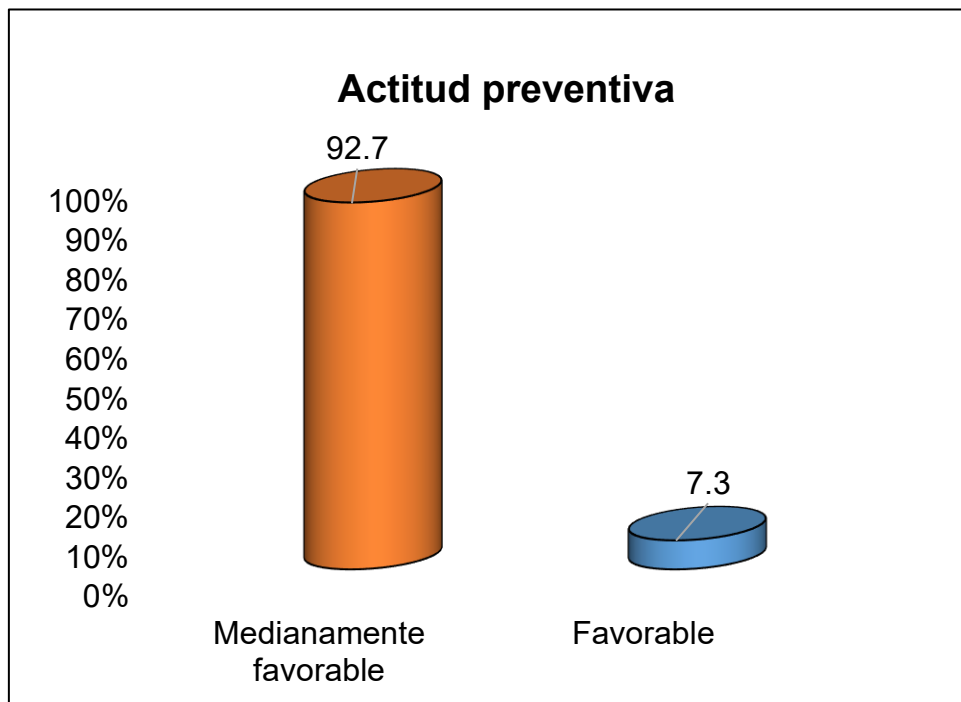


Figura 8. Actitud preventiva en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Tabla 12. Dimensión biológica en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Medianamente favorable	215	86.6%
Favorable	38	13.4%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

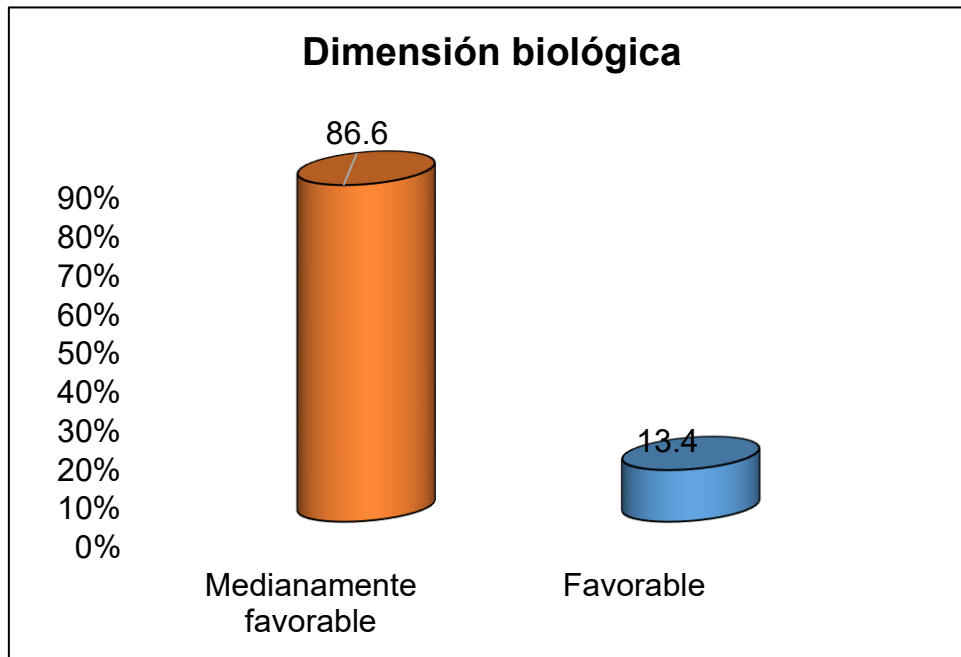


Figura 9. Dimensión biológica en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Tabla 13. Dimensión psicoemocional en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

	Frecuencia	Porcentaje
Medianamente favorable	200	83.8%
Favorable	48	16.2%
Total	248	100.0%

Fuente: Data de resultados del SPSS versión 27

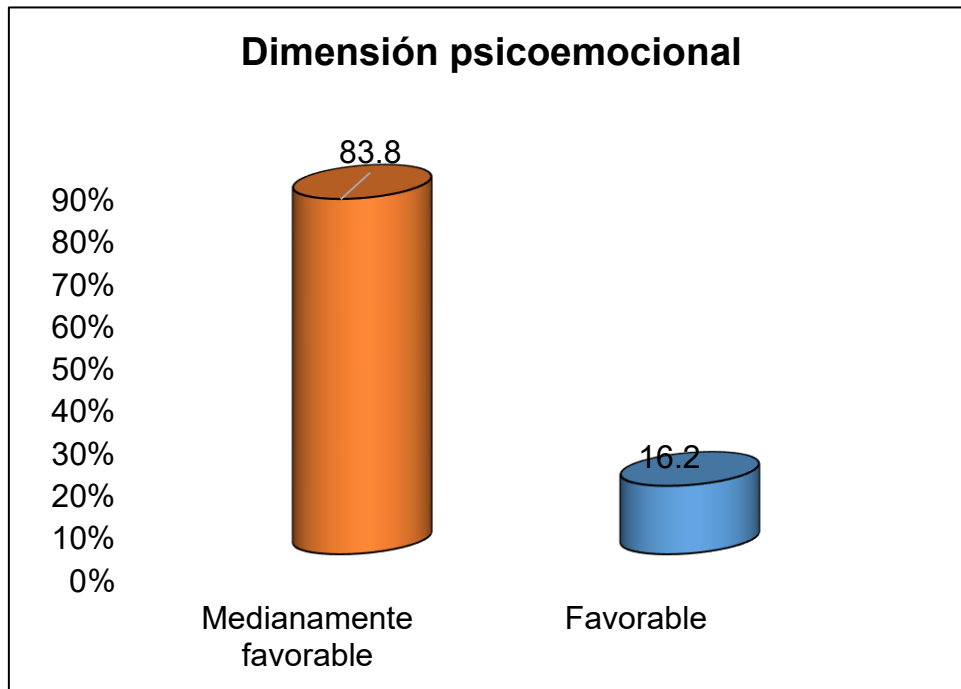


Figura 10. Dimensión psicoemocional en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

5.2. Interpretación de Resultados

En la tabla 4 y figura 1, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 77.8% (193) tienen un estilo de vida no saludable, mientras que el 22.2% (55) tienen un estilo de vida saludable.

En la tabla 5 y figura 2, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 84.6% (210) respecto a la dimensión alimentación es no saludable, mientras que el 15.4% (38) es saludable.

En la tabla 6 y figura 3, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 41.5% (103) respecto a la dimensión actividad física es no saludable, mientras que el 58.5% (38) es saludable.

En la tabla 7 y figura 4, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 45.5% (111) respecto a la dimensión manejo de estrés es no saludable, mientras que el 54.5% (135) tienen es saludable.

En la tabla 8 y figura 5 se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 41.5% (103) respecto a la dimensión relaciones interpersonales es no saludable, mientras que el 58.5% (145) es saludable.

En la tabla 9 y figura 6, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 44.7% (111) respecto a la dimensión autorrealización es no saludable, mientras que el 55.3% (137) es saludable.

En la tabla 10 y figura 7, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 16.5% (41) respecto a la dimensión responsabilidad en salud es no saludable, mientras que el 83.5% (207) es saludable.

En la tabla 11 y figura 8, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 92.7% (230) respecto a la actitud preventiva es medianamente favorable, mientras que el 7.3% (18) es favorable.

En la tabla 12 y figura 9, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 86.6% (215) respecto a la dimensión biológica de la actitud preventiva es medianamente favorable, mientras que el 13.4% (38) es favorable.

En la tabla 13 y figura 10, se muestra las respuestas obtenidas de los 248 usuarios encuestados donde el 83.8% (208) respecto a la

dimensión psicoemocional de la actitud preventiva es medianamente favorable, mientras que el 16.2% (48) es favorable.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de Normalidad

H0: Los datos tienen distribución normal $p > 0,05$

H1: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Tabla 14. *Prueba de normalidad*

Alimentación	0.109	248	0.000
--------------	-------	-----	-------

Actividad física	0.174	248	0.000
Manejo de estrés	0.106	248	0.000
Relaciones interpersonales	0.122	248	0.000
Autorrealización	0.147	248	0.000
Responsabilidad en salud	0.103	248	0.000
Biológica	0.108	248	0.000
Psicoemocional	0.074	248	0.002
Actitud preventiva	0.055	248	0.070

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig
Estilo de vida	0.094	248	0.000

Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad, ya que el tamaño de la muestra fue superior a 50 sujetos de investigación. Los valores obtenidos fueron menores a 0.05, excepto en la variable actitud preventiva; lo que indica que la distribución fue no paramétrica. En tal sentido, se aplicó la prueba de correlación de Rho Spearman.

Prueba de hipótesis general Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna p

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Actitud preventiva
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación	.885*
		Sig. (bilateral)	.000
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.00) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.885 es positiva alta.

Prueba de hipótesis específica 1 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Actitud preventiva
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	.984*
		Sig. (bilateral)	.001
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.01) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.984 es positiva muy alta.

Prueba de hipótesis específica 2 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Actitud preventiva	
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	.939*
		Sig. (bilateral)	.004
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.04) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.939 es positiva muy alta.

Prueba de hipótesis específica 3 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha =$ acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$ rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Actitud preventiva	
Rho de Spearman	Manejo de estrés	Coefficiente de correlación	.617*
		Sig. (bilateral)	.004
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.04) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.617 es positiva moderada.

Prueba de hipótesis específica 4 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Actitud preventiva	
Rho de Spearman	Relaciones interpersonales	Coeficiente de correlación	.699*
		Sig. (bilateral)	.002
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.02) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.699 es positiva moderada.

Prueba de hipótesis específica 5 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Actitud preventiva
Rho de Spearman	Autorrealización	Coefficiente de correlación	.783*
		Sig. (bilateral)	.004
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.04) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.783 es positiva alta.

Prueba de hipótesis específica 6 Hipótesis nula. Ho: $r_{xy} = 0$

No existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023

Hipótesis alterna. Ha: $r_{xy} \neq 0$

Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023 **Nivel de significación:** $\alpha = 0.05$ (prueba bilateral) **Regla de decisión:**

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna p

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

Estadígrafo de Prueba:

Coeficiente de Correlación de Rho de Spearman

		Actitud preventiva	
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coeficiente de correlación	.897*
		Sig. (bilateral)	.002
		N	248

El resultado del p valor (Sig = 0.02) es menor al valor de significancia 0.05, de tal forma que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1); por lo tanto, existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. El coeficiente de correlación de Rho Spearman fue 0.897 es positiva alta.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. Del mismo modo buscó determinar la relación entre cada una de las dimensiones de la variable estilo de vida (alimentación, actividad física, manejo de estrés, relaciones interpersonales, autorrealización y responsabilidad en salud), con la variable actitud preventiva.

Por otro lado, cabe indicar que la mayor limitante de la investigación fue la aplicación de los instrumentos debido al horario por parte de las investigadoras y los usuarios; sin embargo, en coordinación se logró aplicar todos los cuestionarios.

Los cuestionarios utilizados fueron elaborados con las características pertinentes para los usuarios que acuden al centro de Salud, posterior a ello se procedió a validar y se utilizó la técnica de juicio de 2 expertos quienes contaron con estudios de maestría, luego se aplicó una prueba piloto para calcular confiabilidad con Alfa de Cronbach y se obtuvo como resultado de 0.984 para estilo de vida y 0.889 para la actitud preventiva.

Se determinó la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023, habiendo obtenido un p valor $< 0,05$; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.885 siendo esta positiva alta.

En cuanto a la variable estilo de vida se obtuvo un 77.8% tienen un estilo de vida no saludable; los resultados difieren de los obtenidos

por Lazo⁹ que realizó una investigación en Nicaragua donde refiere que solo el 50% tiene un estilo de vida saludable, para Alaofe et al¹¹ en África que el 48% tiene malas prácticas de estilo de vida; finalmente para, Manrique¹⁶ en la ciudad de Trujillo difiere que el 72% tiene un estilo de vida saludable. Referente a la información teórica el estilo de vida según Shrivastava²⁵ se refiere al conjunto de comportamientos, hábitos, actitudes y elecciones que una persona adopta en su vida diaria. Está relacionado con la forma en que una persona vive, se desenvuelve y se relaciona con su entorno; el estilo de vida abarca una amplia gama de aspectos, como la alimentación, la actividad física, el trabajo, las relaciones personales, el ocio, el descanso, las prácticas de cuidado personal y la forma en que se maneja el estrés.

Respecto a la variable actitud preventiva el 92.7% es medianamente favorable, resultados similares se evidencia en la investigación de Guerrero¹⁵ en la ciudad de Iquitos tuvo como resultado que el 89% de pacientes tienen una actitud preventiva frente a la Diabetes Mellitus II, en cuanto a la información teórica para Quispe³⁴ en Lambayeque refiere que la actitud preventiva es 86% medianamente favorable por lo que menciona que es un conjunto de creencias, todas ellas relacionadas entre sí y organizadas en torno a un objeto o situación. Así mismo para Delgado³⁵ en Ecuador difiere que el 89% de pacientes tienen una actitud medianamente positiva frente a la Diabetes Mellitus II. Por otro lado, Reyes³⁶ considera que la actitud en una forma de ver la vida y que se expresa a través de conductas específicas, una actitud preventiva es aquella guía de autocuidado que nos mantiene alertas ante los eventuales riesgos de una enfermedad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera: Se determina que existe una relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.885 siendo esta positiva alta.

Segunda: Se establece que existe una relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.984 siendo esta positiva muy alta.

Tercera: Se establece que existe una relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.939 siendo esta positiva muy alta.

Cuarta: Se establece que existe una relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.617 siendo esta positiva moderada.

Quinta: Se establece que existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes

Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.699 siendo esta positiva moderada.

Sexta: Se establece que existe una relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.783 siendo esta positiva alta.

Séptima: Se establece que existe una relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023; habiendo obtenido un p valor < 0.05 ; así también la correlación de Rho de Spearman fue de 0.897 siendo esta positiva alta.

Recomendaciones

Primera: Al Centro de Salud, implementar programas de educación para pacientes y personal hospitalario sobre la importancia de un estilo de vida saludable y la prevención de la diabetes tipo II. Estos programas pueden incluir charlas educativas, talleres prácticos, materiales informativos y recursos en línea.

Segunda: A las enfermeras, fomentar una alimentación equilibrada, animar a los usuarios a seguir una dieta variada y nutritiva, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, ayudar a comprender la importancia de evitar alimentos procesados, altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.

Tercera: A las enfermeras, promover la educación sobre la diabetes, proporcionando información clara y comprensible sobre la diabetes tipo II, sus causas, síntomas, complicaciones y opciones de tratamiento, ayudar a los usuarios a comprender la importancia del autocuidado y el manejo adecuado de la enfermedad.

Cuarta: A las enfermeras, es fundamental proporcionar una educación adecuada sobre la alimentación saludable para los pacientes con diabetes tipo II. Esto incluye orientar sobre el contenido de carbohidratos, la distribución adecuada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y la importancia de las porciones controladas.

Quinta: A los usuarios, cumplir con el tratamiento y citas médicas, comprender la importancia de tomar sus medicamentos según lo recetado, seguir un plan de alimentación saludable y asistir a las citas médicas regulares, recordar la importancia de un seguimiento adecuado y de abordar cualquier inquietud o cambio en su condición de salud.

- Sexta:** A los usuarios, aprender sobre la diabetes, sus síntomas, complicaciones y formas de manejarla, participar en programas educativos y busca recursos confiables para obtener información actualizada.
- Séptima:** A los usuarios, es importante consultar a un profesional de la salud para obtener una orientación personalizada y adaptación a sus necesidades individuales, la prevención de la diabetes tipo II implica un compromiso personal en la adopción de hábitos saludables y el cuidado activo de tu bienestar.
- Octava:** A futuros investigadores, enfocarse en intervenciones basadas en el estilo de vida, basadas en la prevención de la diabetes, esto incluye estudiar los efectos de una alimentación saludable, la actividad física regular, el control del estrés y otros factores de estilo de vida en la prevención de la diabetes tipo II.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López C, Rodríguez M, Ariza A, Martínez B. Estilo de vida y control metabólico en pacientes con Diabetes Mellitus tipo II. Rev. Elsevier. [Internet]. 2010. [Citado el 17 de enero de 2023]; 33(1); pp. 20-27. Disponible en: <https://bit.ly/3lu2jqm/>
2. Mendieta P, Zavala M. Conocimientos, actitudes y prácticas de auto cuidado en pacientes con diabetes tipo II atendidos en la consulta externa por el servicio de medicina interna del Hospital Regional Santiago de Jinotepe, 2016. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería] Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2016. [Citado el 17 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3Sy35XT>
3. Federación Internacional de Diabetes. Atlas de la Diabetes tipo II. 2019. [Internet]. 2019 [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3xSLa4S>
4. Vásquez S, Roy I, Velázquez L, Navarro L. Impacto del estilo de vida en el descontrol glucémico en pacientes con diabetes mellitus tipo II. Rev. UNAM [Internet]. 2018 [Citado el 15 de diciembre de 2022]; 26(1); pp. 18-22. Disponible en: <https://bit.ly/3Z3FC3b>
5. Arato RL, Pita CI. Relación entre conocimientos y actitudes preventivas en pacientes con diabetes mellitus, Guayaquil. 2021. [Tesis para optar el título de Licenciada en Dietética y Nutrición]. Ecuador: Universidad de Guayaquil; 2021. [Citado el 19 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/3IVpFXq>
6. Meca C. Estilo de vida y riesgo de desarrollo de diabetes mellitus en el adulto joven del centro de salud La Cruz, 2021. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2021. [Citado el 19 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3IyaQZm>
7. Guerrero J. Conocimientos, Actitudes y Prácticas en pacientes con Diabetes Mellitus en un Hospital Público de Lima, 2021. [Tesis para optar el grado de Maestra en Gestión de los servicios de la Salud].

- Lima: Universidad César Vallejo; 2021. [Citado el 19 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/3Z4ADzz>
8. Bravo DG, Parrales A, Solórzano S. Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad Joa 2022. Rev. Sinapsis [Internet]. 2020 [Citado 15 de diciembre de 2022]; 2(15). Disponible en: <https://bit.ly/3SCjdb8>
 9. Lazo DM, López MA. Conocimientos actitudes y prácticas sobre Diabetes Mellitus en pacientes diabéticos, atendidos en la consulta externa del Hospital Roberto Calderón Gutiérrez en el periodo abrilmayo 2020. [Tesis para optar el título de Doctor en Medicina y Cirugía]. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2020. [Citado el 15 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/41rYI4J>
 10. Rivas A, Leguísamo I, Puello Y. Estilo de vida en pacientes con Diabetes Mellitus tipo II de una institución de salud en Santa Marta, Colombia, 2020. Rev. Duazary. [Internet]. 2020 [Citado 15 de diciembre de 2022]; 17(4); pp. 55-64. Disponible en: <https://bit.ly/3F40KyH>
 11. Alaofe H, Hounkpatin WA, Djrolo F, Ehiri J, Rosales C. Knowledge. Conocimiento, actitud, práctica preventiva en pacientes con diabetes tipo 2 en Cotonou, sur de Benín, Halimatou. Southern Benin. BMC Public Health [Internet]. 2021 [Citado 19 de diciembre de 2021]; 21(1); pp. 1–11. Disponible en: <https://bit.ly/3ECYRsk>
 12. Rodríguez C. Estilo de vida relacionado con la salud del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II. Centro de Salud San Pedro. Santa Elena, 2022. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2022. [Citado el 19 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3lyc7zC>
 13. Avellaneda DE, Hurtado KE. Estilos de vida y conocimientos sobre diabetes mellitus tipo 2 en los usuarios del Hospital Regional de Medicina Tropical Dr. Julio César Demarini Caro, La Merced – Chanchamayo, 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2019. [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3KHIMXb>

14. Albornoz ES, Dionisio ME, Espinoza GM. (2019). Actitudes de los adultos hacia la prevención de diabetes tipo II en el centro de salud Potracancho Pillcomarca, 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Huánuco: Universidad Nacional Hemilio Valdizán; 2019. [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3KGOA1Z>
15. Guerrero Y. Nivel de conocimiento y actitud preventiva de los pacientes atendidos en el Hospital de Essalud de Iquitos 2020. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Iquitos: Universidad Científica del Perú; 2020. [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible: <https://bit.ly/3SvvHRL>
16. Manrique C. Estilos de vida y su relación con el desarrollo de diabetes mellitus en adultos Centro de Salud Bellavista, 2020. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2020. [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3kA4uRq>
17. Zumaeta M. Actitud preventiva frente a la Diabetes Mellitus II del programa adulto del Hospital Essalud Uldarico Rocca Fernández – 2021. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad María Auxiliadora; 2021. [Citado el 19 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3IY6YSP>
18. Gálvez KF, Carrasco LM, Villena LA. Estilos de vida y su relación con el estado nutricional del adulto(a), atendidos en el Hospital II – 2 Tarapoto, febrero – junio 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2018. [Citado el 15 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3ZmOoJu>
19. Pado V, Fuentes M, Espinoza R, Caballero R. Normas de diagnóstico y tratamiento médico de endocrinología, 2012. Bolivia: Instituto Nacional de Seguros de Salud INASES.
20. Iglesias R, Rubio L, Artola S, Serrano R. Resumen de las recomendaciones de la American Diabetes Association (ADA) 2014 para la práctica clínica en el manejo de la diabetes mellitus. Diabetes

- Práctica 2014. Rev. Extr. [Internet]. 2014. [Citado 26 de diciembre de 2022]; 1(24); 41-49. Disponible en: <https://bit.ly/3lXd7i4>
21. Longo D, Fauci A, Kasper D, Hauser S, Jameson JL, Loscalzo J. Harrison principios de medicina interna. 18 ed. México D.F: McGrawHill Interamericana; 2012.
 22. Ried M. Effect of a Lifestyle Intervention on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes. Rev. American Medical Association. [Internet]. 2018. [Citado 26 de diciembre de 2022]; 637-647. Disponible en: <https://bit.ly/3y2MfqB>
 23. American Diabetes Association. 2. Classification and diagnosis of diabetes. Rev. Diabetes Care. [Internet]. 2017 [Citado el 26 de diciembre de 2022]; 40(1); pp.11–24. Disponible en: <https://bit.ly/3SCkUp0>
 24. Chisaguano E, Ushiña T. Estilo de vida en los pacientes con diabetes tipo II que asisten al club de diabéticos del centro de salud de la ciudad de Lacatunga, 2015. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2015. [Citado el 05 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3KFvCsl>
 25. Shrivastava S, Ramasamy P. Role of self-care in management of diabetes mellitus. Rev Diabetes y Metabolic Disorders. [Internet]. 2013 [Citado el 26 de diciembre de 2022]; 5(12); pp. 12-14. Disponible en: <https://bit.ly/3kAcgL1>
 26. Kahle L, Valette P. Estilos de vida del mercado en la era de las redes sociales. Rev. Teoría y Métodos. [Internet]. 2015 [Citado el 26 de diciembre de 2022]; 10(4); pp. 4-9. Disponible en: <https://bit.ly/41u5sPw>
 27. Vidarte CL. Estilos de vida y estado nutricional según riesgo cardiovascular del personal de salud del hospital AGV-Cusco., 2020. [Tesis para optar el título profesional de enfermería]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2020. [Citado el 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3Y75dHs>
 28. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud. Rev Diabetes y Metabolic Disorders. [Internet]. 2014 [Citado el 12 de enero de 2023]; 2(4); pp. 8-18. Disponible en: <https://bit.ly/2NSM7pC>

29. Walker S, Kerr M, Pender N, Sechrist K. Spanish language version of the health-promoting lifestyle profile. *Rev. Nurs.* [Internet]. 1990 [Citado el 26 de diciembre de 2022]; 39(6); pp. 268. Disponible en: <https://bit.ly/3Z3Kkyc>
30. Arias A, Céleri T. Relación entre el estilo de vida y estado nutricional en los adultos mayores que asisten al hogar de los abuelos Cuenca 2017. [Tesis para optar el título de licenciado en nutrición y dietética]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2017. [Citado el 12 de enero del 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3Zk37F0>
31. Pender N, Pender A. Illness prevention and health promotion services provided by nurse practitioners: Predicting potential consumers. *Rev. American Journal of Public Health.* [Internet]. 1980 [Citado el 12 de enero de 2023]; 70(8); pp. 798-803. Disponible en: <https://bit.ly/2pdVggs>
32. Silva C. Conocimientos, actitudes y practicas sobre diabetes mellitus tipo 2 de los pacientes de los hospitales de coronel Portillo, 2019. [Tesis para optar el título profesional de enfermería]. Ucayali: Universidad Nacional de Ucayali; 2019. [Citado el 26 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3lyOrLp>
33. Torres P. Conocimientos y actitudes sobre diabetes mellitus en pacientes de 35 a 45 años que acuden al servicio de medicina interna del Hospital de Huaycán, 2019. [Tesis para optar el título profesional de enfermería]. Lima: Universidad San Juan Bautista; 2019. [Citado el 26 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3IB6hgN>
34. Quispe A. Conocimiento y actitud preventiva sobre diabetes mellitus tipo II en usuarios adultos atendidos en el Hospital referencial de Ferreñafe – 2018. [Tesis para optar el título profesional de enfermería]. Lambayeque: Universidad Señor de Sipán; 2018. [Citado el 26 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3Znmm0l>
35. Delgado DV, Flores AC. Conocimientos, actitudes y prácticas en pacientes con diabetes mellitus tipo II que acuden al centro de atención ambulatoria 302 del IESS, Cuenca, 2016. [Tesis para optar por el título profesional de enfermería]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2016.

[Citado el 26 de diciembre de 2022].

Disponible en: <https://bit.ly/41spZnJ>

36. Reyes LG. Conocimientos, actitudes y prácticas en pacientes diabéticos San Pedro del Norte, Chinandega, 2017. [Tesis para optar por el Título Profesional de Doctor en Medicina y Cirugía]. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2017. [Citado el 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3kuLSC7>
37. Nestares K. Actitudes de los adultos hacia la prevención de diabetes tipo II en un Centro de Salud en Lima Metropolitana, 2014. [Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. [Citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3xUFqHF>
38. Barboza E. Medidas de prevención para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. Rev. Cuidarte [Internet]. 2020 [Citado el 12 de enero de 2023]; 11(2); pp. 1-11. Disponible en: <https://bit.ly/3Y6b9Aj>
39. Orem D. E. The self-care deficit theory of nursing: A general theory. In I. Clements & F. Roberts (Eds.), Family health: A theoretical approach to nursing care. New York: Wiley Medical Publications. [Internet]. 1983 [Citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/2pdVggs>
40. Rivera E. Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. Revista Digital de Postgrado. [Internet]. 2019 [Citado el 25 de agosto de 2021]; 8(2); pp. 164–164. Disponible en: <https://bit.ly/41z9BBN>
41. Pérez G, Guerrero F. Dieta Diabetes Mellitus e Insulinorresistencia. Rev. Fac. Med. de Colombia. [Internet]. 2016 [Citado el 12 de enero de 2023]; 54(2); pp.12-21. Disponible en: <https://bit.ly/3m8JDF5>
42. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. [Internet]. 2015. [Citado el 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3SAtBA3>
43. Carmona V, Ribeiro F. Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. Rev. Papeles de Población. [Internet]. 2018. [Citado el 12 de enero de 2023]; 16 (65); pp. 163-185. Disponible en: <https://bit.ly/3kEkCBb>
44. Pajuelo J. La obesidad en el Perú. Rev. Anales. [Internet]. 2018. [Citado el 12 de enero de 2023]; 78(4). Disponible en: <https://bit.ly/2ITa7nr>

45. Sierra K. Estilos de vida de los pacientes adultos con diabetes mellitus del Hospital Rene Toche Groppo, 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chincha: Universidad autónoma de Ica; 2018. [Citado el 26 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/41oMlqh>
46. Martínez J. Guía de actualización en Diabetes [Internet]. 2015 [Citado el 12 de enero de 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/2R5cV3F>
47. Cerón C. Univ. Salud [Internet]. 2012 [Citado el 12 de enero de 2023]; 14 (2); pp. 115-115. Disponible en: <https://bit.ly/3Y9JAGi>
48. García L, García S, Tapiero P y Ramos C. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Rev. Promoción de la Salud. [Internet]. 2018. [Citado el 12 de enero de 2023]; 17(2); pp. 169-185. Disponible en: <https://bit.ly/3IsGcQY>
49. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación 6a ed. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana [Internet]. 2014 [Citado el 24 de enero del 2023]; pp. 37-160 Disponible en: <https://bit.ly/3Zp85Al>
- 50 Valderrama S. Pasos para elaborar proyectos de investigación. Lima, Perú: San Marcos E. I. R. L., editor; 2012. [Citado el 24 de enero del 2023].
51. Toro I, Parra D. Diseño No Experimentales de investigación. In EAFIT FEU, editor. Método y Conocimiento Metodología de la Investigación. 1st ed. Medellín- Colombia: Universidad EAFIT; 2006. p. 158. [Citado el 24 de enero del 2023].
52. Castellanos L. Metodología de la investigación. Análisis de datos. [Internet]. 2017. [Citado el 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3ED4RRS>
53. Abanto W. Proyecto y desarrollo del proyecto de investigación; guía de aprendizaje. Trujillo, Perú. [Internet]. 2014. [Citado el 24 de enero del 2023]. Disponible en: <https://bit.ly/3KMfBkZ>
54. Corrales L, Marón G. Estilo de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del distrito Alto de la Alianza, Tacna. 2021. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Chincha: Universidad autónoma de Ica; 2021. [Citado el 26 de diciembre de

2022]. Disponible en: <https://bit.ly/41uIN5V>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilo de vida y actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Autor(es): Veronica Janeth Flores Christama
 Fiorella del Pilar Tulumba Luna

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p>	<p>Hipótesis General Existe relación significativa entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p>	<p>Variable X. Estilo de vida</p> <p>Dimensiones D1. Alimentación D2. Actividad física D3. Manejo de estrés D4. Relaciones interpersonales D5. Autorrealización D6. Responsabilidad en salud</p> <p>Variable Y. Actitud preventiva</p> <p>Dimensiones: D1. Biológica D2. Psicoemocional</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población y muestra: Población: 697 Muestra: 248</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: encuesta Instrumento: Cuestionario para evaluar el estilo de vida</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>OE1. Establecer la relación que existe entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>OE2. Establecer la relación que existe entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>HE1. Existe relación significativa entre la alimentación y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre la actividad física y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que</p>		

<p>acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p> <p>PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p> <p>PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p> <p>PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023?</p>	<p>acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>OE3. Establecer la relación que existe entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>OE4. Establecer la relación que existe entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>OE5. Establecer la relación que existe entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>OE6. Establecer la relación que existe entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p>	<p>acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre el manejo de estrés y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>HE4. Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>HE5. Existe relación significativa entre la autorrealización y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023</p> <p>HE6. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro</p>		<p>Cuestionario para evaluar la actitud preventiva</p> <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos. Estadística descriptiva (se realizó la codificación, calificación, tabulación de datos, interpretación de los resultados)</p> <p>Estadística inferencial (Comprobación de hipótesis)</p>
--	---	--	--	---

		de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos
CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTILO DE VIDA

Código:

Fecha:

Edad:

Sexo: M () F ()

Condición laboral:

Ama de casa ()

Trabajador dependiente ()

Trabajador independiente ()

No trabaja ()

Estado civil:

Soltero ()

Conviviente ()

Casado ()

Divorciado ()

Viudo ()

Grado de instrucción:

Sin estudios ()

Primaria ()

Secundaria ()

Superior ()

Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de enunciados. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales. Su objetivo es contribuir al estilo de vida, a cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

N= NUNCA AV= A VECES CS= CASI SIEMPRE S= SIEMPRE

N°	Ítems	Escala de medición			
		N	AV	CS	S
Dimensión 1: Alimentación					
01	Consumes todos los días: desayuno, almuerzo y cena				
02	Diariamente consume alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.				
03	Toma entre 8 y 10 vasos de agua al día.				
04	Incluye el consumo de frutas en sus comidas.				
05	Trata de consumir comidas que no tengan ingredientes artificiales o químicos.				
06	Revisa las etiquetas de las comidas envasadas, enlatadas para ver que ingredientes tiene.				
Dimensión 2: Actividad física					
07	Realiza ejercicio por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.				
08	A diario realiza actividades que incluyan el movimiento de todo el cuerpo				
Dimensión 3: Manejo de estrés					
09	Identifica situaciones que le causan tensión o preocupación en su vida.				
10	Expresa sus sentimientos de tensión o preocupación.				
11	Plantea o buscas alternativas de solución frente a situaciones de tensión o preocupación.				
12	Realiza alguna de las siguientes actividades de relajación: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, realizar ejercicios respiratorios.				
Dimensión 4: Relaciones interpersonales					
13	Se relaciona con facilidad con los demás.				
14	Mantiene buenas relaciones interpersonales con los demás.				
15	Expresa sus deseos e inquietudes con los demás				
16	Recibe apoyo de los demás cuando enfrenta situaciones difíciles.				
Dimensión 5: Autorrealización					
17	Está satisfecho con lo que ha realizado durante toda tu vida.				
18	Está satisfecho con las actividades que ahora realizas.				

19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal.				
Dimensión 6: Responsabilidad en salud					
20	Acude al menos una vez al año a realizarse una revisión médica.				
21	Cuando presenta alguna molestia, acude al médico.				
22	Toma medicamentos únicamente prescritos por el médico.				
23	Aplica a su vida las recomendaciones que le brinda el personal de salud.				
24	Participa en actividades de salud como campañas médicas, sesiones educativas de salud entre otras.				
25	Evita consumir sustancias como el cigarro, alcohol y/o drogas.				

Fuente: Adaptado de Corrales et al⁵⁴

Ficha técnica del instrumento

Nombre original del instrumento	Estilo de vida
Autor(a)	Corrales et al ⁵⁴
Nombre del instrumento adaptado	Cuestionario para evaluar el estilo de vida
Objetivo	Evaluar el estilo de vida en usuarios
Procedencia	Perú
Administración	Presencial (Individual / Colectiva)
Duración	30 minutos
Muestra	248
Dimensiones	Alimentación Actividad física Manejo de estrés Relaciones interpersonales Autorrealización Responsabilidad en salud
Escala valorativa	N= Nunca AV= A Veces CS= Casi Siempre S= Siempre

CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ACTITUD PREVENTIVA

Código:

Fecha:

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de enunciados. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales. Su objetivo es contribuir a la actitud preventiva de DM tipo II, a cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

Totalmente de acuerdo TA

De acuerdo A

En desacuerdo D

Totalmente en desacuerdo TD

Nº	Enunciados	TA	A	D	TD
01	Es dañino el consumo excesivo de frituras				
02	Es tedioso consumir abundante agua durante el día.				
03	Cuesta demasiado dinero consumir menestras				
04	Es saludable consumir bebidas alcohólicas en forma frecuente. (semanal)				
05	Es importante acudir al médico por lo menos una vez al año como medida preventiva para la diabetes.				
06	Es dañino para la salud el consumo exagerado de azúcares (gaseosas, postres, etc.)				
07	Realizar ejercicio podría reducir el riesgo de sufrir diabetes.				
08	Fumar complica la salud de la persona.				
09	Es riesgoso para la salud consumir muchas gaseosas				
10	Consumir frutas y verduras durante el día previene enfermedades como la diabetes.				

11	Dormir menos de 8 horas puede contribuir a desarrollar diabetes.				
12	Es costoso acudir al control médico periódicamente.				
13	Es saludable realizar ejercicios todos los días.				
14	Es bueno para la salud consumir tres litros de agua al día				
15	Es difícil que el consumo de pastas (fideos, pan y arroz) produjera Diabetes				
16	Expresar sus sentimientos y emociones es importante como medida preventiva de la Diabetes.				
17	Es importante dedicar tiempo para distraerse y recrearse				
18	Es bueno consumir todo tipo de carnes (rojas, blancas) para prevenir la diabetes				
19	Es difícil comer a la misma hora todos los días				
20	Está al alcance del bolsillo acudir al control médico.				
21	Es agradable consumir frituras.				
22	Es saludable consumir cerveza y vino en poca cantidad				
23	Es importante consumir 5 comidas al día para contribuir a prevenir la diabetes.				
24	Considera que al consumir lácteos como: queso, yogurt, leche, entre otros) puede enfermarse de diabetes				
25	Es difícil realizar ejercicios todos los días.				
26	Es agradable consumir gaseosas				
27	Es delicioso consumir tortas y dulces en general.				
28	Es difícil controlar la ira y la ansiedad.				
29	Es mejor guardar las emociones para sí mismo más aún si son negativas.				
30	Es bueno para la salud consumir menestras por lo menos tres veces por semana				
31	Demanda mucho tiempo acudir a un control médico periódico.				
32	Es difícil expresar los sentimientos hacia los demás				
33	Es riesgoso para la salud consumir grandes cantidades de fideos, arroz y pan				

Fuente: Adaptado de Nestares³⁷

Ficha técnica de instrumento

Nombre original del instrumento	Actitud preventiva
Autor(a)	Nestares ³⁷
Nombre del instrumento adaptado	Cuestionario para evaluar la actitud preventiva
Objetivo	Evaluar la actitud preventiva en usuarios
Procedencia	Perú
Administración	Presencial (Individual / Colectiva)
Duración	30 minutos
Muestra	248
Dimensiones	Biológica Psicoemocional
Escala valorativa	Totalmente de acuerdo TA De acuerdo A En desacuerdo D Totalmente en desacuerdo TD

Anexo 3: Ficha de Validez y confiabilidad del instrumento
Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar el estilo de vida

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Nombre del Experto: Lic. Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores.

Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluar el Estilo de Vida

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores
No. DNI: 0629163

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Nombre del Experto: Lic. Ing. Myriam Cristina Bango Ramírez

Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluar el Estilo de Vida

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL - TARAPOTO

Mj Sc Myriam C. Bango Ramírez
Ent. Especialista En Psicología
-0104-16892-RAE-016723

Nombre: Lic. Ing. Myriam Cristina Bango Ramírez.
No. DNI: 42074381.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	70	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	70	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,846	25

Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar la actitud preventiva

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Nombre del Experto: Lic. Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores.

Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluar la Actitud preventiva

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



Mg. Meybol Alicia Sánchez Flores
No. DNI: 06291634.

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023.

Nombre del Experto: Lic. CUP Myriam Cristina Cango Ramírez

Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluar la Actitud preventiva


II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple.	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

 GOBIERNO REGIONAL DE SAN MARTÍN
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL H-1 TARAPOTO

 Mg. Sc. Myriam C. Cango Ramírez
Enf. Especialista En Podiatría
CEP 48802 RNE 019773

Nombre: Lic. CUP Myriam Cristina Cango Ramírez

No. DNI: 42074581

Confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	70	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	70	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	33

**Anexo 4: Data de resultados
Estilos de vida**

M	D1						D2		D3				D4				D5			D6					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	4	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4
2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1
3	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1
4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4
5	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	1
6	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	4	2	3	1	1	1	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	1
8	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1
12	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
13	4	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3
14	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	4
15	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3
16	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	2	1
17	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	1
18	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1
19	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1
20	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4
21	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1

22	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3
23	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
24	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1

25	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3
26	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3
27	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	2	1
28	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	4	3	1	4	3	3	4	3	2	3	2	1
29	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
30	2	2	4	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1
31	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
32	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1
33	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1
34	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4
35	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	1
36	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	1
37	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	2	2
38	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	1
39	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	1
40	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3	2	1
41	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2
43	3	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	1
44	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2
45	2	2	3	2	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	1
46	2	2	2	2	2	2	1	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	2	1
47	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	2	2

48	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	4	3	4	4	2	2	4	2	3	4	4	3	2	1
49	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
50	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1
51	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3
52	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2
53	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	1
54	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1

55	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	
56	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	1	
57	4	2	4	2	3	1	3	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	
58	4	2	2	2	2	1	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	1	
59	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	
60	3	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	
61	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1
62	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	
63	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	
64	2	2	3	2	3	1	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
65	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	1	
66	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
67	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	
68	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
69	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
70	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
71	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
72	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	
73	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	

74	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	
75	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	
76	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
78	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	
79	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	2	2	
80	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	1	
81	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	
82	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	2	2	
83	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
84	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	

85	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
87	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1
88	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
89	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2
90	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2
91	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1
92	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4
93	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2
94	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
95	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	2
96	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
97	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4	4	4	3	1	2	3	2	4	3	4	4	2	2
98	2	2	4	2	2	2	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2
99	4	3	4	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	2	3	4	2	4

100	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2
101	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
102	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
103	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	2	1
104	2	2	4	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	2	1
105	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
106	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
107	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1
108	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
109	3	2	2	2	2	2	1	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	1
110	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	4	2	2	2	3	2	4	3	4	4	3	2
111	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2
112	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1
113	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2
114	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	4	3	2	1

115	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4
116	3	4	4	2	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4
117	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4
118	4	2	4	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	2	4
119	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4
120	4	2	4	2	2	1	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	2	3
121	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4
122	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	3	4
123	3	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	3
124	4	2	4	2	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4
125	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3

126	3	2	3	2	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3
127	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3	4	2	2
128	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2
129	4	2	2	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3
130	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3
131	4	2	2	1	2	3	1	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	2	2
132	4	2	3	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	4
133	4	3	2	1	1	4	1	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	3	4	1	3
134	2	2	2	4	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2
135	4	4	2	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	1	4	3	2	3	4	3
136	4	2	4	2	2	4	3	3	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	1	1
137	3	2	2	3	2	4	3	4	1	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	1	2
138	4	4	3	3	4	4	1	4	2	2	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3
139	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3
140	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	1
141	4	4	2	3	4	4	1	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	1	1
142	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2
143	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3
144	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4

145	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3
146	4	4	3	3	1	4	2	3	1	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2
147	4	4	2	4	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4
148	2	2	3	1	1	4	3	3	4	2	1	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3
149	4	2	2	3	1	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2
150	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
151	4	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3

152	4	3	2	2	3	4	1	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3		
153	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4
154	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3
155	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3
156	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4
157	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4
158	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	2	4
159	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	2
160	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3
161	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3
162	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3
163	4	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	1	3
164	4	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4
165	4	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4
166	2	2	4	1	1	1	3	4	3	4	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2
167	4	3	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2
168	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3
169	3	3	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2
170	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2
171	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3
172	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
173	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
174	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2

175	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
176	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
177	3	2	4	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2

178	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
179	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
180	4	3	4	4	2	1	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
181	4	3	4	4	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3
182	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	
183	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
184	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
185	4	3	4	3	1	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
186	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
187	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3
188	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2
189	3	3	3	4	2	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
190	4	2	4	4	2	1	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
191	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
192	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
193	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
194	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
195	4	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
196	4	3	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2
197	4	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
198	4	2	3	3	1	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
199	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2
200	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
201	3	4	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2
202	4	2	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
203	3	2	4	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2
204	3	3	3	4	1	2	4	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3

205	4	3	3	3	1	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2
206	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
207	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
208	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2
209	3	3	4	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2
210	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
211	4	2	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
212	4	2	4	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2
213	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3
214	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3
215	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3
216	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2
217	3	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
218	4	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2
219	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2
220	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
221	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
222	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
223	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
224	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2
225	4	3	4	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3
226	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
227	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
228	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
229	4	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3
230	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3

231	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	
232	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	
233	4	3	4	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	
234	3	3	2	3	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	
235	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	
236	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	
237	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	
238	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	
239	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
240	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
241	3	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	
242	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
243	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	
244	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
245	4	3	4	2	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
246	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	
247	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	
248	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3

Actitud preventiva

M	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33
1	3	1	2	1	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3
2	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4
3	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	4	1	3	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4

4	3	1	1	1	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3
5	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	1	3	4
6	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	2	2	4	3	3	4
7	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	2	4	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4
8	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	1	2	1	2	1	1	3	3	1	2	4	3	3	4
9	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4
10	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4
11	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4
12	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	2	3	4
13	3	1	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3
14	3	1	1	1	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3
15	3	1	1	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4
16	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	1	3	4
17	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4
18	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	2	3	4
19	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	2	3	4
20	3	1	2	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	3	2	1	4	2	3	4
21	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	4	4	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4
22	3	1	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	2	3	2	1	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3
23	3	2	2	1	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3
24	3	2	2	1	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	1	3	4	2	1	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3
25	3	1	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	2	1	2	1	3	1	4	2	1	3	3	1	3
26	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	1	2	1	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3
27	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
28	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	4	3	1	4	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
29	4	3	2	1	4	4	4	3	1	1	3	2	1	1	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
30	4	3	2	1	4	4	4	3	1	1	3	2	1	1	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
31	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
32	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
33	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
34	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
35	3	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	1	4	3	2	1	1	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4
36	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	1	4	3	1	4	3	1	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
37	4	3	2	1	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
38	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	1	3	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4

39	4	3	1	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	4	4	2	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
40	3	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
41	4	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	3	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
42	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	1	4	3	1	4	3	1	1	1	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4
43	4	3	1	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
44	3	3	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	1	4	3	1	4	3	1	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
45	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
46	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	1	4	3	1	4	3	1	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
47	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
48	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
49	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	1	4	3	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
50	3	1	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	4	1	2	2	4	3	2	1	3
51	3	1	2	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	1	4	1	2	2	4	3	2	1	3
52	3	2	1	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3	2	3	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4
53	3	2	1	1	3	1	3	3	1	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4
54	3	1	1	2	3	1	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	4
55	3	2	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4
56	3	1	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4
57	4	2	1	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3
58	4	2	1	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	3	4	2	1	3
59	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4
60	4	2	1	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4
61	4	1	1	1	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	4	1	1	3
62	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3
63	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3
64	4	1	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4
65	3	1	2	1	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	4	1	2	1	3	3	3	3	2	2	4	3	2	4
66	3	2	1	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	1	4	3	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3
67	4	1	2	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	1	4	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4
68	3	2	1	2	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3
69	3	2	2	1	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4
70	4	2	1	1	3	3	3	4	4	3	1	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3
71	3	2	1	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	4	1	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	4	2	3	4
72	4	2	2	1	3	4	3	4	4	3	2	1	3	4	3	4	4	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3
73	4	2	1	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4
74	3	2	1	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	4	4	1	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4
75	4	2	1	2	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	2	3	4	1	3	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	4	2	3	4

76	3	1	1	2	4	3	3	4	3	4	1	2	3	4	3	4	4	1	3	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
77	4	1	1	2	4	2	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	4

78	3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	4	2	4	2	3	4
79	4	1	2	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4
80	4	2	1	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3	1	3	4	1	2	1	2	4	2	1	3	3	4	2	3	4
81	3	2	1	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4
82	3	2	1	1	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	1	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	2	4
83	4	2	2	1	3	1	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3
84	4	2	1	2	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	1	3	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4
85	4	2	3	1	3	4	3	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3
86	4	2	1	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	4
87	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	4	1	4	3	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3
88	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4
89	3	1	2	1	3	3	4	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	4	2	3	4
90	3	2	1	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	1	4
91	3	2	1	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4
92	3	4	1	2	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	2	3	3	1	4	3	1	2	1	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3
93	4	3	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4
94	3	3	1	1	4	3	4	3	4	3	1	4	3	4	1	3	3	1	4	3	1	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	1	3
95	4	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4
96	3	1	2	1	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	1	4	4	2	2	1	1	3	2	1	2	4	3	1	2	4
97	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	1	4	3	2	1	1	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4
98	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	4
99	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3
100	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	1	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
101	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
102	4	3	2	1	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	1	4	4	1	4	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4
103	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	2	3	4
104	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
105	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
106	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	1	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
107	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	1	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
108	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
109	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4
110	4	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	1	4	4	2	4	1	2	1	1	2	1	3	3	1	2	4	3	3	4
111	4	1	2	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	2	4	1	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3

112	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	1	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4
113	4	2	1	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	1	4	4	2	2	1	1	4	1	2	3	2	3	2	3	3
114	4	1	2	1	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	4	1	2	1	3	4	1	3	2	2	3	2	2	4
115	4	2	1	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3
116	3	1	2	2	2	4	3	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4
117	4	2	2	1	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	4

118	3	2	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3		
119	3	1	1	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3		
120	3	2	2	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3		
121	3	2	2	1	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	
122	3	2	2	2	3	1	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	
123	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4
124	3	2	1	2	3	2	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4		
125	3	2	2	1	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	2	4		
126	4	2	1	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	1	4	3	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	2	4		
127	4	2	1	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	3	4	2	3	4	1	2	1	3	3	1	2	2	1	3	1	2	4		
128	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	2	4	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4		
129	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	2	4	3	1	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	3		
130	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	2	3		
131	4	2	1	2	2	1	4	3	3	4	2	2	3	4	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	
132	4	2	1	2	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	4		
133	4	3	2	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4		
134	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	
135	3	4	1	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3		
136	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	2	4	3	2	1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	2	1	4		
137	4	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4	
138	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	
139	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2		
140	4	2	1	2	4	2	4	4	4	4	2	1	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	3	2	4	4		
141	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3		
142	4	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3		
143	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4		
144	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4		
145	4	3	2	1	3	4	3	4	4	4	3	1	4	3	4	3	4	1	3	3	2	1	2	3	3	2	1	4	2	3	1	2	4		
146	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	1	
147	4	3	2	1	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	

148	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4
149	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3
150	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4
151	3	4	1	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3
152	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3
153	4	2	2	2	3	1	4	3	4	4	2	1	4	4	2	4	3	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4
154	4	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	2	2	4	2	2	1	2	3	2	2	3	3	4	2	2	4
155	4	2	1	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3
156	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
157	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4

158	3	4	2	1	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	1	3	3	
159	4	3	1	1	3	4	4	3	4	4	1	1	4	4	2	3	4	1	4	4	1	2	1	1	4	1	2	2	3	4	1	2	4	
160	4	3	1	1	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4		
161	3	2	2	1	4	4	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	
162	3	1	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	
163	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	
164	4	3	2	1	4	4	4	4	4	2	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	
165	4	3	1	1	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	1	4	4	2	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	3	4	1	3	4	
166	4	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	
167	4	1	1	1	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3	3	4	4	
168	3	3	2	1	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	4	3	2	3	2	3	
169	4	2	2	1	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	
170	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	
171	4	3	2	1	4	4	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
172	4	3	2	1	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
173	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	
174	3	2	1	2	4	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	1	2	4	2	4	1	2	3	
175	3	3	1	2	4	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	1	1	2	4	3	4	1	2	3	
176	4	3	2	2	3	4	4	2	4	3	1	3	4	4	3	3	4	2	4	2	3	2	1	3	1	2	3	4	3	2	3	2	3	
177	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	1	2	3	4	3	4	4	2	3	1	3	2	1	1	1	2	3	4	3	3	3	1	4	
178	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	4	2	2	3	1	3	2	1	1	4	4	3	4	2	3	3	1	4	
179	4	3	2	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	1	3	2	4	4	2	4	2	3	3	4	4	
180	4	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	1	3	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	
181	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	1	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	4	2	3	1	4	2	3	3	
182	4	2	2	1	4	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	1	2	3	4	3	3	1	3	2	4	3
183	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	3	2	4	3	

184	4	2	3	1	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	
185	3	3	2	1	3	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	
186	4	2	2	1	3	3	2	2	4	4	1	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	
187	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	
188	4	2	1	2	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	1	2	1	3	2	4	3	2	3	2	2	4	
189	3	3	3	2	4	4	2	3	3	4	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	4	2	2	4	
190	4	3	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	1	2	3	
191	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	1	1	3	
192	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	1	3	
193	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3
194	3	2	2	1	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	
195	3	3	1	1	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	
196	4	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	1	3	3	1	3	1	4	3	2	3	
197	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	

198	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	1	3	3	3	2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	
199	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
200	3	3	2	1	3	4	4	3	4	3	1	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	
201	3	3	2	1	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	4	3	3	1	2	2	1	1	3	4	3	4	2	4	2	3	4	
202	4	3	1	2	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	4	2	4	3	3	4	
203	3	2	1	2	4	4	3	4	4	3	1	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	2	4	2	3	3	
204	3	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3
205	4	2	3	1	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	2	
206	4	2	1	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	
207	3	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	
208	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	
209	3	2	2	1	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	1	3	
210	4	3	2	1	4	3	2	3	3	3	4	1	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	1	3		
211	4	2	2	2	3	4	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	1	4	3	4	4	3	4	1	2	4	
212	3	3	1	2	4	3	4	3	4	3	1	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	
213	4	2	1	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
214	3	2	2	1	4	4	2	4	4	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
215	3	2	2	1	3	3	3	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	2	3	2	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	
216	3	2	3	1	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	
217	4	2	2	2	3	4	3	3	4	4	1	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	4	
218	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	4	
219	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	3	

220	4	3	1	2	3	4	2	4	3	4	1	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	
221	3	2	1	1	4	4	2	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3
222	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3
223	3	2	1	1	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4
224	3	3	2	1	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3
225	3	3	1	1	3	4	4	3	3	4	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3
226	4	2	2	2	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4
227	3	3	1	2	3	4	3	4	4	4	1	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3
228	4	2	2	1	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	2	2	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	1	4	2	3	3
229	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	4	
230	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3
231	4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3
232	4	2	1	1	3	3	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
233	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2
234	4	2	2	1	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3
235	3	2	2	1	4	3	3	2	4	3	1	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3
236	4	2	3	1	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	4	2	1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4
237	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	4	4	2	3	3	4
238	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	1	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
239	3	2	1	1	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4
240	4	2	2	2	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4
241	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3
242	3	2	1	1	3	4	3	4	3	3	1	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3
243	3	3	2	1	3	4	3	3	4	4	1	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3
244	3	2	3	1	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3
245	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3
246	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	1	3	4	2	4	2	3	2	3
247	4	2	2	1	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4
248	3	2	2	1	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	4	3	1	3

**Anexo 5: Consentimiento informado CONSENTIMIENTO
INFORMADO**

**ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES MELLITUS TIPO
II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD 9 DE
ABRIL, TARAPOTO – 2023.**

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Veronica Janeth Flores Christama.
Fiorella del Pilar Tulumba Luna.
Estudiantes del programa académico de Enfermería.

Objetivo: Por la presente estamos invitando a usted a participar de la investigación que tiene como finalidad determinar la relación que existe entre el estilo de vida y la actitud preventiva de Diabetes Mellitus II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023. Al participar del estudio, usted deberá responder dos cuestionarios de 25 ítems y otro de 33 ítems.

Procedimiento: Si usted está en la disposición de contribuir y ser partícipe de este estudio, deberá responder un instrumento denominado “cuestionario para evaluar el estilo de vida” y el “cuestionario para evaluar la actitud preventiva”, los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 30 minutos.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información proporcionada por las Investigadoras, y autorizo voluntariamente ser partícipe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

..... de, de 2023

Firma:
Apellidos y nombres:
DNI:

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Chincha Alta, 06 de marzo del 2023

OFICIO N°0059-2023-UAI-FCS

CENTRO DE SALUD NUEVE DE ABRIL - TARAPOTO
DR. ELEAZAR SANCHEZ SANCHEZ
DIRECTOR
JR. PROGRESO N°324 - TARAPOTO

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la investigación, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.


En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.




MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **FLORES CHRISTAMA VERONICA JANETH**; identificada con DNI 72936697 y **TULUMBA LUNA FIORELLA DEL PILAR**; identificada con DNI 74301079 del Programa Académico de Enfermería, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES MELLITUS TIPO II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL, TARAPOTO – 2023"**.

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 06 de marzo del 2023



MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

SOLICITUD N° 001-2023

Tarapoto, 05 de Abril del 2023

SEÑOR:

Dr. Eleazar Sanchez Sanchez
Director del centro d salud 9 d abril

ASUNTO: Solicita permiso para aplicar instrumentos de recolección de datos

Me es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente y a la vez solicitar permiso para aplicar dos instrumentos de recolección de datos, ya que es necesario para obtener el título profesional de enfermería porque estoy realizando mi tesis titulada: **Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden al Centro de Salud 9 de abril, Tarapoto – 2023**. En tal sentido, le pido su ayuda y acceso para ingresar al Centro de Salud 9 de abril para obtener los datos que se necesita de los usuarios. Adjunto resolución de aprobación por parte de la universidad.

Agradecida por la oportunidad, me despido reiterado mi muestra de estima y deseándole éxitos en la labor que viene desempeñando.

Atentamente


.....
Bach. Flores Christama Verónica Janeth
DNI: 72936697


.....
Bach. Tulumba Luna Fiorella Del Pilar
DNI: 74301079





DIRECCION REGIONAL DE SALUD SAN MARTIN
OFICINA DE GESTION DE SERVICIOS DE SALUD BAJO MAYO
CENTRO DE SALUD NUEVE DE ABRIL

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional "

Tarapoto, 10 de abril del 2023

OFICIO N° 012-J- C.S.N.A. S/TPTO-2023

SEÑORA:

MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA

Decana de la facultad de Ciencias de la Salud-Universidad Autónoma a de Ica.
Tarapoto.-

ASUNTO: AUTORIZACION PARA APLICAR INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

REF. OFICIO N° 0059-2023-UAI-FCS

*Con especial agrado me dirijo a usted para saludarle cordialmente y comunicarle que se autoriza a las Señoritas Bachiller **VERONICA JANETH FLORES CHRISTAMA** y **FIGRELLA DEL PILAR TULUMBA LUNA**, para aplicar recolección de datos sobre Estilo de vida y actitud preventiva de diabetes mellitus tipo II en usuarios que se atienden en el C.S. Nueve de Abril de la Micro Red de Salud Tarapoto.*

Sin otro particular, me despido de usted, expresándole las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente.


CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL
Prof. G. Germano Sánchez
GERMANO-DENTISTA
C.O.P. 6268

ISS/mg.
CC.Persona-MRST.
Archivo

CONSTANCIA

EL JEFE DEL CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL - MICRO RED DE SALUD TARAPOTO.

HACE CONSTAR QUE:

Las Bachiller VERONICA JANETH FLORES CHRISTAMA, con D.N.I. N° 72936697 y FIORELLA DEL PILAR TULUMBA LUNA con DNI N° 74301079, de la Facultad de Ciencia de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, con su tesis titulada: **ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES MELLITUS TIPO II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL- TARAPOTO-2023**, aplicaron de manera satisfactoria sus instrumentos de investigación en esta Institución.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime conveniente.



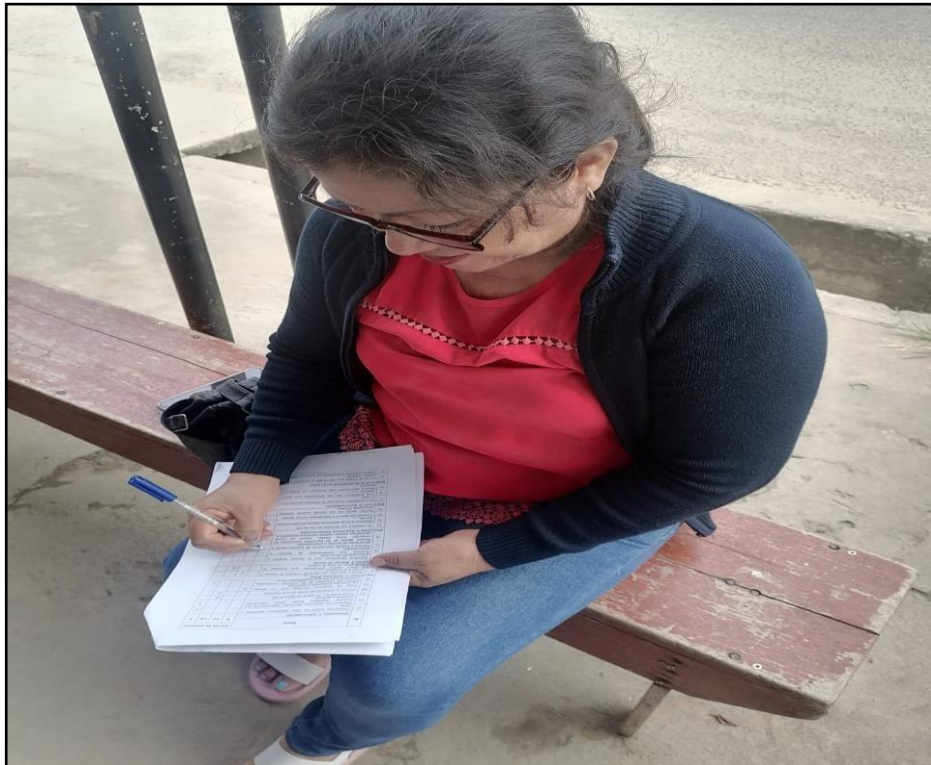
MINISTERIO DE SALUD
Vº Eº
CENTRO DE SALUD 9 DE ABRIL
JEFATURA
José E. Sánchez Sánchez
ODONTÓLOGO - DENTISTA
C.O.P. 5200

Tarapoto, 23 de junio del 2023.

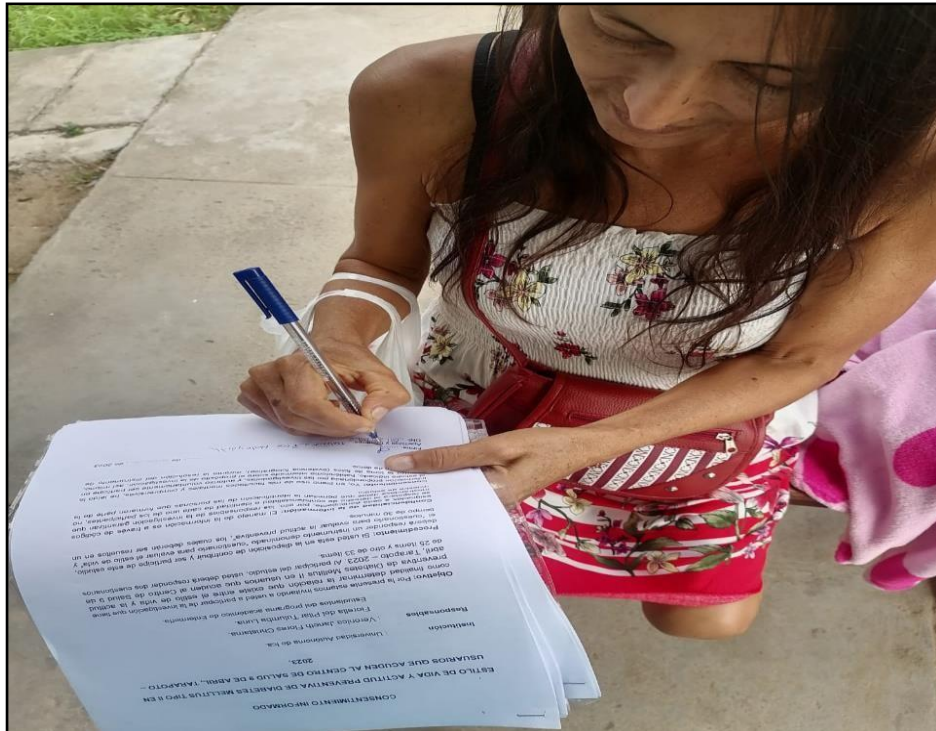
JESS/mrg
CC: Recursos Humanos MRST.
Archivo.

Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias

Aplicando el consentimiento informado a la muestra de estudio.



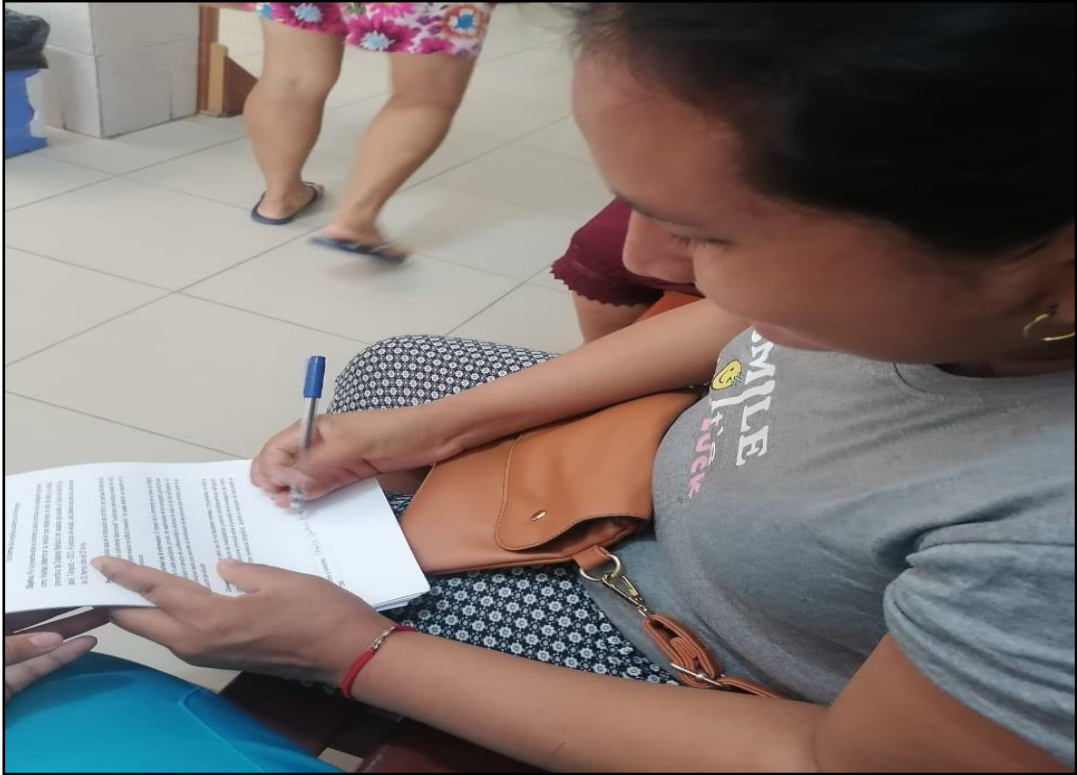
Llenada del cuestionario
Aplicando el consentimiento informado a la muestra de estudio.



Llenado del cuestionario



Aplicando el consentimiento informado a la muestra de estudio



Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud

ESTILO DE VIDA Y ACTITUD PREVENTIVA DE DIABETES
MELLITUS TIPO II EN USUARIOS QUE ACUDEN AL CENTRO DE
SALUD 9 DE ABRIL, TARAPOTO – 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	7%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo Trabajo del estudiante	2%
5	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.undac.edu.pe	