

# CORRELACION DE LA PERCEPCIÓN DEL ESTILO DE VIDA CON ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON ANTECEDENTES FAMILIARES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

González Zatarain, Melissa (1), Padilla Raygoza, Nicolás (2), Ramírez Gómez, Xóchitl Sofía (3)

1 [Escuela Superior de Enfermería de Mazatlán, Licenciatura en Enfermería, Universidad Autónoma de Sinaloa] | [melissamgz25@gmail.com]

2 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya- Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [raygozan@ugto.mx]

3 [Departamento de Enfermería Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya- Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [xosofira2002@yahoo.com.mx]

## Resumen

Las enfermedades cardíacas, infartos, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. Dentro de sus causas está un estilo de vida no saludable. Por eso se trató de correlacionar la percepción de estilo de vida con el nivel de actividad física lo cual se encontró positivo. Con el objeto de encontrar la correlación se utilizó como metodología para este estudio transversal, observacional, analítico, cuantitativo, registrados 1910 estudiantes de universidad pública en Celaya, Gto. Criterios de inclusión de hombres y mujeres de 18 o más años de edad, registrados en dicha universidad, que haya aceptado participar, firmando el consentimiento informado y que tengan familiares de primer grado con diabetes tipo 2, criterios exclusión sujetos que no aceptaron participar. Se aplicaron cuestionarios de percepción de estilo de vida y el cuestionario de actividad física. Se calculó  $r$  de Pearson y la ecuación de regresión lineal, la prueba de  $t$  y el valor de  $p$ . Se concluye una moderada correlación y relación lineal estadísticamente significativa entre percepción de estilo de vida y nivel de actividad física.

## Abstract

Heart diseases, strokes, cancer, respiratory diseases and diabetes, are the main causes of mortality in the world, being responsible for 63% of deaths. Within the causes of these diseases are not healthy lifestyles. People with relatives with diabetes mellitus type 2, should strive to maintain the healthy lifestyle, but their culture and traditions keep people from having a healthy life. That's why they tried to correlate the perception of lifestyle with the level of physical activity, where the result founded was positive. The objective is to find the correlation was used as a methodology for a cross-sectional study, observational, analytical, quantitative, 1910 students of public university were registered in Celaya, Gto. Inclusion criteria for men and women aged 18 years or older, registered at that university, who have agreed to participate, signing informed consent and have first-degree relatives with type 2 diabetes, exclusion criteria subjects who did not agree to participate. Questionnaires of lifestyle perception and physical activity questionnaire were applied. Pearson's  $R$  was calculated and the linear regression equation, the T-Test and the P-value. A moderate correlation and statistically significant linear relationship between perception of lifestyle and physical activity level is concluded.

## Palabras Clave

Percepción de estilo de vida; actividad física; diabetes mellitus tipo 2 (DM2).

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes, son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. [1]

Sollier, refiere que los mexicanos no adoptan estilo de vida (EV) saludables, sin embargo, las enfermedades crónicas son las que más prevalecen entre la población en general. [2]

OMS define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. [3]

Figuroa M., et. al mencionaron que: la Actividad Física (AF), es todo movimiento corporal parcial o total, que traduce un gasto energético y que tiene el objetivo de cubrir alguna necesidad o realizar alguna de las actividades de la vida diaria. [4]

Por otro lado, Ramírez M., et. al, mencionaron que la Diabetes Mellitus Tipo 2, es una enfermedad sistémica crónica. Representa un síndrome de inmunodeficiencia de insulina íntimamente ligado a una variedad de factores hereditarios y ambientales.”

Sus principales manifestaciones incluyen alteraciones en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas y en la estructura, función de nervios y vasos sanguíneos. [5]

Dentro de la correlación de los estilos de vida y la actividad física en personas con antecedentes heredofamiliares se deben incluir sus valores y culturas propias en relación a su patología para de ahí poder partir en la gestión de sus propios

autocuidados y evitar descompensaciones según sus niveles de glicemia, mejorando así su Calidad de Vida y Cantidad de Vida.

Como ya se sabe no hay cura alguna para esta patología, con ello las mejores intervenciones irán encaminadas al cambio radical de estilo de vida, nutrición y el aumento en su actividad física de acuerdo a su edad, peso, talla, y tolerancia al deporte en el que sea apto a sus condiciones de vida.

Así mismo, el Instituto Nacional de Salud Pública, y Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino (2016), refirió que: “El estado de diversas enfermedades crónicas en México. Entre ellas, la diabetes en la población mexicana mayor de 20 años de edad. “[6]

La educación a los pacientes y sus familias es un aspecto significativo envergadura para el éxito del seguimiento de la patología, donde el individuo, es informado sobre su cuadro clínico y participa ampliamente en las decisiones de su cuidado, favoreciendo el logro de objetivo del tratamiento oportuno, la atención y prevención de complicaciones derivadas de la diabetes. Recordando que el actor principal para su expectativa de vida es el propio paciente diabético.

La finalidad de este proyecto fue identificar la correlación del estilo de vida con actividad física en personas con antecedentes familiares con Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2).

## MATERIALES Y MÉTODOS

**Diseño de estudio:** Transversal, observacional, analítico, cuantitativo.

**Sitio del estudio y universo del estudio:** Universidad pública en Celaya, Gto, con 1910 estudiantes registrados.

## Selección de la población del estudio

**Criterios de inclusión.** Hombres y mujeres de 18 o más años de edad, registrados en Universidad pública en Celaya, Gto., que haya aceptado participar, firmando el consentimiento informado y que tengan familiares de primer grado con diabetes tipo 2.

**Criterios de exclusión.** Sujetos que no aceptaron participar.

**Muestreo:** Se realizó muestreo aleatorio simple, utilizando números aleatorios, utilizando el listado de estudiantes como esquema de muestreo.

**Procedimiento del estudio:** Después de que los participantes firmaron el consentimiento informado, se aplicó el cuestionario de información general, el cuestionario de percepción de estilo de vida y el cuestionario de actividad física. [10]

## Variables

**Sociodemográficas.** Edad, género, estado civil, peso, estatura, IMC, residencia.

### *Independiente.*

Percepción de estilo de vida. Es una variable dicotómica; son los hábitos en cuanto a actividad física, alimentación, tabaquismo, consumo de alcohol; su escala de medición es de 0 a 78 puntos; se resume con frecuencias y porcentajes.

### *Dependiente.*

Actividad física. Es una variable cuantitativa continua, es el ejercicio físico que rutinariamente realiza el individuo en los últimos 7 días; se mide en METS/minutos/semana; se resume con media y desviación estándar.

**Tamaño de muestra:** Asumiendo una  $r$  de Pearson de 0.5 entre percepción de estilo de vida y actividad física, el tamaño mínimo de muestra es de 37 con 95% de precisión y 90% de poder (Epidat 4.1, 2014, Xunta de Galicia, OPS, Universidad CES).

**Análisis estadístico:** Para la descripción de variables se realizó estadística descriptiva con medias y desviaciones estándar para variables cuantitativas y frecuencias y porcentajes para variables categóricas. Se calculó  $r$  de Pearson y ecuación de regresión lineal para demostrar correlación y relación lineal, entre variables. Para probar hipótesis de relación lineal entre percepción del estilo de vida y la actividad física, se calculó la prueba de  $t$ , valor de  $p$  e intervalos de confianza al 95%. En todos los casos el valor de  $p$  se fijó en 0.05. El análisis estadístico se realizará Stata 13.0® (Stata Corp., College Station, TX, EUA).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la población de la muestra se tomaron un total de 138 personas en donde predominó el género femenino (75.36%), residentes en zona urbana (73.91%) y solteros (94.16%) . Tabla 1

El promedio de edad de las personas participantes fue de 21 años, el peso se encuentra desde los 41 a 171 kg como rango de variación, la estatura como media se tuvo que 1.62 cm fue el predominio, el IMC como media de 24.86. Por otro lado la actividad física como siguiente variable fluctúa con rango mínimo de 0 a máximo de 12186 y por último el estilo de vida con un rango mínimo de 4 a máximo de 77. Tabla 2

Se encontró una moderada correlación y relación lineal estadísticamente significativa entre percepción de estilo de vida y nivel de actividad física, encontrándose  $r= 0.33$ ,  $t= 0.33$ ,  $p=0.0001$  e IC 95% 47.54% a 137. 26%. Imagen 1

Cantú, afirma que la población de su estudio obtuvo un estilo de vida saludable con el 75.3%. [7]

Balcázar, expresa de acuerdo al instrumento IMEVID que la población mantiene un estilo de vida inadecuado de acuerdo en el 73.33%. [8]

Por otro lado en esta indagación de correlación, la variable actividad física muestra que las personas realizan alguna actividad física, comparándolo con Cantú se reflejó que la actividad física el 80% mostró un inadecuado estilo de vida en relación a la actividad física.

Ortiz, et al, en la subcategoría de actividad física (ejercicio al menos 30 min últimos 7 días, asevera un buen control de ello con el 5,54%. [9]

## CONCLUSIONES

Se obtuvieron evaluaciones estadísticamente significativas en los parámetros de estilo de vida y actividad física, encontrando una moderada correlación y relación lineal.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a dios por darme la oportunidad de estar aquí realizando un sueño más, al Programa Delfín, mi familia, por ser mi pilar en todo, e infinitamente al doctor Padilla por permitirme ser parte de su equipo de investigación.

## REFERENCIAS

- [1] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016) *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de: [http://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/)
- [2] Sollier, E. (2012). Bupa Health Pulse. Diabetes. Bienestar y Salud.
- [3] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016) *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de: <http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-de-vida/>
- [4] Figueroa, M.E., Cruz, J., Ortiz, A., Lagunes, A. Jiménez, J., Rodríguez, J., et.al (2014). Estilo de vida y control metabólico en diabéticos del programa DiabetMSS. Gaceta médica de México. Volumen (50) pp: 29-34
- [5] Ramírez, M.M., Ascanio, M., Coronado, M., Gómez, C., Mayorga, L., Medina, R. et.al (2013) Current Lifestyle of Patients of Diabetes Type 2. Ciencia y Cuidado. (8) pp. 21-28

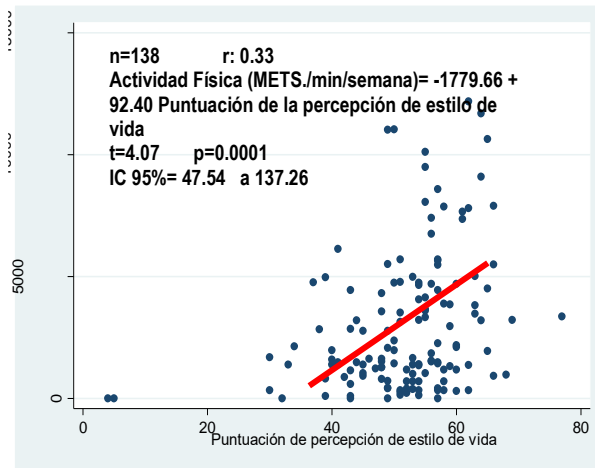
[6] Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino. (2016)

[7] Cantú, P. C. (2014). Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes mellitus tipo 2. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica. (27), pp. 1-14

[8] Balcázar, P. (2012). Estilo de vida en personas adultas con diabetes mellitus 2. Rev. Científica electrónica en psicología ICSA-UAEH. Volumen (6) pp. 147- 158

[9] Ortiz, M., Ortiz, E., Gatica, A., Gomez, D. et.al. (2012) Estudio Factores psicosociales asociados a la adherencia al tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Terapia Psicológica. (29), pp. 5-11

[10] Baños Benítez, A. Gallat- Magaña G. (2005) application of questionnaires healthy lifestyle to students and teachers of the Latin American School of Medicine SCV004



**Imagen 1 Correlación y regresión lineal entre percepción de estilo de vida y actividad física**

**Tabla 1 Distribución de variables sociodemográficas categóricas de los integrantes de la muestra**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Género</b>	34	25.64%
Masculino	104	75.36%
Femenino	102	73.91%
<b>Residencia</b>	125	18.12%
Urbana	11	7.97%
Suburbana		
Rural		
<b>Estado civil</b>	129	94.16%
Soltero	6	4.38%
Casado	2	1.46%
Unión libre		

**Tabla 2 Integración: Edad, peso, estatura, índice de masa corporal, actividad física y estilo de vida.**

Variable	Rango		Media	Desviación Estándar
	Mínimo	Máximo		
Edad(años)	2	51	21.44	4.31
Peso (Kg)	41.8	171.2	66.35	18.16
Estatura( metros)	1.45	1.85	1.62	0.81
IMC (kg/m2)	15.01	55.37	24.86	4.85
Actividad Física	0	12186	3000	2854
Estilo de vida	4	77	51.73	10.18