



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

**“ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES
MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA
ALIANZA, TACNA – 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Salud pública, Salud ambiental y satisfacción con los servicios de
salud**

Presentado por:

**Laura Daniela Corrales Ponce
Giselle Katherine Maron Mamani**

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, Ica, 2022

Asesor

MG. KELLY FARA VARGAS PRADO

Miembros del jurado

- Dr. Giorgio Aquije Cárdenas
- Dr. Susana Atúncar Deza
- Dr. Edmundo Gonzalez Zavaleta

DEDICATORIA

A mis padres quienes son mi mayor inspiración, que a través de sus sabios consejos me ayudaron a formarme como persona y profesional.

Laura Daniela

A mi familia, quienes por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años de formación profesional no dejaron de apoyarme incondicionalmente día a día, acompañándome a cumplir mis metas.

Giselle Katherine

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Dios por habernos acompañado y guiado mediante su sabiduría en toda nuestra carrera profesional.

A la Universidad Autónoma de Ica por darnos la oportunidad de aprender y lograr nuestras metas.

A nuestra asesora de tesis, Mg. Kelly Fara Vargas Prado, por dedicarnos su tiempo, su orientación, sus conocimientos y que gracias a su constante motivación nos permitió lograr concluir esta investigación.

A los jóvenes del distrito Alto de la Alianza por la confianza y por brindarnos su apoyo al participar en esta investigación.

Las autoras

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

Material y método: Se presentó una metodología de tipo aplicada, con diseño no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 1118 y una muestra de 254 jóvenes del distrito Alto de la Alianza, Tacna; como técnica se utilizó la encuesta, siendo los instrumentos utilizados para la recolección de datos, la escala de estilos de vida y la escala Findrisk.

Resultados: Los resultados evidenciaron que un 81,9% tiene un estilo de vida no saludable por el contrario solo un 18,1% resultó un estilo de vida saludable; asimismo se obtuvo que el nivel de riesgo de desarrollar diabetes mellitus en los próximos 10 años fue bajo con un 57,5%, el 33,1% presentó un nivel de riesgo ligeramente elevado, el 8,3% presentó un nivel de riesgo moderado y un 1,2% presentó un nivel de riesgo alto.

Conclusiones: Existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021, habiéndose obtenido un valor de significancia de 0,012; de igual manera la correlación de Rho Spearman fue de $-0,157$ siendo esta negativa muy baja.

Palabras clave: Estilos de vida, jóvenes, riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between lifestyles and the risk of developing type 2 diabetes mellitus in young people from the Alto de la Alianza District, Tacna - 2021.

Material and method: An applied methodology was presented, with a non-experimental, descriptive correlational cross-sectional design. The population consisted of 1,118 and a sample of 254 young people from the Alto de la Alianza district, Tacna; The survey was used as a technique, with the instruments used for data collection being the lifestyle scale and the Findrisk scale.

Results: The results showed that 81.9% have an unhealthy lifestyle, on the contrary, only 18.1% have a healthy lifestyle; Likewise, it was obtained that the risk level of developing diabetes mellitus in the next 10 years was low with 57.5%, 33.1% presented a slightly elevated risk level, 8.3% presented a moderate risk level. and 1.2% presented a high risk level.

Conclusions: There is a significant relationship between lifestyles and the risk of developing type 2 diabetes mellitus in young people from the Alto de la Alianza District, Tacna - 2021, having obtained a significance value of 0.012; likewise, the Rho Spearman correlation was -0.157 , this negative being very low.

Keywords: Lifestyles, young people, risk of developing type 2 diabetes mellitus.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general	vii
Índice de tablas y figuras	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1. Descripción del problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3. Preguntas de investigación específicas	15
2.4. Justificación e importancia	16
2.5. Objetivo General	17
2.6. Objetivos específicos	17
2.7. Alcances y limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO	20
3.1. Antecedentes	20
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco Conceptual	38
IV. METODOLOGÍA	40
4.1. Tipo y Nivel de investigación	40
4.2. Diseño de Investigación	40
4.3. Población - Muestra	41
4.4. Hipótesis general y específicas	42
4.5. Identificación de las variables	43
4.6. Operacionalización de variables	44
4.7. Recolección de datos	46
V. RESULTADOS	52
5.1. Presentación de Resultados	52

5.2 Interpretación de los resultados	61
VI ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	63
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	63
6.2 Comparación resultados con marco teórico	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	87
ANEXOS	95
Anexo 1: Matriz de consistencia	96
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	99
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	104
Anexo 4: Data de resultados	110
Anexo 5: Consentimiento informado	128
Anexo 6: Documentos administrativos	129
Anexo 7: Evidencias fotográficas	132
Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud	134

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Baremación de la variable estilos de vida y sus dimensiones.	48
Tabla 2	Baremación de la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y sus dimensiones.	50
Tabla 3	Datos sociodemográficos de los jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	52
Tabla 4	Estilos de vida en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	53
Tabla 5	Dimensión de alimentación en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	54
Tabla 6	Dimensión de actividad y ejercicio en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	55
Tabla 7	Dimensión del manejo del estrés en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	56
Tabla 8	Dimensión de relaciones interpersonales en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	57
Tabla 9	Dimensión de autorrealización en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	58
Tabla 10	Dimensión de responsabilidad en salud en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	59
Tabla 11	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	60
Tabla 12	Estadísticos descriptivos de las variables y sus dimensiones.	63
Tabla 13	Pruebas de normalidad.	66

ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Estilos de vida en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	53
Figura 2	Dimensión de alimentación en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	54
Figura 3	Dimensión de actividad y ejercicio en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	55
Figura 4	Dimensión del manejo del estrés en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	56
Figura 5	Dimensión de relaciones interpersonales en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	57
Figura 6	Dimensión de autorrealización en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	58
Figura 7	Dimensión de responsabilidad en salud en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	59
Figura 8	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.	60

I. INTRODUCCIÓN

La exposición a diversos factores como la facilidad de adquisición de comida rápida y ultra procesada, las nuevas tecnologías, la falta de actividad física, el estrés generado por la falta de empleo y por los estudios, aunado a esto lo que trae consigo el contexto de pandemia a causa de la enfermedad por Covid-19, ha dejado en el olvido las enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus. Lo que conlleva a estilos de vida no saludables visibles en la población, siendo los jóvenes, la población económicamente activa, la afectada, esto se ve reflejado en el incremento de sobrepeso y obesidad.

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, la diabetes mellitus representa una de las 10 principales causas de muerte y discapacidad en el 2019. Esta nueva referencia muestra la necesidad urgente de intensificar prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades no transmisibles. Los altos costos que involucra el tratamiento de esta enfermedad, incluyendo las complicaciones microvasculares y macrovasculares, llevan a la conclusión de la importancia de establecer estrategias preventivas de manera inmediata.

Es preciso señalar que los estilos de vida comprenden las conductas y hábitos que caracterizan la vida de una persona, al identificar este tema no solo se consideran los comportamientos de riesgo, también se consideran los factores protectores de salud. Es importante resaltar que el entorno, aprendizaje, creencias, influencias sociales, afectan el estilo de vida².

Es por ello que a través del presente estudio se busca determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

La presente investigación se elaboró de acuerdo al esquema básico vigente de la institución, la cual consta de las siguientes partes:

Capítulo I. Está comprendida por la introducción de la tesis.

Capítulo II. Comprende el planteamiento del problema, el cual abarca la descripción del problema, formulación del problema general y específicos, objetivos del estudio, justificación e importancia.

Capítulo III. Comprende el marco teórico, donde se detallan los antecedentes, bases teóricas y el marco conceptual.

Capítulo IV. Comprende la metodología de la investigación, donde se detalla el tipo y nivel de investigación, población, muestra, hipótesis general y específicas, identificación de las variables, operacionalización de variables y recolección de datos

Capítulo V. Comprende los resultados, presentación de los mismos e interpretación

Capítulo VI. Comprende el análisis de los resultados, asimismo las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Las autoras.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

En los últimos años diversas investigaciones, han demostrado que llevar un estilo de vida saludable reduce el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, la cual se caracteriza por una utilización inservible de la insulina por el cuerpo humano, esto se asocia a personas que presentan factores de riesgo como el sobrepeso, sedentarismo y estilos de vida inadecuados. La diabetes mellitus es una enfermedad crónica, incurable e irreversible la cual progresa en un proceso degenerativo que conlleva a complicaciones crónicas que con el tiempo pueden producir discapacidad, afectando la calidad de vida o en el peor de los casos, ocasionar la muerte.

La Federación Internacional de Diabetes (FID)³, en su libro Altas de la Diabetes, muestra que la diabetes mellitus es un problema de salud pública urgente de suma relevancia, puesto que en sus cifras muestran que 463 millones de personas tienen diabetes en el 2019, además se estima que 578 millones de personas tengan diabetes para el 2030, cifra que crecería a 700 millones para el 2045. A esto se suma que 1 de cada 11 adultos de edades entre 20 y 79 años, tiene diabetes, 3 de cada 4 personas con diabetes viven en países con bajos y medianos ingresos, 2 de cada 3 personas viven con diabetes en zonas urbanas, además se tiene que el porcentaje de personas con diabetes sin diagnosticar, supera el 50% del total de casos. La Organización Panamericana de Salud (OPS)⁴, estima que 62 millones de personas en las Américas tienen diabetes tipo 2. Además, se sabe que entre 30% y 40% de las personas están con diabetes sin diagnosticar, además que entre el 50% y 70% de los casos en las Américas no están controlados, lo que supone un problema de salud pública urgente, debido a que el diagnóstico se da a causa de las complicaciones ya presentadas, generando a su vez un costo de atención 2 a 3 veces mayor que en las personas sin diabetes. En México en la unidad de medicina familiar, el 48.8%

presentó sobrepeso y el 14,8% obesidad, el 35,8% presentó un buen estilo de vida saludable y solo el 43,9% se encontró en control glucémico. Por lo que se determinó como factor protector glucémico, el buen estilo de vida. Asimismo, el estilo de vida, comorbilidades y tiempo de evolución de la diabetes mellitus detallan el 85,3% del descontrol glucémico, por lo que se considera al estilo de vida no saludable como factor de riesgo para el descontrol glucémico⁵.

Un estudio realizado en Perú, mostró que un 64% de la población presentó al menos un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, dentro de las prevalencias se tuvo que el 14,6% presentaba hipertensión arterial y el 7,8% diabetes mellitus, dichos factores se asociaban a un consumo de alcohol, tabaco, mala alimentación y baja actividad física. Por lo tanto, modificar los estilos de vida, estos comportamientos conductuales disminuyen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles a futuro si se corrigen a tiempo⁶. La Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES)⁷, en el 2019, se obtuvo que 37,8% de las personas de 15 a más años de edad tiene sobrepeso en todo el país, el 22,3% tiene obesidad, incrementando en 4,0 puntos en los últimos cuatro años, el 41,1% presentó riesgo cardiovascular muy alto, siendo la población femenina más afectada representado el 80,8% en comparación con la población masculina 20,8%. Además, se obtuvo que el 19,7% tiene hipertensión arterial, siendo mayor en hombres con el 21.7%. Estos datos dan a conocer una alerta que no debe pasarse por alto, puesto que cada padecimiento como el sobrepeso y la obesidad entre otros, favorece el riesgo de desarrollar diabetes mellitus.

En el contexto local, el Distrito Alto de la Alianza, en la ciudad de Tacna, la problemática sigue siendo la misma que en diversas regiones del país, puesto que los estilos de vida hoy en día se ven influenciados por una mala alimentación, escasa actividad física, y estrés principalmente, lo que incrementa el sobrepeso y obesidad, por ende, al no tener estilos de vida saludables, se incrementa el

riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Frente a ello, es relevante desarrollar el presente estudio, a fin de contar con datos certeros y fidedignos.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021?

PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?

2.4. Justificación e importancia

Justificación

Este trabajo se justifica como se detalla a continuación:

Justificación teórica: La presente investigación buscó mediante la aplicación de la teoría y los conceptos sobre los estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, contrastar resultados con investigaciones ya desarrolladas a nivel internacional, nacional y local, también buscó generar debate y reflexión con los mismos, en una realidad concreta, caracterizada por población joven, quienes representan gran porcentaje de la población económicamente activa, asimismo contribuyó al fortalecimiento del conocimiento para futuras intervenciones en los que respecta al tema preventivo promocional en el ámbito de la salud.

Justificación práctica: Los resultados sirvieron para implementar estrategias de acción enfocadas en el primer nivel de atención, por su facilidad de contacto con la población, de la mano con el gobierno regional, provincial y distrital, con el fin de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas, y fortalecer los mismos en la edad joven, a través de hábitos, en tal sentido el riesgo de presentar diabetes sería mínimo, manejable, se gastarían menos recursos y se impulsaría el fortalecimiento de hospitales con más tecnologías para tratar los casos severos de diabetes que no pudieron detectarse a tiempo, y no descartar la posibilidad de encontrar en algún momento una cura para la diabetes mellitus tipo 2.

Justificación metodológica: Para lograr los objetivos propuestos se recurrió a las encuestas, se usó cuestionarios adaptados para cada variable del presente estudio, los cuales fueron validados por expertos, los datos se procesaron con el uso de Microsoft Office y el programa SPSS23 para así medir los resultados de los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

Importancia

Este estudio fue importante realizarlo porque permitió valorar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 a futuro, por ende, se pudo conocer la situación actual de la población joven, con ello también se pudo tomar medidas preventivas y correctivas para disminuir el riesgo y aplazar el tiempo de aparición de la enfermedad, en el mejor de los casos, evitar su aparición en el futuro. Si bien es cierto hoy en día, el estado a través de los centros de salud y hospitales promueve el seguimiento y captación de personas diabéticas, estas solo son detectadas cuando ya presentan síntomas, en otras palabras, ese estado ya no es reversible, solo es controlable. Por conclusión una detección oportuna podría revertir y evitar el desarrollo de esta enfermedad que como bien se mencionó anteriormente representa una carga elevada para la salud, siendo esta prevenible, reversible si se detecta a tiempo; de la misma manera al detectar los estilos de vida en los jóvenes, se podrá intervenir de manera específica para crear hábitos saludables que sean copiados en el hogar, comunidades, en tal sentido, esto aunado a una detección oportuna sería excelente para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y no solo eso, sino muchas enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, entre otras.

2.5. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

2.6. Objetivos específicos

OE1. Establecer la relación que existe entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

OE2. Establecer la relación que existe entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

OE3. Establecer la relación que existe entre el manejo del estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

OE4. Establecer la relación que existe entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

OE5. Establecer la relación que existe entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

OE6. Establecer la relación que existe entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Dentro de los alcances se consideró:

Alcance social: Los participantes en la investigación fueron jóvenes de 18 hasta 29 años de edad del Distrito de Alto de la Alianza.

Alcance espacial o geográfico: El estudio se llevó a cabo en el sector II del Distrito Alto de la Alianza, Tacna-Perú.

Alance temporal: El estudio se llevó a cabo en el año académico 2021.

Alance metodológico: Se presentó el estudio de tipo aplicado, de diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, de manera que se pudo establecer la relación entre las variables de estudio.

Limitaciones

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron las que se detallan a continuación:

- Una limitación fue la poca información se tiene sobre el tema, lo que implicó que la búsqueda de información conlleve mayor tiempo.
- Otra limitación relevante fue en la aplicación del instrumento, al ser una muestra grande, el trabajo en campo fue difícil principalmente para realizar los controles de peso, talla y perímetro abdominal.
- Otra limitación también fue el tiempo, por lo que se tuvo que incrementar el doble de esfuerzos para cumplir con las fechas establecidas logrando culminar de manera satisfactoria.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

López B, Padilla N, Delgado S. (2017), con su tesis titulada: Relación de la percepción del estilo de vida con sobrepeso/obesidad en adultos jóvenes con antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2. Teniendo como objetivo comparar la percepción de estilo de vida en personas con o sin obesidad con sus antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2; fue de diseño cuantitativo, transversal, observacional, analítico; la población estuvo constituida por 1910 adultos jóvenes y una muestra de 137; para la recolección de datos se aplicó el cuestionario de percepción de estilo de vida. Como resultados se obtuvo que el 57% de las personas que se percibían con un estilo de vida no saludable, no tenían sobrepeso, ni obesidad, por el contrario, el 42% de los adultos jóvenes que se percibían con un estilo de vida saludable presentaron sobrepeso y obesidad. Logrando concluir que no se encontró asociación entre la percepción de estilo de vida con sobrepeso/obesidad. Esto indica que la percepción del estilo de vida está influenciada por cuestiones culturales y sociales⁸.

Acorde a los resultados de la investigación no se encontró una asociación entre la percepción del estilo de vida con sobrepeso/obesidad, cabe resaltar que se necesitan más estudios para encontrar la verdadera causa de esta distorsión de resultados, los cuales pueden verse influenciados por los medios de comunicación, principalmente el internet. Así mismo, es factible pensar que las personas encuestadas respondieron monótonamente lo que ya saben que es saludable, provocando una distorsión en los resultados de la investigación.

Cevallos G, Echevarría C. (2019), con su tesis titulada: Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en el adulto joven Centro de Salud Chambo, 2019. Teniendo como objetivo determinar el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 presente en adultos jóvenes; corresponde a un estudio descriptivo, transversal y prospectivo; la población estuvo constituida por 1712 adultos jóvenes y una muestra de por 400; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo que el riesgo de diabetes mellitus fue bajo con 64,8%, ligeramente elevado con el 24,0% y riesgo moderado con el 7,2%, siendo el 66% constituido por mujeres y el 34% por varones. Otros datos relevantes fueron que el sobrepeso predominó en ambos sexos, de igual forma que el perímetro abdominal mayor igual de 88 cm en mujeres con 36,6% y mayor igual de 102 cm en varones con 11,8%, aunado a esto la inactividad física con el 51%. Logrando concluir que el riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 es bajo, siendo los factores de riesgo más relevantes el índice de masa corporal, el perímetro abdominal y la inactividad física⁹.

La población rural, mantiene aún cierta tendencia a una alimentación más saludable que en las zonas urbanas, debido a la poca facilidad de acceso a la comida ultra procesada, esto les hace inferir que los pacientes llevan una vida mayormente saludable por el mayor consumo de alimentos no procesados y de alta calidad nutricional, por ende, tienen menos posibilidades de padecer diabetes mellitus tipo 2, tal como lo evidencian los resultados obtenidos.

Contreras S, Choque A. (2020), con su tesis titulada: Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, en los pacientes adultos de 18 a 60 años que acuden al consultorio del servicio de nutrición del Hospital Integral de Salud Obrero N°10 del Municipio de Tupiza en los meses de julio a diciembre gestión 2019. Teniendo como objetivo determinar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2; corresponde a un estudio descriptivo, transversal; la población muestral fue de 37 pacientes de 18 a 60 años; para la recolección

de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo el riesgo de desarrollar diabetes mellitus fue ligeramente elevado con 37,84%, riesgo moderado con 35,13% y riesgo alto con 27,03%. Además, se tuvo como datos relevantes que el 75,68% presento índice de masa corporal mayor a 30kg/m², también que el 81,08% presentó un perímetro abdominal elevado, el 79,27% no realiza actividad física y el 64,86% no consume de manera diaria frutas y verduras. Logrando concluir que el índice de masa corporal, el perímetro abdominal, la actividad física, así como el consumo de alimentos saludables están fuertemente relacionados en la aparición de la diabetes mellitus¹⁰.

La mayoría de los pacientes no realizaban actividad física, ni consumían verduras y frutas. Es preocupante que estos mismos pacientes encuestados son los mismos que asisten frecuentemente al nutricionista pretendiendo optar un estilo de vida saludable. Además, es importante indicar que ambos géneros expresaban no tener a miembros de su familia u otros parientes cercanos diagnosticados con diabetes mellitus, por lo que debería ser prioritario el cambio de estos factores modificables para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes mellitus en los próximos 10 años.

Parrales A. (2019), con su tesis titulada: Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad de Joá. Teniendo como objetivo determinar los estilos de vida predisponentes para diabetes mellitus en sus habitantes; corresponde a un estudio de tipo descriptivo, analítico y transversal; la población estuvo conformada por 371 habitantes y con una muestra de 58 personas; para la recolección de datos se aplicó la entrevista y el formulario de encuesta. Como resultados se obtuvo que el 52% de estos presenta sobrepeso, el 38% presenta obesidad tipo I, 62% afirman que no realizan actividad física, el 41% solo realizan actividades de 3 a 5 veces a la semana y el 36% no realiza ninguna actividad, 84% tienen algún hábito de consumo no saludable, entre estos el 28% de los

habitantes tienen un 39% consumo de alcohol, y el 38% consumo de café, 76% manifiesto no tener conocimiento sobre los factores de riesgo del sobrepeso. Logrando concluir que los estilos de vida en la población son inadecuados, indicando que existe un riesgo alto de desarrollar diabetes mellitus tipo 2¹¹.

Los resultados de esta investigación muestran claramente que los estilos de vida saludables son escasos en esta localidad. Según las cifras registradas existe un porcentaje mayoritario de usuarios que afirman no desempeñar ningún tipo de actividad física como consecuencia de esto la mayoría tiene sobrepeso y obesidad. Los resultados obtenidos son realmente preocupantes ya que estos concluyen con un riesgo alto de contraer diabetes mellitus.

Palacios G, Guerrero M. (2021), con su tesis titulada: Aplicación del test de Findrisk para determinar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en la población que acude al Centro de Salud #15 Ferroviaria en el periodo de mayo 2020 a marzo del 2021. Teniendo como objetivo evaluar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2; corresponde a un estudio de tipo prospectivo, descriptivo; de casos y control, la población estuvo constituida por 750 pacientes con una muestra de 254; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo un riesgo alto con 31,10%, riesgo ligeramente elevado con 24,80%, riesgo moderado con 23,62%, riesgo bajo con 11,81% y finalmente riesgo muy alto con 8,27%. Logrando concluir que en los próximos 10 años gran parte de población presentará diabetes mellitus tipo 2, sino se modifica desde ahora los estilos de vida en las personas como medida de prevención¹².

Es necesario resaltar que, gran mayoría de los pacientes encuestados tienen antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2, por lo tanto, es alarmante que tengan un riesgo alto en el test de

Findrisk, por lo que es relevante tomar medidas urgentes preventivas y correctivas para evitar el desarrollo de esta enfermedad a futuro.

Antecedentes nacionales

Avellaneda D, Hurtado K. (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, 2018. Teniendo como objetivo determinar la relación de los estilos de vida y conocimientos sobre diabetes mellitus tipo 2; corresponde a una investigación no experimental, observacional, prospectiva de corte transversal; la población estuvo constituida por 147 usuarios y una muestra de 45; para la recolección de datos se aplicó el cuestionario de Domínguez y Flores. Como resultados se obtuvo que el 76% tiene un estilo de vida saludable, resultados que se sustentan en sus dimensiones categorizadas como saludables, como nutrición con 60%, actividad física con 67%, cuidado personal con 56% y hábitos de consumo de alcohol y tabaco con 51%. Logrando concluir que el 47% tienen un estilo de vida saludable y sus conocimientos sobre diabetes mellitus tipo 2 son suficientes, encontrando relación significativa¹³.

Los resultados muestran cifras alentadoras, puesto que se trata de usuarios que acuden al hospital, quienes, en su mayoría, muestran un estilo de vida saludable con conocimientos suficientes sobre diabetes mellitus tipo 2, es un claro ejemplo a seguir porque demuestra que los profesionales de salud están haciendo un buen trabajo, lo que se puede verificar en los resultados obtenidos, es por este motivo que tienen menos probabilidades de contraer la enfermedad porque saben cómo prevenirla.

Calderón M, Ginez M. (2019), con su tesis titulada: Estilo de vida y su relación con el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco de Ñaña, 2019. Teniendo como objetivo determinar la relación entre los estilos de

vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2; corresponde a una investigación de diseño no experimental, correlacional y transversal; la población estuvo constituida por 649 habitantes y una muestra de 249; para la recolección de datos se aplicó el cuestionario estilos de vida saludables y el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo que 62,7% de los adultos evidenciaron un estilo de vida poco saludable, el 25,3 saludable y el 6,4% no saludable. También se tuvo que el 41% de los adultos presentaron un riesgo ligeramente elevado para desarrollar diabetes mellitus tipo 2, el 24,1% presentó riesgo moderado y el 20,9% presentó riesgo bajo. Logrando concluir que existe relación entre el estilo de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco¹⁴.

Por consiguiente, los participantes de estudio tienen un estilo de vida poco saludable y un riesgo ligeramente elevado para desarrollar diabetes mellitus tipo 2, esto comprueba que ambas variables estudiadas están significativamente relacionadas entre sí. Estos resultados son preocupantes puesto que en un plazo de 10 años el 41% de la población de estudio podría padecer de diabetes, lo cual es preocupante sino se interviene desde ahora con un cambio en los estilos de vida, que claramente resultan ser poco saludables.

Tecsi E. (2019), con su tesis titulada: Riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, en pacientes de consultorios externos del hospital regional del Cusco, 2019. Teniendo como objetivo determinar el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2; corresponde a una investigación de tipo descriptivo y transversal; la población estuvo constituida por 350 participantes y una muestra de 99 participantes; para la recolección de datos se aplicó el test Findrisk. Como resultados se obtuvo que el 31,31% presentó riesgo ligeramente elevado, el 26,26% riesgo moderado, el 22,22% riesgo alto y el 4,04% riesgo muy alto de padecer diabetes mellitus tipo 2. Logrando

concluir que existe riesgo ligeramente elevado y moderado de padecer diabetes mellitus en la población estudiada¹⁵.

Con respecto a la edad cronológica se dice que existe mayor riesgo de padecer diabetes mellitus en personas mayores de 45 años, pero en esta investigación se demuestra lo contrario puesto que en su mayoría los pacientes encuestados fueron adultos jóvenes de sexo femenino, esto es importante resaltar porque ayudaría a una mejor comparación y obtención de datos más exactos sobre una población poco estudiada.

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. Teniendo como objetivo determinar los estilos de vida y su relación con el desarrollo de diabetes; corresponde a un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal; la población muestral estuvo constituida por 50 adultos; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk y cuestionario sobre estilos de vida. Como resultados se obtuvo que, el 72% presentó un estilo de vida no saludable, además se tiene que el 34% presentó un riesgo alto de desarrollar diabetes mellitus, el 24% riesgo muy alto, el 20% riesgo ligeramente elevado, el 16% riesgo moderado y solo el 6% riesgo bajo. Logrando concluir existe relación significativa entre las dos variables¹⁶.

La relación fue significativa entre los estilos de vida y el desarrollo de diabetes mellitus, estos resultados muestran que a mayor edad mayor riesgo. Resultados que son útiles para poder efectuar las comparaciones respectivas y al mismo tiempo nos proporciona un abordaje más amplio. Es importante recalcar que la gran mayoría de adultos no tienen un estilo de vida saludable.

Nación J. (2020), con su tesis titulada: Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 según test de Findrisk en pacientes del Centro de Salud de

Parcona Ica, Perú. 2020. Teniendo como objetivo determinar el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 según el test de Findrisk; corresponde a un estudio descriptivo, transversal, no experimental; la población estuvo constituida de 418 pacientes y una muestra de 197; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo que 46,7% presentaron riesgo ligeramente elevado de padecer diabetes mellitus, 19,3% tienen riesgo moderado, 17,8% riesgo alto y 5.1% riesgo muy alto. Con respecto a los factores de riesgo se obtuvo que el 82,7% no consumía frutas ni verduras, el 72,6% no realizaba actividad física. Logrando concluir que el 22,9% de los pacientes presentaron mayor riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2¹⁷.

Es importante mencionar que la gran mayoría de los pacientes de la muestra de estudio tienen una vida sedentaria es decir no ejecutan ningún tipo de actividad física ni llevan una vida saludable, por lo tanto, esto se evidencia claramente en los resultados del índice de masa corporal y el perímetro abdominal de cada paciente que acude al centro de salud.

Antecedentes regionales/locales

Marín J. (2019), con su tesis titulada: Valoración de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 según el test de Findrisk relacionado a los niveles de glucosa en ayunas en personas mayores de 18 años atendidas en los meses de setiembre a noviembre en el Centro de Salud Ciudad Nueva, Tacna 2019. Teniendo como objetivo determinar la relación del valor de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 según el test de Findrisk y los niveles de glucosa en ayunas; corresponde a una investigación descriptiva de corte transversal, correlacional; la población muestral fue de 160 pacientes; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultado se obtuvo que 41,3% tenía sobrepeso, el 95,6% no realiza actividad física. Según puntaje de test Findrisk, el riesgo de desarrollar diabetes fue 45,0% ligeramente aumentado,

18,1% moderado, 18,1% alto, 17,5% bajo, 1,3% muy alto. En cuanto a los niveles de glucosa, se tuvo que el 73,8% tenía una glucosa en valor normal, 25,6% glucosa alterada y el 0,6% glucosa elevada. Logrando concluir que existe relación significativa entre el riesgo de desarrollar diabetes mellitus y la glucosa sérica venosa en ayunas¹⁸.

Al comparar la glucosa sérica en ayunas y los rangos establecidos del test de Findrisk se puede persuadir que en la gran mayoría de los pacientes encuestados obtuvieron una glucosa normal y un resultado favorable en el test, deduciendo que si hay una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Sanjinez E. (2021), con su tesis titulada: Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 según el test Findrisk, aplicado a comerciantes formales de la sección de abarrotes del centro comercial mayorista y minorista Grau de Tacna, noviembre 2020. Teniendo como objetivo determinar el nivel de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2; corresponde a un estudio observacional, prospectivo, transversal; la población fue de 300 comerciantes y una muestra de 179; para la recolección de datos se aplicó el test de Findrisk. Como resultados se obtuvo que 49,2% no consumen frutas o verduras a diario, 49,2% no realizan actividad física, 29,6% presentó antecedentes familiares de diabetes. Además, el 45,8% presentó riesgo ligeramente elevado, 19% riesgo moderado, 18,4% riesgo alto, 14,5% riesgo bajo y 1,7% riesgo muy alto de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Logrando concluir que el 18,4% de los comerciantes presentan un riesgo alto para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los siguientes 10 años, encontrándose una fuerte asociación entre la mayoría de los factores de riesgo estudiados y el nivel de riesgo valorado por dicho test¹⁹.

En esta investigación se puede percibir que la muestra de estudio compuesta por los comerciantes formales de la sección abarrotes al realizarse el test de Findrisk tienden en su mayoría a no realizar ningún tipo de actividad física ni alimentarse balanceadamente por

su rutina de trabajo diario, esto conllevará a lo largo del tiempo a adquirir un riesgo ligeramente elevado para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los próximos 10 años.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Diabetes mellitus tipo 2

3.2.1.1. Conceptualización de diabetes mellitus tipo 2

Es una enfermedad crónica, progresiva y de trasfondo multihormonal la cual incrementa la circulación de glucosa en sangre, por encima de los valores normales²⁰.

Actualmente es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce²¹.

De igual forma se caracteriza por un defecto relativo de la insulina o aumento de la resistencia de su acción. Es el tipo más frecuente y supone alrededor de 90% - 95% de los diabéticos. Suele aparecer de forma solapada e insidiosa²².

En síntesis, la diabetes mellitus tipo 2 es un conjunto heterogéneo de trastornos que se representa por grados variables de resistencia a la insulina, alteraciones en la secreción de insulina y una producción excesiva de glucosa²³.

En ese mismo contexto se determina que la diabetes mellitus tipo 2 es la consecuencia de la relación entre la insulinoresistencia y la secreción compensatoria por un déficit de insulina²⁴.

Esta enfermedad crónica y no transmisible, supone un problema de salud pública con carácter de urgencia, puesto que no tiene cura, solo se puede controlar y esto implica un costo elevado para cubrir el tratamiento, los controles médicos y futuras complicaciones que acarrea consigo. Por ello, es de vital importancia determinar el riesgo en un estado reversible, para que a través de cambios en la conducta esta se reduzca y desaparezca, esto solo es posible a través de una intervención temprana y oportuna.

3.2.1.2. Causas de la diabetes mellitus tipo 2

Esta puede ser causada por la resistencia a la insulina en hígado, músculo y tejido adiposo o por deficiencia funcional de las células beta, que resulta de una deficiencia de insulina, en otras palabras, en esta enfermedad hay una disminución de la capacidad de insulina para llevar a cabo las actividades fisiológicas, así como un defecto en la sensibilidad de los tejidos insulinosensibles para responder a las acciones de la insulina²⁰.

Dentro de las principales causas, se tiene:

Relacionados a la persona:

-Edad: Se considera mayor riesgo en las personas mayores de 45 años.

-Sobrepeso y obesidad: Se ve reflejado en el índice de masa corporal $\geq 25 \text{ kg/m}^2$, el cual es un factor relevante.

-Obesidad abdominal: Caracterizada por un perímetro abdominal $\geq 88 \text{ cm}$ en la mujer y $\geq 102 \text{ cm}$ en el hombre.

-Acantosis nigricans y acrocordones: Son lesiones dérmicas secundarias a la resistencia a la insulina, la cual se caracteriza por oscurecimiento en las zonas de pliegues. Los acrocordones son lesiones dérmicas pediculares, que se caracterizan por aparecer en las zonas donde aparece la acantosis nigricans.

-Síndrome de ovario poliquístico: El riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 aumenta tres veces en mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Cabe resaltar, que la aparición de trastornos glucémicos en mujeres con síndrome de ovario poliquístico puede ocurrir tempranamente a los 30 o 40 años, incluso tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus gestacional.

Relacionados a la forma de vida:

-Sedentarismo: La actividad física de moderada intensidad menor a 150 minutos por semana, incrementa el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2.

-Malos hábitos alimentarios: El consumo de alimentos procesados, ultra procesados, no balanceados, incrementa el riesgo de diabetes debido al alto contenido calórico y glucémico.

-Tabaquismo: Incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular en las personas con diabetes mellitus tipo 2.

-Alcohol: El alcohol produce daños en las células pancreáticas, lo que repercute a futuro en el desarrollo de diabetes.

Factores hereditarios:

-Antecedentes familiares de diabetes: El riesgo es mayor para familiares de primer grado de consanguinidad²².

Las causas de esta enfermedad son un punto importante para la identificación del riesgo de padecer diabetes, puesto que cada síntoma o signo genera una alerta que no debe pasarse por alto, de esta manera se lograría una identificación oportuna y se tomarían las medidas necesarias para su abordaje.

3.2.1.3. Complicaciones de la diabetes mellitus tipo 2

El estado de hiperglicemia, generalmente se desarrolla sin presentar síntoma alguno. Por tanto, su evolución asintomática genera que no se realice un diagnóstico oportuno.

Complicaciones agudas: Se tiene, hipoglucemia, hiperglucemia (cetoacidosis diabética, coma hiperglucémico hiperosmolar no cetósico) y acidosis láctica.

Complicaciones crónicas: Se divide en dos grupos, las complicaciones microvasculares (retinopatía diabética, nefropatía diabética, neuropatía diabética) y complicaciones macrovasculares (cardiopatía isquémica, arteriopatía periférica, enfermedad cerebrovascular, estenosis de la arteria y aneurisma de la aorta abdominal). Por otro lado, se tiene el desarrollo de pie diabético, y otras complicaciones en piel y boca²⁵.

Las complicaciones que trae consigo la diabetes además de las mencionadas son los problemas relacionados a la salud mental, puesto que al tener que realizar muchas modificaciones en el actuar cotidiano y no poder hacer todas las actividades que uno desea, genera un grado de frustración lo que se desencadena en

un cuadro de ansiedad, estrés y depresión. Esto simplemente muestra lo complejo que puede llegar a ser esta enfermedad incurable si no se detecta a tiempo.

3.2.2. Estilos de vida

3.2.2.1. Conceptualización de los estilos de vida

Los estilos de vida son un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la forma de vivir de un individuo o grupo²⁶.

En términos generales, son hábitos de vida, son la forma de vida, el conjunto de comportamientos o las actitudes que desarrollan las personas que unas veces son saludables y, otras, nocivas para la salud²⁷.

El estilo de vida engloba los comportamientos y actitudes que se adquieren de la persona y con el paso del tiempo se van desarrollando ya sea de forma independiente o de forma grupal, para así poder satisfacer las necesidades del mismo y poder desarrollarse conjuntamente con su entorno²⁸.

Son bases de un sistema de reglas de conducta que se accionan con la finalidad de la satisfacción de las necesidades humanas²⁹.

Es por este motivo que se define como un método de prácticas objetivamente enlazadas entre sí. Estas repercuten sobre los gustos, necesidades, costumbres, creencias y maneras de ser del ser humano³⁰.

Los estilos de vida representan una pieza clave para planificar cualquier intervención en salud, puesto que son una muestra de los patrones de conducta repetitivos que practica el individuo, el mismo que se ve influenciado por la familia y la comunidad. Identificar un patrón no saludable a tiempo, disminuiría en gran medida la aparición de muchas enfermedades principalmente de tipo no transmisibles, como la diabetes, sobrepeso, obesidad, hipertensión, entre otros.

3.2.2.2. Dimensiones del estilo de vida

Se ha considerado las siguientes dimensiones³¹:

Alimentación: Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo³².

Actividad física: La actividad física de 150 minutos a la semana con intensidad moderada, reduce el riesgo de enfermarse, además mejora la salud ósea y funcional³³.

Manejo del estrés: Comprende un sinceramiento de nuestras reacciones al estrés con el fin buscar contrarrestar las maneras poco o nada saludables perjudiciales para la salud³⁴.

Relaciones interpersonales: Es una interrelación entre dos o más individuos.

Autorrealización: Logro de aspiraciones y objetivos que producen satisfacción y orgullo por uno mismo.

Responsabilidad en salud: Compromiso de velar por la salud, con el fin de prevenir enfermedades y disminuir riesgos³⁵.

Estas dimensiones reflejan lo prioritario que es lograr llevar un estilo de vida saludable tanto en el interior como el exterior de la persona, por lo tanto, estar físicamente y mentalmente activos en ambos aspectos nos llevan a alejarnos de una vida con factores psicosociales negativos, sedentarismo, es decir una mala calidad de vida.

Asimismo, si no alcanzan a establecerse en nuestra vida influyen de manera negativa, puesto que estos aumentan alarmantemente el riesgo de padecer patologías.

3.2.2.3. Importancia de los estilos de vida

Identificar estilos de vida en la población joven son una clave fundamental para orientar los cuidados en salud, puesto que, si los patrones de conducta no son buenos estos pueden repercutir en el estado de salud de la persona, afectando su calidad de vida, tanto física como mental.

Es evidente que estos mismos son contruidos sobre la base de la cultura unipersonal, esto quiere decir que son establecidos desde la primera etapa de vida, donde principalmente son generadas por la familia que, con determinados conocimientos, ideas, valores, habilidades, entre otras logran formar un conjunto de acciones que afectan permanentemente durante el transcurso de la vida.

Sin embargo, hoy en día existen diversos métodos para cambiar algunos de estos. El modificar las costumbres, eliminando las perjudiciales para la salud y promoviendo las positivas, las cuales generan grandes cambios que a lo largo del tiempo se verán reflejados en la salud³⁶.

Por tanto, es prioritario su desarrollo y fomento en el primer nivel de atención, puesto que es ahí donde se tiene más contacto con la población, entonces a través de campañas preventivas se puede impulsar estilos de vida saludable como una buena alimentación, actividades contra el estrés, higiene personal, logro de metas, entre otras actividades importantes, estas acciones en conjunto generarían un impacto positivo en la población en general, que con el tiempo se irá transmitiendo de generación en generación y se crearían hábitos en las personas, de tal manera se reduciría el riesgo de adquirir cualquier enfermedad.

En la actualidad la juventud pasa por alto lo imprescindible que es tener un estilo de vida saludable generando mucha preocupación en nuestra sociedad y no sólo entre los profesionales de la salud, esto es consecuencia de llevar una vida llena de excesos por una presión social establecida entre ellos mismos, por consiguiente, afecta sobre la salud de cada uno de ellos tanto a corto como a largo plazo.

De este modo, para la construcción de una persona sana en la juventud es principal la transformación positiva del modo y el estilo de vida que llevan, para así lograr que su vida adulta sea más plena, más larga y con una buena calidad vital.

3.2.3. Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

3.2.3.1. Conceptualización del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

Es la probabilidad de que un individuo adquiera esta enfermedad en un periodo de 10 años³⁷.

Por lo que se refiere a cualquier rasgo, carácter o exhibición de una persona que incrementa su probabilidad de llevar una afección como la diabetes mellitus tipo 2, al igual que permite ser el fundamento para el progreso de acciones preventivas y promotoras de salud³⁸.

Además, es un conjunto de elementos modificables y no modificables que predisponen a los seres humanos a padecer diabetes mellitus tipo 2³⁹.

En ese mismo contexto es una amenaza que está vinculada con factores genéticos y estilos de vida escasamente apropiados⁴⁰.

En tal sentido, es una probabilidad de que acontezca un daño, esto depende de una combinación de varios factores, como el estilo de vida, los genes entre otros. Asimismo, estos contribuyen a la detección de los grupos más expuestos y vulnerables⁴¹.

La diabetes mellitus tipo 2 es una patología que es prevenible y puede ser controlable siempre que exista una prevención y la promoción eficiente. El tratamiento médico especializado, la dieta saludable, adecuada y balanceada, la actividad física, la salud mental son puntos clave para poder llevar una vida normal y de calidad. De la misma forma la diabetes mal controlada puede traer resultados graves para la salud, originados por un mal manejo de la enfermedad.

3.2.3.2. Dimensiones del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

Se ha considerado las siguientes dimensiones⁴²:

Edad: El riesgo de desarrollar diabetes aumenta con la edad, pero es menos frecuente en personas con edad inferior a 45 años.

Índice de masa corporal: Se relaciona con el peso, al existir un desequilibrio entre la edad, peso y talla, el riesgo de desarrollar enfermedades aumenta tanto en hombres como en mujeres.

Perímetro abdominal: Una medida elevada se asocia a mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes si supera los 102 cm en varones y los 88 cm en mujeres.

Actividad física: La actividad física debe efectuarse de forma regular y controlada para un buen estado físico y mental, se recomienda 150 minutos semanales de intensidad moderada para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes.

Consumo de frutas, verduras y hortalizas: Las frutas aportan energía, vitaminas, minerales y fibra. Las hortalizas: vitaminas, minerales, fibra, y contienen muy pocas calorías. Se recomienda tomar 2 veces al día verduras y ensaladas y 2 o 3 piezas de fruta también diarias. Esto reducirá su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Tratamiento farmacológico de hipertensión arterial: La hipertensión, obesidad y diabetes conforman el síndrome metabólico, el cual ocasiona resistencia a la insulina y con esto aumentar más el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

Antecedentes de hiperglucemia: Representa que durante un periodo de tiempo el páncreas ha estado trabajando mal, y se ha visto afectado la reserva de insulina, por ende, es un factor de riesgo a futuro por los antecedentes previos si no se tiene cuidado.

Antecedentes familiares: El riesgo incrementa en personas con familiares de primer grado como padres, hermanos, hijos o abuelos, y también de segundo grado como tíos y sobrinos. Debido al componente hereditario relevante que genera mayor predisposición.⁴³

Todo hábito tanto físico como mental si no se conducen de manera correcta, generan complicaciones a corto o largo plazo en el transcurso de la enfermedad, por lo tanto, en cada paciente diabético es fundamental que se establezca un cambio del estilo de

vida, así se pueda generar un mayor autocuidado. Por otro lado, también cada uno de los factores de riesgo conllevan una gran transformación radical de vida que para cada paciente diabético lo pueden llevar de manera distinta.

3.2.3.2. Relevancia de determinar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

Al ser la diabetes una enfermedad crónica de evolución silenciosa es fundamental su identificación oportuna, en la etapa reversible, y fomentar así su prevención identificando el riesgo de desarrollar diabetes a futuro.

La población en general en los últimos años está muy expuesta a los nuevos cambios que trae consigo la tecnología, el comercio y demás actividades productivas, a su vez estas traen consigo factores que tal vez ahora no se tomen en cuenta, pero cuando el problema se agrave recién pondrán la atención necesaria para cubrir las necesidades de salud que hoy se ven camufladas. Como el sedentarismo por el uso de tecnologías digitales, el sobrepeso y obesidad debido a una dieta pobre en frutas y vegetales, el incremento de tabaco y alcohol desde tempranas edades entre otras que ya no afectan solo a la población adulta mayor, sino que también está afectando a los jóvenes, lo cual favorece el riesgo de desarrollar diabetes mellitus, eh ahí su importancia para la detección oportuna y efectiva⁴⁴.

Es importante, saber que el gasto público que genera su abordaje para el tratamiento es elevado, asimismo las complicaciones crean un impacto negativo en el estilo de vida de las personas, si bien esta enfermedad es crónica y tratable, una detección oportuna determinando el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 favorecería al estado para destinar recursos con el fin de encontrar curas para la propia diabetes y otras enfermedades, se tomarían acciones inmediatas correctivas para que las personas no desarrollen la enfermedad asimismo se impulsaría para que adopten practicas saludables, con esto las personas tendrían una

mejor calidad de vida, con una intervención oportuna se evitaría y se reduciría las graves complicaciones que trae esta enfermedad.

Es importante implementar estrategias sanitarias para reducir el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, en este sentido la prevención, promoción y tratamiento siempre serán la clave fundamental para reducir el impacto en la salud que genera esta enfermedad.

3.3. Marco Conceptual

Estilo de vida: Es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales⁴⁵.

Estilo de vida saludable: Son conductas y costumbres de los individuos que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar tanto a nivel físico como psicológico, conductas que permiten añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad)⁴⁶.

Estilo de vida no saludable: Hábitos que pueden influir en la aparición de enfermedades crónicas si no se mejoran con el tiempo. Se considera una alteración del descanso y sueño, actividad física, estrés, consumo de tabaco, consumo de alcohol y alimentación⁴⁷.

Diabetes: Padecimiento crónico que se presenta cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no emplea eficazmente la insulina que fabrica²¹.

Diabetes mellitus tipo 2: Es una enfermedad crónica, progresiva y de trasfondo multihormonal la cual incrementa la circulación de glucosa en sangre, por encima de los valores normales²⁰.

Antecedente familiar de diabetes mellitus: Existe un mayor riesgo de desarrollar diabetes en familiares de primer grado de consanguinidad²².

Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2: Patrón de conducta que crea la posibilidad de poseer esta patología a través de factores modificables como la alimentación, sobrepeso, obesidad, perímetro abdominal y no modificables como el sexo, edad, genética⁴⁸.

Sedentarismo: Es un estilo de vida que se determina por la inactividad o nula actividad física²².

Ejercicio: Es cualquier movimiento del cuerpo por el cual se queman calorías, la deficiencia de este ocasiona muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes³³.

Sobrepeso: Exceso de peso que se percibe mediante el índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 25 kg/m² en adultos²².

Hipertensión Arterial: Problema de salud pública, se define como la fuerza que ejerce la sangre hacia las paredes de la arteria y que a mediano o largo plazo puede ocasionar cardiopatías isquémicas, insuficiencia cardíaca, infartos, accidentes cerebrovasculares, retinopatías e insuficiencia renal entre otras²².

IV. METODOLOGÍA

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo, porque se basó en un análisis estadístico de los datos recopilados mediante las encuestas y así se pudo comprobar la hipótesis establecida⁴⁹.

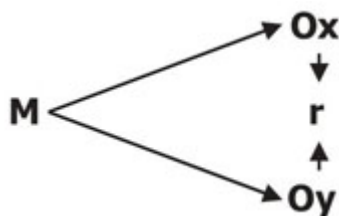
4.1. Tipo y Nivel de investigación

La presente investigación fue de tipo aplicada, de nivel correlacional y de corte transversal. De tipo aplicada porque tuvo como finalidad resolver un problema de manera práctica, de nivel correlacional porque se describió la relación existente entre ambas variables de investigación, de corte transversal porque la información fue recolectada en un solo momento⁴⁹.

4.2. Diseño de Investigación

El presente estudio fue de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Se dice que es no experimental porque no se manipularon las variables. Es descriptivo correlacional porque mide cada variable que es presuntamente relacionada y analiza entre ellas su grado de correlación por consiguiente se expresa en una hipótesis sujeta a prueba⁴⁹.

La cual se representa de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra

O_x = Estilos de vida

O_y = Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

r = Relación entre variable

4.3. Población – Muestra

Población

Representa el total de individuos que comparten características comunes observables en un lugar y momento determinado⁵⁰.

La población estimada para el 2021 en el sector II está representada por 1118 jóvenes en general. La población de estudio se caracteriza por tener edades comprendidas entre los 18 años hasta los 29 años de edad, pertenecientes al Distrito Alto de la Alianza, ubicado en la ciudad de Tacna.

Muestra

La muestra es una parte representativa de la población seleccionada, tiene el propósito de obtener resultados válidos dentro de los límites de error y probabilidad⁵⁰.

La cual se determinará mediante la fórmula para población finita, la misma que se representa de la siguiente manera:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$
$$n = 254$$

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 254 jóvenes del distrito Alto de la Alianza.

Criterios de inclusión

- Jóvenes que pertenezcan al distrito Alto de la Alianza.
- Jóvenes entre los 18 años hasta los 29 años de edad.
- Jóvenes que acepten firmar el consentimiento informado y deseen formar parte de la investigación.

Criterios de exclusión

- Jóvenes menores de 18 años y mayores de 29 años de edad.
- Jóvenes que no deseen participar en la investigación.
- Jóvenes que no se encuentren en su domicilio en el momento de la ejecución de la investigación.

Muestreo

La presente investigación empleó el muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada elemento de la población objetivo tiene la misma probabilidad de ser seleccionado⁵⁰.

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

Hipótesis específicas

HE1. Existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

HE2. Existe relación significativa entre la actividad física y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

HE3. Existe relación significativa entre el manejo de estrés y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

HE4. Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

HE5. Existe relación significativa entre la autorrealización y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

HE6. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

4.5. Identificación de las variables

Variable X. Estilos de vida

Dimensiones:

- D1. Alimentación
- D2. Actividad y ejercicio
- D3. Manejo del estrés
- D4. Relaciones interpersonales
- D5. Autorrealización
- D6. Responsabilidad en salud

Variable Y. Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2

Dimensiones:

- D1. Edad
- D2. Índice de masa corporal
- D3. Perímetro abdominal
- D4. Actividad física
- D5. Consumo de frutas, verduras y hortalizas
- D6. Tratamiento farmacológico de hipertensión arterial
- D7. Antecedentes de hiperglucemia
- D8. Antecedentes familiares

4.6. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estilos de vida	Son un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo ²⁷ .	La variable fue operacionalizada mediante la Escala del estilo de vida, el cual contempla las dimensiones de estudio, consta de 25 ítems, los cuales tienen un puntaje que puede llegar de 25 a 100 puntos, con criterio que categoriza como estilo de vida saludable y estilo de vida no saludable.	Alimentación	-Consumo de alimentos -Alimentos balanceados -Consumo de agua -Consumo de fruta -Conservación de la comida -Verificación de los alimentos	Escala ordinal
			Actividad y ejercicio	-Movimientos corporales planificados -Actividad cotidiana	
			Manejo del estrés	-Identificación del estrés -Respuesta al estrés -Acciones coordinadas para sobrellevar el estrés -Controlar y reducir el estrés	
			Relaciones interpersonales	-Interacción con los demás -Expresión verbal de sentimientos -Apoyo familiar y social	
			Autorrealización	-Satisfacción personal -Desarrollo armónico -Desarrollo personal	
			Responsabilidad en salud	-Atención en salud -Participación en salud	

Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Es un estado de alerta, puesto que permite tomar medidas preventivas de manera oportuna con el fin de evitar la diabetes, la cual es una enfermedad crónica, progresiva y de trastorno multihormonal, la cual incrementa la circulación de glucosa en sangre, por encima de los valores normales ²⁰ .	La variable fue operacionalizada mediante la Escala Findrisk el cual contempla las dimensiones de estudio, el mismo que consta de 8 ítems, los cuales evalúan 8 factores de riesgo. Los resultados pueden dar riesgo bajo, riesgo ligeramente elevado, riesgo moderado, riesgo alto y riesgo muy alto.	Edad	-Edad actual	Escala ordinal
			Índice de masa corporal	-Peso/talla ²	
			Perímetro abdominal	-Medido en cm ²	
			Actividad física	-Tipo de actividad física	
			Consumo de frutas, verduras y hortalizas	-Frecuencia de consumo	
			Tratamiento farmacológico de hipertensión arterial	-Consumo de antihipertensivos	
			Antecedentes de hiperglucemia	-Glucosa en sangre elevada por encima de lo normal	
			Antecedentes familiares	-Familiares con diabetes mellitus	

4.7. Recolección de datos

Para la recolección de datos se solicitó la carta de presentación a la facultad de ciencias de la salud de la universidad Autónoma de Ica, seguidamente se procedió a completar los datos requeridos. De este modo, una vez oficializado el documento por parte de la universidad se procedió a remitir la carta de presentación a la Municipalidad Distrital del Alto de la Alianza gestionando el permiso correspondiente para emplear los instrumentos de estudio.

Técnica

Encuesta: Para la recopilación de la información se utilizó la técnica de encuesta, la cual fue gestionada de manera individual y presencial, cumpliendo las medidas preventivas para evitar la dispersión del Covid-19. Es una técnica que facilita alcanzar información relevante, está orientado a conseguir datos de diversas personas, cuyas opiniones interesan al investigar⁵¹.

Instrumento

Escala para evaluar estilo de vida: Este instrumento tuvo por objetivo evaluar y establecer el estilo de vida personal; teniendo un total de 25 ítems estructurados en función de sus dimensiones: alimentación, actividad física y ejercicio, manejo del estrés, relaciones interpersonales, autorrealización y responsabilidad en salud.

Ficha técnica del instrumento.

Nombre del instrumento	Escala del estilo de vida
Autor(a):	Walker et al. ³¹ Modificado por: Diaz et al. ⁵²
Objetivo del estudio:	Determinar el estilo de vida

Procedencia:	Estadounidense - Perú
Administración:	Individual / Virtual / Presencial
Duración:	10 minutos
Muestra:	254 participantes
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación - Actividad Física y ejercicio - Manejo del estrés - Relaciones interpersonales - Autorrealización - Responsabilidad en salud
Escala	- Nunca
valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> - A veces - Frecuentemente - Siempre
Validez	Validado por juicio de expertos.
Confiabilidad	Para la confiabilidad del instrumento, se aplicó el Alfa de Cronbach, con el que se obtuvo un valor de 0.834 lo que indica que la escala es confiable.

Tabla 1.

Baremación de la variable estilos de vida y sus dimensiones

Puntaje	Saludable	No saludable
Estilos de vida	75-100	25-74
Alimentación	18 – 24	6 - 17
Ejercicio y actividad	6 – 8	2 – 5
Estrés	12 – 16	4 – 11
Relaciones interpersonales	12 – 16	4 – 11
Autorrealización	9 – 12	3 – 8
Responsabilidad en salud	18 - 24	6 - 17

Fuente: Díaz et al⁵².

Escala para evaluar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 según Escala de Findrisk: Este instrumento tuvo por objetivo valorar el nivel de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en un plazo de 10 años, teniendo un total de 8 preguntas, en función de sus dimensiones: edad, índice de masa corporal, perímetro abdominal, actividad física, consumo de frutas, verduras y hortalizas, tratamiento farmacológico de hipertensión arterial, antecedentes de hiperglucemia y antecedentes familiares.

Ficha técnica del instrumento.

Nombre del instrumento	Escala de Findrisk
Autor(a):	Lindström et al. ⁴²
Objetivo del estudio:	Valorar el nivel de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en un plazo de 10 años
Procedencia:	Finlandia
Administración:	Individual / Virtual / Presencial
Duración:	10 minutos
Muestra:	254 participantes

Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> -Edad -Índice de masa corporal -Perímetro abdominal -Actividad física -Consumo de frutas, verduras y hortalizas -Tratamiento farmacológico de hipertensión arterial -Antecedentes de hiperglucemia -Antecedentes familiares
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"> -Riesgo bajo -Riesgo ligeramente aumentado -Riesgo moderado -Riesgo alto -Riesgo muy alto
Validez	Validado por juicio de expertos.
Confiabilidad	Para la confiabilidad del instrumento, se aplicó el Alfa de Cronbach, con el que se obtuvo un valor de 0.853 lo que indica que la escala es confiable.

Tabla 2.

Baremación de la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y sus dimensiones

Puntaje total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años	Interpretación
Menos de 7 puntos	1%	Nivel de riesgo bajo
De 7 a 11 puntos	4%	Nivel de riesgo ligeramente elevado
De 12 a 14 puntos	17%	Nivel de riesgo moderado
De 15 a 20 puntos	33%	Nivel de riesgo alto
Más de 20 puntos	50%	Nivel de riesgo muy alto

Fuente: Lindström et al.⁴²

La técnica de análisis de interpretación de datos, empezó al finalizar la recolección de los datos. Las investigadoras en tenencia de un conglomerado de información, organizaron la información que permitió sacar conclusiones para que de este modo se pueda alegar a las interrogantes que llevaron a realizar la investigación. Una vez obtenidos los datos se procedió a su análisis considerando los siguientes pasos:

1° Codificación: La información fue seleccionada y se generaron códigos para cada uno de los sujetos muestrales.

2° Calificación: Este consistió en la fijación de un puntaje o valor según los criterios establecidos en la matriz del instrumento para la recolección de datos.

3° Tabulación de datos: En este proceso se elaboró una data donde se encuentran todos los códigos de los sujetos muestrales y en su calificación se aplicó estadígrafos que permitieron saber cuáles son las características de la distribución de los datos, por la naturaleza

de la investigación se utilizó la media aritmética y desviación estándar.

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

Para ver la correlación entre las variables se empleó un coeficiente de correlación, que calculó el grado de asociación entre dos variables.

5° Comprobación de hipótesis: Las hipótesis fueron procesadas mediante los métodos estadísticos.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 3.

Datos sociodemográficos de los jóvenes del Distrito Alto de la Alianza.

Características	n=254	Porcentaje
Sexo		
Femenino	140	55,1%
Masculino	114	44,9%
Ocupación		
Estudia	126	49,6%
Trabaja	123	48,4%
No trabaja	5	2,0%
Estado Civil		
Soltero	219	86,2%
Conviviente	22	8,7%
Casado	11	4,3%
Divorciado	1	0,4%
Viudo	1	0,4%
Grado de instrucción		
Secundaria	63	24,8%
Superior	191	75,2%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

Tabla 4.

Estilos de vida en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
No saludable	208	81,9%
Saludable	46	18,1%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

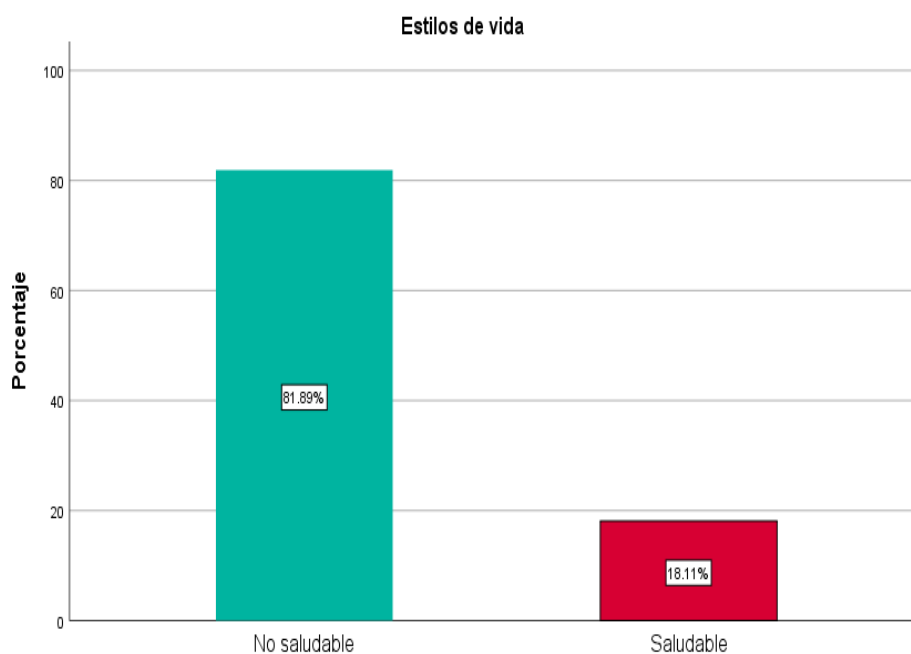


Figura 1. Estilos de vida en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 5.

Dimensión de alimentación en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	84	33,1%
No saludable	170	66,9%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

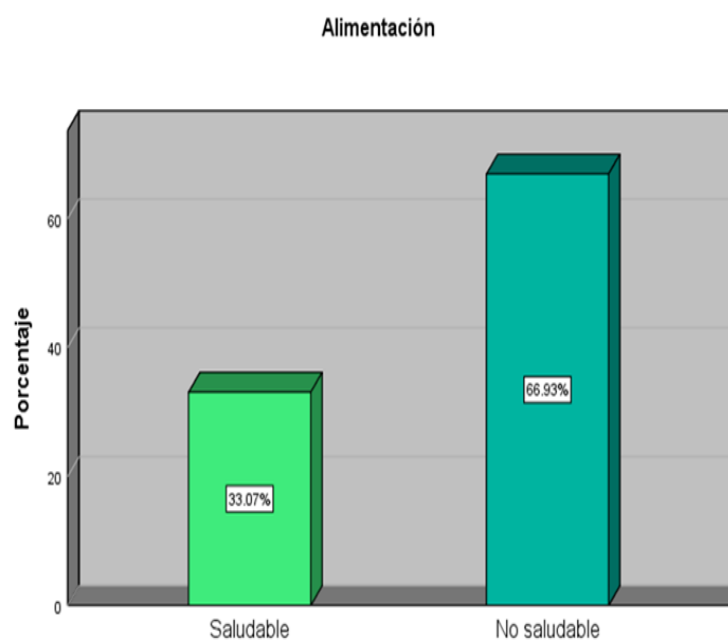


Figura 2. Dimensión de alimentación en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 6.

Dimensión de actividad y ejercicio en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	117	46,1%
No saludable	137	53,9%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

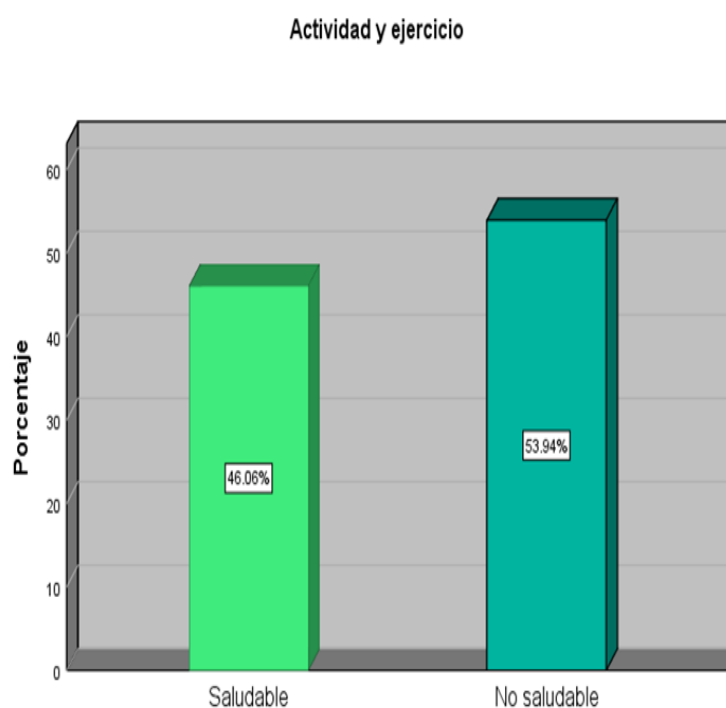


Figura 3. Dimensión de actividad y ejercicio en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 7.

Dimensión del manejo del estrés en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	92	36,2%
No saludable	162	63,8%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

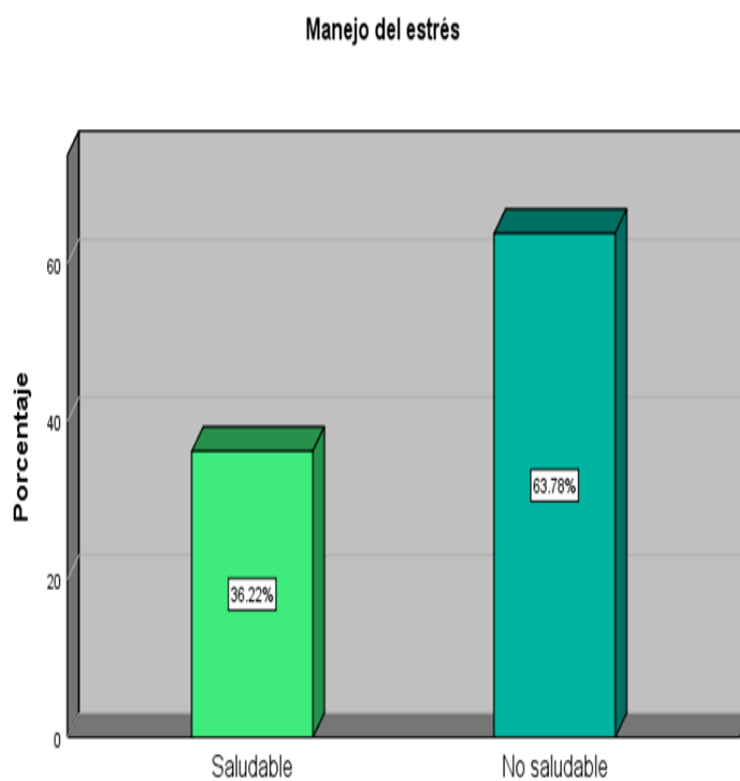


Figura 4. Dimensión del manejo del estrés en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 8.

Dimensión de relaciones interpersonales en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	106	41,7%
No saludable	148	58,3%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

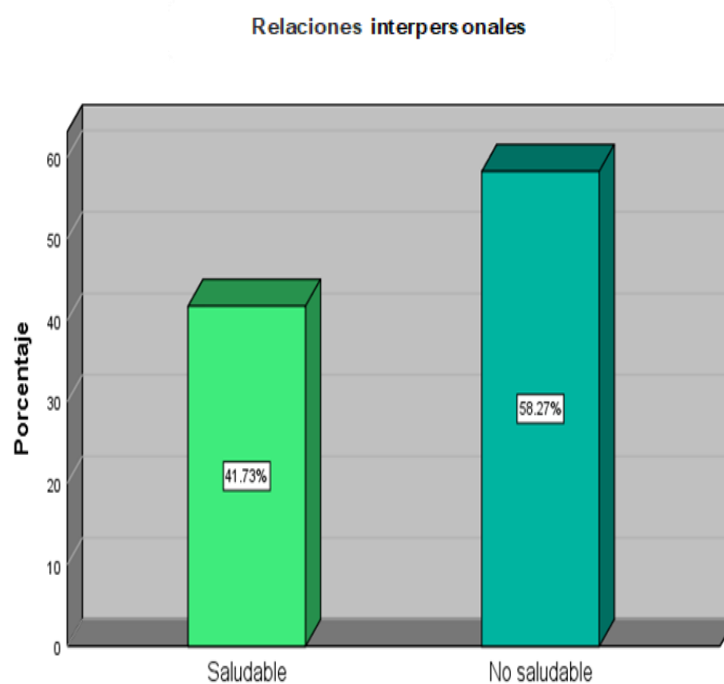


Figura 5. Dimensión de relaciones interpersonales en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 9.

Dimensión de autorrealización en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	130	51,2%
No saludable	124	48,8%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

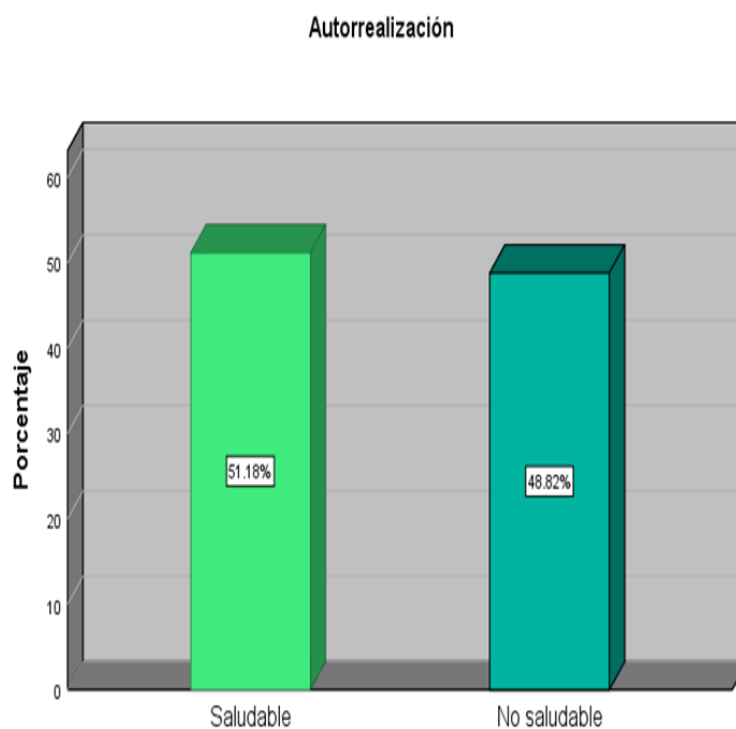


Figura 6. Dimensión de autorrealización en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 10.

Dimensión de responsabilidad en salud en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Saludable	46	18,1%
No saludable	208	81,9%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

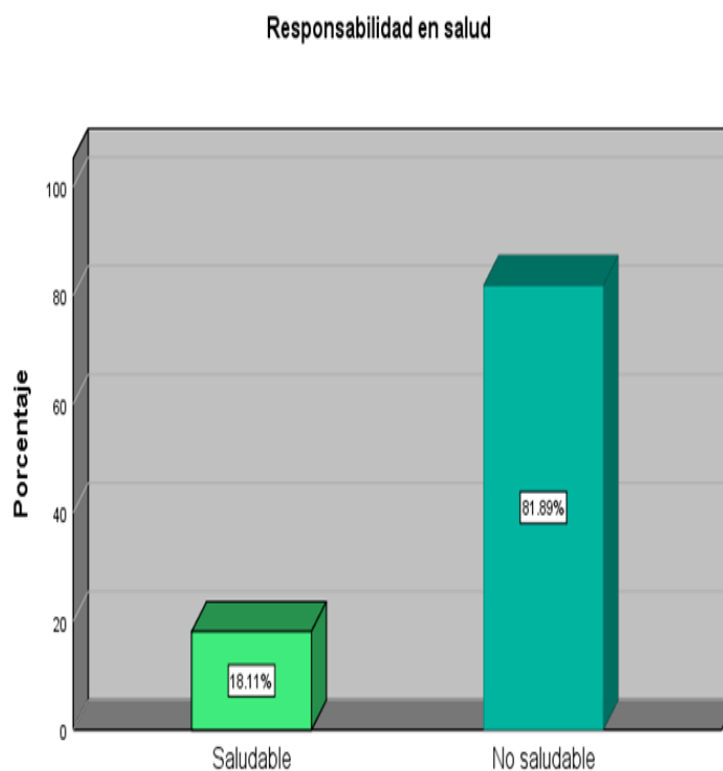


Figura 7. Dimensión de responsabilidad en salud en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Tabla 11.

Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de riesgo bajo	147	57,9%
Nivel de riesgo ligeramente elevado	83	32,7%
Nivel de riesgo moderado	21	8,2%
Nivel de riesgo alto	3	1,2%
Total	254	100,0%

Fuente: Data de resultado

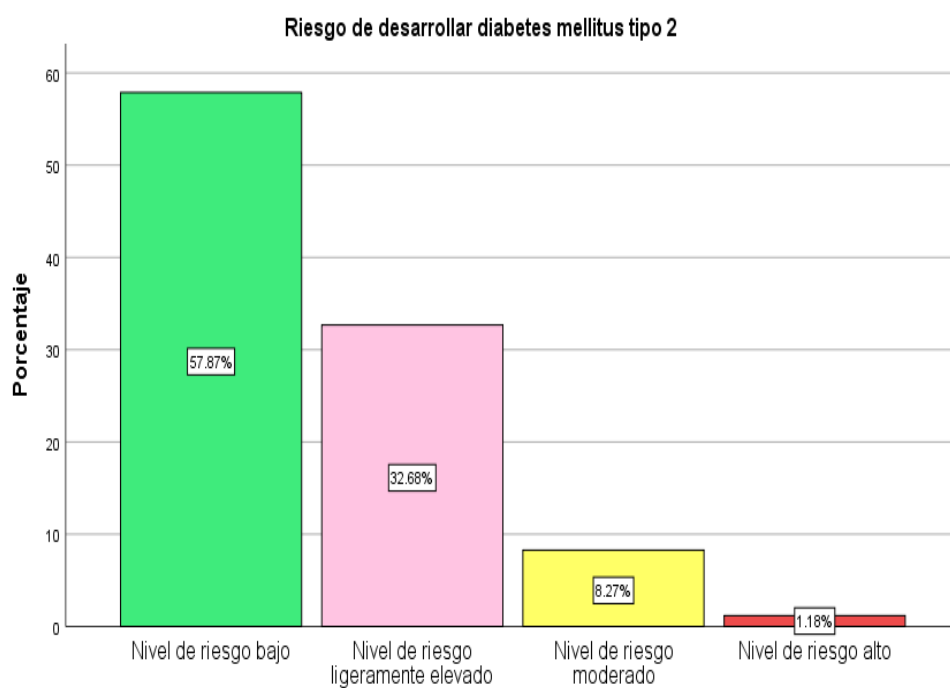


Figura 8. Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

5.2. Interpretación de los resultados

En la tabla 4, de acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que en los jóvenes hay un estilo de vida no saludable con un 81.9% y saludable con un 18.1%.

En la tabla 5, con respecto a la dimensión alimentación, un 66,9% resultó ser no saludable, así mismo se halló que un 33,1% presentan una alimentación saludable. Se puede evidenciar que en una mayor proporción los jóvenes presentan una alimentación no saludable.

En la tabla 6, en la dimensión actividad y ejercicio, el 53,9% resultó tener una actividad física saludable, sin embargo, un 46,1% presentan una actividad física no saludable. Se puede señalar que un número considerable de jóvenes realiza una actividad física no saludable.

En la tabla 7, en la dimensión manejo del estrés, el 63,8% pueden manejar saludablemente su nivel de estrés, en cambio un 36,2% tiene un manejo de estrés no saludable.

En la tabla 8, en la dimensión de relaciones interpersonales, el 58,3% resultó no tener una saludable relación interpersonal, sin embargo, un 41,7% si tiene una saludable relación interpersonal.

En la tabla 9, en la dimensión autorrealización, el 51,2% resultó tener una autorrealización personal saludable, mientras que un 48,8% no tiene una autorrealización saludable.

En la tabla 10, en la dimensión responsabilidad en salud, el 81,9% de los jóvenes presentó un estilo no saludable, mientras que solo un 18,1% presentó un estilo saludable. Se puede evidenciar que en mayor proporción los jóvenes presentan un estilo no saludable con respecto a la responsabilidad en salud.

En la tabla 11, de acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los jóvenes resultó ser de nivel de riesgo bajo con un 57,9% el cual representa el 1% de riesgo, un 32,7% presentó riesgo ligeramente elevado, el cual representa el 4% de riesgo, un 8,2% presentó riesgo moderado, el cual representa el 17% de riesgo y finalmente un 1,2% presentó nivel de riesgo alto, el cual representa el 33% de riesgo de desarrollar diabetes mellitus en los próximos 10 años.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

En este capítulo se realizó el análisis de los estadísticos descriptivos de cada una de las variables, así como de sus dimensiones. Por otro lado, se realizó la prueba de normalidad de manera que se pudo establecer si se está frente a una distribución paramétrica o no paramétrica. Finalmente se ejecutó la prueba de hipótesis.

Tabla 13.

Estadísticos descriptivos de las variables y sus dimensiones

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Asimetría	Curtois
Estilo de vida	254	43	92	65,20	10,344	,033	-,436
Alimentación	254	8	24	16,22	2,998	,304	,045
Actividad y ejercicio	254	2	8	5,24	1,516	,183	-,605
Manejo del estrés	254	4	16	10,37	2,388	,082	-,183
Relaciones interpersonales	254	4	16	10,37	2,411	,178	-,566
Autorrealización	254	3	12	7,51	2,069	,081	-,790
Responsabilidad en salud	254	7	23	14,19	3,465	,175	-,538
Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	254	0	17	6,11	3,807	,318	-,627

Fuente: Data de resultados.

Para la variable estilos de vida se obtuvo como valor mínimo 43 puntos, siendo su valor máximo 100 puntos; con una media de 65,20 ubicándose dentro de la categoría de 25 a 74 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 10,344. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,033 presentando una curva positiva. Asimismo, se obtuvo un valor de curtosis de -0,436 resultando ser platicúrtica.

Para a la dimensión alimentación, se obtuvo como valor mínimo 8 puntos, siendo su valor máximo 24 puntos; con una media de 16,22 ubicándose dentro de la categoría de 6 a 17 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 2,988. El coeficiente de asimetría fue de 0,304 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo 0,045 resultando ser leptocúrtica.

Para la dimensión actividad y ejercicio, se obtuvo como valor mínimo 2 puntos, siendo su valor máximo 8 puntos; con una media de 5,24 ubicándose dentro de la categoría de 2 a 5 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 1,516. El coeficiente de asimetría fue de 0,183 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo -0,605 resultando ser platicúrtica.

Para la dimensión manejo del estrés, se obtuvo como valor mínimo 4 puntos, siendo su valor máximo 16 puntos; con una media de 10,37 ubicándose dentro de la categoría de 4 a 11 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 2,388. El coeficiente de asimetría fue de 0,183 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo -0,605 resultando ser platicúrtica.

Para la dimensión relaciones interpersonales, se obtuvo como valor mínimo 4 puntos, siendo su valor máximo 16 puntos; con una media de 10,37 ubicándose dentro de la categoría de 4 a 11 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 2,411. El coeficiente de

asimetría fue de 0,187 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo -0,566 resultando ser platicúrtica.

Para la dimensión autorrealización, se obtuvo como valor mínimo 3 puntos, siendo su valor máximo 12 puntos; con una media de 7,51 ubicándose dentro de la categoría de 3 a 8 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 2,069. El coeficiente de asimetría fue de 0,081 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo -0,790 resultando ser platicúrtica.

Para la dimensión responsabilidad en salud, se obtuvo como valor mínimo 7 puntos, siendo su valor máximo 24 puntos; con una media de 14,13 ubicándose dentro de la categoría de 6 a 17 puntos (No saludable), con una desviación estándar de 3,465. El coeficiente de asimetría fue de 0,175 presentando una curva positiva, como valor de curtosis se obtuvo -0,538 resultando ser platicúrtica.

Para la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 se obtuvo como valor mínimo 0 puntos, siendo su valor máximo 26 puntos; con una media de 6,11 ubicándose dentro de la categoría de menos de 7 puntos (Nivel de riesgo bajo), con una desviación estándar de 3,807. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,318 presentando una curva positiva. Asimismo, se obtuvo un valor de curtosis de -0,627 resultando ser platicúrtica.

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.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de vida	.499	254	.000	.468	254	.000
Alimentación	.092	254	.000	.979	254	.001
Actividad y ejercicio	.174	254	.000	.928	254	.000
Manejo del estrés	.115	254	.000	.972	254	.000
Relaciones Interpersonales	.130	254	.000	.958	254	.000
Autorrealización	.130	254	.000	.938	254	.000
Responsabilidad en salud	.107	254	.000	.981	254	.002
Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	.100	254	.000	.967	254	.000

Fuente: Data de resultados.

Para la prueba de normalidad, se tuvo en cuenta la prueba de Kolmogorov Smirnov, pues el tamaño de la muestra resultó ser superior a 50 participantes, de acuerdo a los valores obtenidos estos resultan ser menores a 0.05, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, los datos no tienen una distribución normal, de manera que se aplicó la prueba de correlación Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

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

			Estilo de vida	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1.000 .254	-.157* .012 254
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-.157* .012 254	1.000 .254

El resultado del p valor ($\text{Sig}=0,012$) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0); por lo tanto, existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a $-0,157$ resultando ser negativa muy baja.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

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

			Alimentación	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Alimentación	Coeficiente de correlación	1.000	-.084
		Sig. (bilateral)	.	.180
	N	254	254	
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coeficiente de correlación	-.084	1.000
Sig. (bilateral)		.180	.	
N		254	254	

El resultado del p valor ($\text{Sig}=0,180$) es mayor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a); por lo tanto, no existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre la actividad física y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la actividad física y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

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

			Actividad y ejercicio	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Actividad y ejercicio	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1.000 .254	-.275** .000 254
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-.275** .000 254	1.000 .254

El resultado del p valor (Sig=0,000) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis alterna (Ha) y se rechaza la hipótesis nula (Ho); por lo tanto, existe relación significativa entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna –2021. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a -,275 resultando ser negativa baja.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre el manejo de estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre el manejo de estrés y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

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

			Manejo del estrés	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1.000 .254	-.172** .006 254
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-.172** .006 254	1.000 .006 254

El resultado del p valor ($\text{Sig}=0,006$) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0); por lo tanto, existe relación significativa entre el manejo de estrés y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a $-0,172$ resultando ser negativa muy baja.

Prueba de hipótesis específica 4

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021.

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

			Relaciones interpersonales	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Relaciones interpersonales	Coefficiente de correlación	1.000	-.146*
		Sig. (bilateral)	.	.020
	N	254	254	
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación	-.146*	1.000
Sig. (bilateral)		.020	.	
N	254	254		

El resultado del p valor ($\text{Sig}=0,020$) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0); por lo tanto, existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021. Así también, de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho Spearman que es igual a $-0,146$ resultando ser negativa muy baja.

Prueba de hipótesis específica 5

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

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

				Autorrealización	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Autorrealización	Coefficiente de correlación	1.000		-.077
		Sig. (bilateral)	.		.223
		N	254		254
	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación	-.077	1.000	
		Sig. (bilateral)	.223	.	
		N	254		254

El resultado del p valor (Sig=0,223) es mayor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a); por lo tanto, no existe relación significativa entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Prueba de hipótesis específica 6

Hipótesis nula: $H_0: \rho = 0$

No existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Hipótesis alterna: $H_a: \rho \neq 0$

Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)

Regla de decisión:

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

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

Estadígrafo de Prueba:

Coefficiente de Correlación de Rho de Spearman

			Responsabilidad en salud	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1.000	-.037
		Sig. (bilateral)	.	.562
		N	254	254
Rho de Spearman	Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2	Coefficiente de correlación	-.037	1.000
		Sig. (bilateral)	.562	.
		N	254	254

El resultado del p valor (Sig=0,562) es mayor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a); por lo tanto, no existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.

6.2 Comparación resultados con marco teórico

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna-2021. Del mismo modo se buscó determinar la relación que existe entre cada una de las dimensiones de la variable estilos de vida (alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, relaciones interpersonales, autorrealización y responsabilidad en salud) y la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

La mayor limitante que se presentó para el desarrollo de la investigación fue la poca información que se tiene sobre el tema, así como también la población de estudio, por ser un grupo nuevo.

Los instrumentos administrados, han sido adaptados de Diaz et al⁵² para la variable estilos de vida y de Lindström et al⁴² para la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, tomando en cuenta las variables, así como la muestra de estudio a la cual estuvo dirigida; logrando así pasar por un proceso de validez y confiabilidad, para el primer proceso se recurrió al juicio de expertos, siendo ellos con grado de maestría; luego se realizó la confiabilidad a través de una prueba piloto de los dos instrumentos, estas teniendo opciones de respuesta politómicas y se determinó con el valor de Alpha de Cronbach, habiendo obtenido para el primer instrumento un valor de 0,834, para el segundo instrumento se obtuvo un valor de 0,853, por lo que se afirma que estas pruebas son instrumentos confiables.

En la base de resultados se logró determinar que existe relación significativa entre el estilo de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna-2021; habiéndose obtenido un p valor (Sig=0,012).

En cuanto a la variable estilo de vida, se encontró que el 81,9% tiene un estilo de vida no saludable; estos resultados son similares a los de Manrique¹⁶, en la ciudad de Trujillo, quien en su estudio realizado evidenció que el 72,0% presentó un estilo de vida no saludable; asimismo, Calderón et al.¹⁴, en la ciudad de Lima, muestra que el 62,7% estaba ubicado dentro de la categoría poco saludable, por otro lado, estos resultados difieren con Avellanada et al.¹³ en la ciudad de Cerro de Pasco, quien en su estudio realizado evidenció que el 53,0% presentó un estilo de vida saludable. Esta variable se fundamenta en Bourdieu³⁰, quien señala que los estilos de vida se basan en un método de prácticas objetivamente enlazadas entre sí. Estas repercuten sobre los gustos, necesidades, costumbres, creencias y maneras de ser del ser humano.

Con respecto a la variable riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, se ubica en el nivel de riesgo bajo para desarrollar diabetes en los próximos 10 años con un 57,9%, estos resultados son análogos a Cevallos et al.⁹ quien realizó su estudio en Ecuador, donde evidenció que el 64,8% de los adultos jóvenes presentan un nivel de riesgo bajo; estos resultados difieren con Palacios et al.¹² en Ecuador, quien muestra que con un 31,10% tiene un riesgo alto; de igual manera, Nación¹⁷ en la ciudad Trujillo, señala que el 46,7% se encuentran en un nivel de riesgo ligeramente elevado; de igual manera Sanjinez¹⁹, en la ciudad de Tacna, muestran que el 45,8% presentan un riesgo ligeramente elevado. Esta variable se fundamenta teóricamente en Llorente et al.⁴¹ quien define que el riesgo de desarrollar diabetes mellitus es una probabilidad de que acontezca un daño, esto depende de una combinación de varios factores, como el estilo de vida, los genes entre otros. Asimismo, estos contribuyen a la detección de los grupos más expuestos y vulnerables.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Primera:** Se determina que existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,012; así también la correlación de Rho Spearman fue de -0,157 siendo esta negativa muy baja.
- Segunda:** Se establece que no existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,180, de manera que acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.
- Tercera:** Se establece que existe relación significativa entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,000; así también la correlación de Rho Spearman fue de -0,275 siendo esta negativa baja.
- Cuarta:** Se establece que existe relación significativa entre el manejo del estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,006; así también la correlación de Rho Spearman fue de -0,172 siendo esta negativa muy baja.
- Quinta:** Se establece que existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de

la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,020; así también la correlación de Rho Spearman fue de -0,146 siendo esta negativa muy baja

Sexta: Se establece que no existe relación significativa entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,223, de manera que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

Séptima: Se establece no existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,562, de manera que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

Recomendaciones

- Primera:** A las autoridades municipales para que realicen actividades físico recreativas que fomenten la participación de los jóvenes, promoviendo la participación hacia un estilo de vida saludable.
- Segunda:** A los Centros de Salud, incrementar la frecuencia de visitas domiciliarias a los jóvenes para poder identificar a tiempo factores de riesgo y promover a través de sesiones educativas los estilos de vida saludables.
- Tercera:** A los jóvenes, mejorar los hábitos alimenticios y participar en las actividades deportivas, con la finalidad de mantener un estilo de vida saludable, que comprenda la parte física y mental.
- Cuarta:** A los jóvenes, acudir de manera continua a su centro de salud para realizarse los chequeos y tamizajes preventivos pertinentes según corresponda.
- Quinta:** A los jóvenes, a tener una buena toma de decisiones que aporten positivamente el desarrollo de su vida, tanto en el aspecto físico y mental, de esta manera se forjará personas con buen discernimiento holístico.
- Sexta:** A los jóvenes, a no tener miedo de enfrentarse a los cambios constantes que al principio pueden resultar insustanciales, no relevantes, pero con el tiempo mostrarán frutos de las decisiones que se toman, si estos mismos ayudan a restablecer la salud, el cuerpo lo agradecerá con el paso del tiempo.

Séptima: A los futuros investigadores, estudiantes de enfermería, abocarse en el campo de la salud pública, con la finalidad de analizar enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad en la población joven.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Las 10 principales causas de defunción. [Internet]. 2020. [Citado el 22 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.
2. Lorenzo J. Díaz H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. Rev. Ciencias Médicas [Internet]. 2019. [Citado el 22 de agosto del 2021]: 23(2); pp. 170-171. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170&lng=es.
3. Atlas de la Diabetes de la FID [Internet]. 9a ed; 2019 [Citado el 25 de julio del 2021]. Disponible en: https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_13352_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf.
4. Organización Panamericana de Salud. Diabetes. [Internet]. 2020. [Citado el 25 de julio del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>.
5. Vásquez S, Roy I, Velázquez L, Navarro L. Impacto del estilo de vida en el descontrol glucémico en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Revista UNAM [Internet]. 2018 [Citado el 27 de julio 2021]: 26(1); pp. 18-22. Disponible en: http://revistas.unam.mx/index.php/atencion_familiar/article/view/67712/59884
6. Barboza E. Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en Perú. Revista Cuidarte [Internet]. 2020 [Citado el 27 de julio 2021]: 11 (2); pp. 1-11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359565318005>
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta demográfica y de salud familiar- ENDES. [Internet]. Lima; 2020. [Citado el 27 de julio 2021]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Endes2019/Libro.pdf

8. López B, Padilla N, Delgado S. Relación de la percepción del estilo de vida con sobrepeso/obesidad en adultos jóvenes con antecedentes familiares de diabetes mellitus tipo 2. Rev. Divulg. Científica. [Internet]. 2017 [Citado el 30 de julio del 2021]; 3(2); pp. 193-197. Disponible en: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1702/1207>
9. Cevallos G, Echevarría C. Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en el adulto joven. centro de salud chambo, 2019. [Tesis para optar el título de médico general]. Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2019. [Citado el 30 de julio del 2021]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6017/1/UNACH-EC-FCS-MED-2019-0017.pdf>
10. Contreras S, Choque A. Riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2, en los pacientes adultos de 18 a 60 años que acuden al consultorio del servicio de nutrición del Hospital integral de salud obrero n°10 del municipio de Tupiza en los meses de julio a diciembre gestión 2019. [Tesis para optar el título de especialista en alimentación y nutrición clínica]. Bolivia: Universidad mayor de San Andrés; 2020. [Citado el 30 de julio del 2021]. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/25449/TE-1751.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Parrales A. Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus en la comunidad de Joá. [Tesis para optar de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad Estatal del sur de Manabí; 2019. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1857/1/UNESUM-ECUADOR-ENFERMERIA-2019-67.pdf>
12. Palacios G, Guerrero M. Aplicación del test de Findrisk para determinar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en la población que acude al Centro de Salud #15 Ferroviaria en el periodo de mayo 2020 a marzo del 2021. [Tesis para optar el título de médico]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. [Citado el 30 de julio 2021]. Disponible en:

<http://201.159.223.180/bitstream/3317/16686/1/T-UCSG-PRE-MED-1086.pdf>

13. Avellaneda D, Hurtado K. 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, 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Cerro de Pasco: Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión; 2018. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/914/4/TESIS.pdf>
14. Calderón M, Ginez M. Estilo de vida y su relación con el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 en adultos del Asentamiento Humano San Francisco de Ñaña, 2019. [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2019. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1636/Miguel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Tecsi E. Riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, en pacientes de consultorios externos del hospital regional del cusco, 2019. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería]. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2019. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3072/Sthepanie_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
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 Cesar Vallejo; 2020. [Citado el 30 de julio 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60522/Manrique_MCI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Nación J. Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 según test de Findrisk en pacientes del Centro de Salud de Parcona. Ica, Perú. 2020. [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2020. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59542/Nacion_SJM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18. Marín J. Valoración de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 según el test de Findrisk relacionado a los niveles de glucosa en ayunas en personas mayores de 18 años atendidas en los meses de setiembre a noviembre en el centro de salud Ciudad Nueva, Tacna. [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Tacna: Universidad Privada de Tacna;2019. [Citado el 30 de julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1386/Marin-Catacora-Jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Sanjinez E. Riesgo de diabetes mellitus tipo 2 según el test Findrisk, aplicado a comerciantes formales de la sección de abarrotes del centro comercial mayorista y minorista Grau de Tacna, noviembre 2020. [Tesis para optar por el título de médico cirujano]. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2021. [Citado el 30 de julio de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1800/Sanjinez-Luna-Edgard.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Curso de apoyo al Automanejo de diabetes. [Internet]. 2020 [Citado el 8 agosto 2021]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/Curso%20de%20apoyo%20al%20auto%20manejo%20en%20diabetes.pdf>
21. Organización Mundial de la Salud. Diabetes. [Internet]. 2021 [Citado el 8 agosto 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
22. Ministerio de Salud. R.M. N° 719-2015/MINSA. Guía de Práctica Clínica para el diagnóstico, tratamiento y control de la diabetes mellitus tipo 2 en el primer nivel de atención [Internet]. 1a ed. Lima: Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles y Oncológicas; 2016. [Citado el 15 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3466.pdf>
23. Longo D, Fauci A, Kasper D, Hauser S, Jameson JL, Loscalzo J. Harrison principios de medicina interna. 18 ed. México D.F: McGraw-Hill Interamericana; 2012.

24. American Diabetes Association. 2. Classification and diagnosis of diabetes. *Diabetes Care*. [Internet]. 2017 [Citado el 25 de agosto 2021]; 40(1); pp.11–24. Disponible en: https://care.diabetesjournals.org/content/40/Supplement_1/S11
25. Medavilla J. Complicaciones de la diabetes mellitus, diagnóstico y tratamiento. *Revista española de medicina familiar*. [Internet]. 2001 [Citado el 30 de julio del 2021]: 1(3); pp. 132-145. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3808689>
26. Estilo de vida. Universidad de Murcia. [Internet]. 2021 [Citado el 26 de julio del 2021]. Disponible en: https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html
27. Guerrero L, León A. *Estilo de vida y salud* [Internet]. 14a ed. Mérida; 2010 [citado 8 de agosto del 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
28. Fernández R. *Actividades y Comportamiento Social*. [Internet]. 2013 [Citado el 8 de agosto del 2021] pp.150. Disponible en: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/106155/TFG_2014_FERNANDEZGARCIA.pdf?sequence=
29. Kahle L, Valette-Florence P. *Estilos de vida del mercado en la era de las redes sociales: teoría y métodos*. [Internet]. 2015 [Citado el 8 de agosto del 2021] pp. 4. Disponible en: <https://www.worldcat.org/title/marketplace-lifestyles-in-an-age-of-social-media-theory-and-methods/oclc/1082196577>
30. Bourdieu P. *La distinción Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Editorial Taurus; 1979.
31. Walker S, Kerr M, Pender N, Sechrist K. A Spanish language version of the health-promoting lifestyle profile. *Nurs. Res.* 1990; 39(6); pp.268-273.
32. *Nutrición y Salud. Frutas y hortalizas 5 al día*. [Internet]. 2021 [Citado el 26 de julio del 2021]. Disponible en: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>

33. Organización Panamericana de la Salud. Actividad Física [Internet]. 2021 [Citado el 26 de julio del 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
34. MAYOCLINIC. Control del estrés. [Internet]. 2021 [Citado el 10 agosto del 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
35. 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 10 agosto del 2021]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30569/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
36. 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://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1008582>
37. Fonseca F, De Oliveira I. Dislipidemias. Rev. Bras. Med.. [Internet]. 2017 [Citado el 25 de agosto de 2021]: 72(7); pp. 279–83. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/abc/v109n2s1/0066-782X-abc-109-02-s1-0001.pdf>
38. Báez F, Flores M, Bautista E, Sánchez L. Factores de Riesgo para la Diabetes Mellitus en el Profesional de Enfermería. Enferm. Univ. [Internet]. 2011 [Citado el 25 de agosto de 2021]: 8(2); pp. 6–11. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000200002
39. Pérez G, Guerrero F. Ácidos Grasos en la Dieta Diabetes Mellitus e Insulinorresistencia. Rev. Fac. Med. de Colombia. [Internet]. 2006 [Citado el 25 de agosto de 2021]: 54(2) Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112006000200009

40. Carbone S, Giuseppe M, Buono D, Ozemek C, Lavie C. Obesidad, riesgo de diabetes y función de la actividad física, entrenamiento físico y aptitud cardiorrespiratoria. *Prog. Cardiovasc. Dis.* [Internet]. 2019 [Citado el 25 de agosto de 2021]; 62(4); pp. 327-333. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31442513/>
41. Llorente Y, Miguel-Soca P, Rivas D, Borrego Y. Factores de riesgo asociados con la aparición de diabetes mellitus tipo 2 en personas adultas. *Revista Cubana de Endocrinología.* [Internet]. 2016 [Citado el 25 de agosto de 2021]; 27(2); pp. 327-333. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532016000200002
42. Lindström J, Tuomilehto J. The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care* 2015; 26(3); pp. 725-731.
43. Estrategias de detección precoz de la diabetes tipo 2. Escala Findrisk. Fundación para la diabetes novo nordisk. [Internet]. 2021 [Citado el 27 de julio del 2021]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/306/mas-informacion>
44. Miravet S, Pérez M, Alonso M, Escobar F, González B, Piera A. Manejo de la diabetes mellitus tipo 2 en adolescentes y adultos jóvenes en atención primaria. *Semergen.* [Internet]. 2020 [Citado 28 de agosto 2021]; 46(6); pp. 415–24. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-manejo-diabetes-mellitus-tipo-2-S1138359319304435>
45. Cerón C. *Univ. Salud* [Internet]. 2012 [Citado el 25 de julio de 2021]; 14 (2); pp. 115-115. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en.
46. Ramos G. *Estilos de vida y su influencia sobre el estado nutricional en escolares adolescentes de la institución educativa técnico industrial San Miguel Achaya – 2017.* [Tesis para optar el título de licenciada en nutrición humana]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2017. [Citado el 8 de agosto del 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6341/Ramos_Huamanquispe_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

47. García C, Gómez V, Morales M, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. Cienc.. Enferm. [Internet]. 2019 [Citado el 25 de julio del 2021]; 25(9); pp.1-9 Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100207&lng=es.
48. Martínez J. Guía de actualización en Diabetes [Internet]. 2015 [Citado el 25 de julio del 2021]. Disponible en: <https://redgdps.org/gestor/upload/GUIA2016/P3.pdf>
49. Hernández R, Fernández C, Batista P. Metodología de la investigación [Internet]. 6a ed. México D.F: Mc Graw Hill Interamericana; 2014. pp. 37-160 [Citado el 5 de setiembre del 2021]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
50. Catacora LC. Fundamentos para investigar y presentar una Tesis. pp. 288-295. 1a ed. Tacna: Biblioteca Nacional del Perú; 2012.
51. García F. El cuestionario. [Internet]. Editorial Limusa. SA de CV. Grupo Noriega editores. 2004 [Citado el 1 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?id=JPW5SWuWOUC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
52. Diaz R, Márquez E, Delgado R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona en el Perú. [Proyecto de línea de la escuela de Enfermería]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2008.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estilos de vida y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito Alto de la Alianza, Tacna, 2021.

Autores: Corrales Ponce, Laura Daniela, Maron Mamani, Giselle Katherine.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p> <p>Problemas específicos PE1. ¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>Objetivos específicos OE1. Establecer la relación que existe entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>Hipótesis específicas HE1. Existe relación significativa entre la alimentación y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>Variable X. Estilos de vida</p> <p>Dimensiones: -Alimentación -Actividad y ejercicio -Manejo del estrés -Relaciones interpersonales -Autorrealización -Responsabilidad en salud</p>	<p>Tipo: Es una investigación aplicada, de corte transversal.</p> <p>Diseño: De diseño no experimental, descriptivo correlacional.</p> <p>Población: Está conformada por 1118 jóvenes de edad entre 18 y 29 años de edad del Distrito Alto de la Alianza, Tacna.</p>

<p>PE2. ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p> <p>PE3. ¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p> <p>PE4. ¿Cuál es la relación que existe entre las relaciones interpersonales en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p>	<p>OE2. Establecer la relación que existe entre la actividad física y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>OE3. Establecer la relación que existe entre el manejo del estrés y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>OE4. Establecer la relación que existe entre las relaciones interpersonales y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>HE2. Existe relación significativa entre la actividad física y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>HE3. Existe relación significativa entre el manejo de estrés y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p> <p>HE4. Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>Variable Y.</p> <p>Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Edad -Índice de masa corporal -Perímetro abdominal -Actividad física -Consumo de frutas, verduras y hortalizas -Tratamiento farmacológico de hipertensión arterial -Antecedentes de hiperglucemia -Antecedentes familiares 	<p>Muestra: Está representada por 254 jóvenes.</p> <p>Técnica: La técnica aplicada fue la encuesta.</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala del estilo de vida - Escala Findrisk
--	---	---	---	--

<p>PE5. ¿Cuál es la relación que existe entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p>	<p>OE5. Establecer la relación que existe entre la autorrealización y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>HE5. Existe relación significativa entre la autorrealización y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>		
<p>PE6. ¿Cuál es la relación que existe entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021?</p>	<p>OE6. Establecer la relación que existe entre la responsabilidad en salud y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>	<p>HE6. Existe relación significativa entre la responsabilidad en salud y riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021.</p>		

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

Indicaciones: Leer detalladamente cada pregunta y responder con la verdad y mayor sinceridad posible, esta información será confidencial, de antemano se agradece su valiosa participación.

Código: _____ Fecha: _____

Subraya tu respuesta en cada ítem:

- **Sexo:** Femenino - Masculino
- **Ocupación:** Estudia – Trabaja – No trabaja
- **Estado Civil:** Soltero – Conviviente – Casado – Divorciado
- **Grado de instrucción:** Primaria – Secundaria - Superior

Marca con una X la opción adecuada, ten en cuenta que:

N=NUNCA V=A VECES F=FRECUENTEMENTE S= SIEMPRE

N°	PREGUNTAS	N	V	F	S
ALIMENTACIÓN					
1	Consumes todos los días: desayuno, almuerzo y cena.	N	V	F	S
2	Diariamente consumes alimentos balanceados que incluyan vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos.	N	V	F	S
3	Tomas entre 8 y 10 vasos de agua al día.	N	V	F	S
4	Incluyes el consumo de frutas en tus comidas.	N	V	F	S
5	Consumes comidas que no tengan ingredientes artificiales o químicos.	N	V	F	S
6	Revisas las etiquetas de las comidas envasadas, enlatadas para identificar los ingredientes.	N	V	F	S
EJERCICIO Y ACTIVIDAD					
7	Realizas ejercicios por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	N	V	F	S
8	A diario realizas actividades que incluyan el movimiento de todo el cuerpo.	N	V	F	S
MANEJO DEL ESTRÉS					
9	Identificas las situaciones que te causan tensión o preocupación en tu vida.	N	V	F	S
10	Expresas tus sentimientos de tensión o preocupación.	N	V	F	S
11	Planteas o buscas alternativas de solución frente a la tensión o preocupación.	N	V	F	S

12	Realizas alguna de las siguientes actividades de relajación: tomar siestas, pensar en cosas agradables, pasear, hacer ejercicios respiratorios.	N	V	F	S
RELACIONES INTERPERSONALES					
13	Te relacionas con los demás con facilidad.	N	V	F	S
14	Mantienes buenas relaciones interpersonales con los demás.	N	V	F	S
15	Expresas tus deseos e inquietudes con los demás	N	V	F	S
16	Recibes apoyo de los demás cuando enfrentas situaciones difíciles.	N	V	F	S
AUTORREALIZACIÓN					
17	Estas satisfecho con lo que has hecho durante toda tu vida.	N	V	F	S
18	Estas satisfecho con las actividades que ahora realizas.	N	V	F	S
19	Realizas actividades que fomenten tu desarrollo personal.	N	V	F	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acudes al menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.	N	V	F	S
21	Cuando presentas alguna molestia, acudes a un establecimiento de salud.	N	V	F	S
22	Tomas medicamentos únicamente prescritos por el médico.	N	V	F	S
23	Aplicas en tu vida las recomendaciones que te brinda el personal de salud.	N	V	F	S
24	Participas en actividades de salud como campañas médicas, sesiones educativas de salud entre otras.	N	V	F	S
25	Consumes sustancias como el cigarro, alcohol y/o drogas.	N	V	F	S

Fuente: Adaptado de Diaz et al.⁵²

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

NUNCA	1
A VECES	2
FRECUENTEMENTE	3
SIEMPRE	4

*El ítem 25, el criterio de calificación es diferente,

N=4 v=3 f=2 s=1

PUNTAJES Y CLASIFICACIÓN

Los sumatoria del puntaje obtenido por cada ítem, se pueden clasificar en:

PUNTAJE	CATEGORÍA
75 a 100 puntos	Estilo de vida saludable
25 a 74 puntos	Estilo de vida no saludable

DIMENSIÓN	SALUDABLE	NO SALUDABLE
Alimentación	18 – 24	6 – 17
Ejercicio y actividad	6 – 8	2 – 5
Estrés	12 – 16	4 – 11
Relaciones interpersonales	12 – 16	4 – 11
Autorrealización	9 – 12	3 – 8
Responsabilidad en salud	18 – 24	6 – 17

ESCALA FINDRISK

La escala Findrisk tiene como finalidad valorar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en el plazo de 10 años. La información proporcionada será confidencial. De antemano se agradece su valiosa participación.

Código: _____

Fecha: _____

Marca con aspa (x) todas sus respuestas:

Edad

Menos de 45 años	0 puntos
Entre 45 - 54 años	2 puntos
Entre 55 - 64 años	3 puntos
Más de 64 años	4 puntos

IMC

Menos de 25	0 puntos
Entre 25 - 30	1 punto
Más de 30	2 puntos

Perímetro abdominal

Hombres	Mujeres	Puntaje
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	0 puntos
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	3 puntos
Más de 102 cm	Más de 88 cm	4 puntos

¿Realizas actividad física de intensidad moderada al menos 30 minutos diarios?

Sí	0 puntos
No	2 puntos

¿Con qué frecuencia consumes frutas, verduras y hortalizas?

A diario	0 puntos
No a diario	1 punto

¿Tomas medicamentos para la hipertensión arterial?

Sí	0 puntos
No	2 puntos

¿Te han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?

Sí	0 puntos
No	2 puntos

Familiares con el diagnóstico de Diabetes mellitus

No	0 puntos
Sí: Abuelos, tíos o primos	3 puntos
Sí: Padres hermanos o hijos	5 puntos

Fuente: Adaptado de Tuomilehto et al.⁴²

PUNTAJE Y CLASIFICACIÓN

Interpretación	Puntaje total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años
Riesgo bajo	Menos de 7 puntos	1%
Riesgo ligeramente elevado	De 7 a 11 puntos	4%
Riesgo moderado	De 12 a 14 puntos	17%
Riesgo alto	De 15 a 20 puntos	33%
Riesgo muy alto	Más de 20 puntos	50%

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

Validación y confiabilidad de la Escala del Estilo de Vida

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN ESCALA DEL ESTILO DE VIDA

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021.

Nombre del experto: *José Alberto Salinas Zanabria*

Maestría o doctorado: *Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud.*

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	<i>Cumple</i>	-
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	-
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	-
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	<i>Cumple</i>	-
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	-
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	-
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	-
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	-
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	-
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	-

III. OBSERVACIONES GENERALES

Validación y aplicación en trabajos de investigación similares

Nombre: *José Alberto Salinas Zanabria*
N° DNI: *29610775*

Dr. JOSÉ A. SALINAS ZANABRIA
MÉDICO INTENSIVISTA
C.M.P. 1985 - A.N.E. 1947
Colegio Profesional de Médicos del Perú

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
ESCALA DEL ESTILO DE VIDA**

IV. DATOS GENERALES

Título de la investigación: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA - 2021.

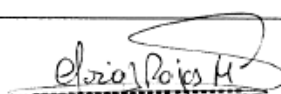
Nombre del Experto: Gloria Ana Rojas Huanca
Maestría en Gestión Pública

V. 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 sintaxis adecuada 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	

VI. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna


 Lic. Gloria A. Rojas Huanca
 ENFERMERA
 C.E.P. 41772

Nombre: Gloria Ana Rojas Huanca
No. DNI: 00479098

Prueba de confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	51	100,0%
	Excluido	0	0,0%
	Total	51	100,0%

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

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.834	25

Validación y confiabilidad de la Escala de Findrisk

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN ESCALA FINDRISK

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021.

Nombre del experto: *Jose Alberto Salinas Zanebras*

Maestría o doctorado: *Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud*

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	<i>Cumple</i>	-
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	-
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	-
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	<i>Cumple</i>	-
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	-
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	-
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	-
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	-
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	-
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	-

III. OBSERVACIONES GENERALES

Validadas y aplicadas en trabajos de investigación previos

Nombre: *Jose Alberto Salinas Zanebras*
No. DNI: *29610775*

DR. JOSE A. SALINAS ZANEBRAS
MEDICO INTENSIVISTA
C.M.P. 4029 - R.N.E. 1947
Calle de Guatuzuma 1000
Distrito de Arequipa

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
ESCALA DE FINDRISK

I. DATOS GENERALES

Título de la investigación: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA - 2021.


Nombre del Experto: Gloria Ana Rojas Huanca
Maestría en Gestión Pública

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 sintaxis adecuada 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


 Dra. Gloria A. Rojas Huanca
 ENFERMERA
 C.E.P. 41772

Nombre: Gloria Ana Rojas Huanca
No. DNI: 00479098

Prueba de confiabilidad

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	51	100,0%
	Excluido	0	0,0%
	Total	51	100,0%

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

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.853	8

Anexo 4: Data de resultados

VARIABLE 01: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA																									
N°	DM1						DIM2		DIM3				DIM4				DIM5			DIM6					
	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	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2
4	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4
5	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	4	3
6	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2
7	4	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3
8	4	3	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	4
9	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
10	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	4
11	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	4	3	3	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	3	1	3
14	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
15	4	3	2	2	1	2	2	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	1	1	4
16	4	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	4	2	4
17	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3
18	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	2	4
19	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	1	3
20	4	2	2	1	3	1	1	4	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3
21	4	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4
22	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	1	3
23	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3

24	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
25	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3
26	4	4	2	3	2	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	1	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	1
28	4	3	2	2	2	1	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	4
29	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3
30	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	4
31	4	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	1	3
32	4	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3
33	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
34	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3
35	4	2	2	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	4
36	4	3	3	4	2	1	2	1	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4
37	4	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	4
38	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	1	3
39	4	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3
40	4	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	1	2	1	2	1	4
41	4	2	2	4	2	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
42	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	1	3
43	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
44	4	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4
45	4	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	1	4
46	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	
47	4	3	1	2	2	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4
48	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3
49	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
50	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3
51	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	4	4	1	4
52	4	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

53	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	3	1	4
54	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	3	4	3	2	4
55	4	2	2	3	2	1	4	4	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	3
56	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	1	4
57	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2
58	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	2	2
59	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2
60	4	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	4	3	2	4
61	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3
62	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
63	2	4	3	4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4
64	3	3	4	3	2	4	4	4	3	1	3	3	4	4	1	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3
65	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	1
66	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	1	3
67	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	4
68	4	4	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
69	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	1	2	2	2	3	2
70	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
71	3	3	2	3	2	2	1	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
72	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3
73	4	3	2	2	2	1	2	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	4	1	2	2	3	1	3
74	3	3	4	2	2	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	1	3
75	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4
76	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4
77	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2
78	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4
79	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3
80	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	4
81	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2

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

111	4	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	
112	4	3	4	2	3	4	4	4	1	1	2	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	2	1	4	
113	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	
114	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	
115	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	3	
116	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	
117	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4	2	4	
118	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1	
119	4	3	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4
120	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	4	
121	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	
122	4	4	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	
123	4	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	
124	4	4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	1	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	
125	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	2	4	
126	3	3	2	4	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	
127	4	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	1	2	2	2	2	3	
128	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	
129	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	
130	4	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	
131	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	
132	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	
134	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	
135	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	4	1	4	
136	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	
137	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	1	3	
138	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
139	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	

140	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
141	2	2	1	3	2	1	3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	3
142	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
143	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
144	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2
146	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3
147	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
148	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	3
149	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3
150	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
151	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
152	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4
153	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3
154	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2
155	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	4
157	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
158	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
159	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
160	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
161	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3
162	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
163	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2
164	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3
165	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
166	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2
168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2

169	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2
170	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
171	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
172	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2
173	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
174	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
175	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
176	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2
177	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
178	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2
179	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3
180	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
181	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3
182	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4
183	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
184	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
185	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2
186	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2
187	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4
188	3	2	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	3	1	4	4	3	1	4
189	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
190	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
191	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3
192	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
193	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
194	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3
195	3	2	1	2	4	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	4
196	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
197	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3

198	2	2	2	3	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2	1	4
199	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
200	4	4	3	3	1	2	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4
201	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	3	1	4	
202	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	1	3	1	4
203	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	1	3
204	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3
205	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
206	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	1	4
207	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4
208	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4
209	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3
210	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4
211	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4
212	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3
213	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4
214	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	1	2	2	2	1	3
215	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3
216	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3	3	4	3	2	4
217	3	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	4
218	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	2
219	2	1	2	2	2	3	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	4
220	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3
221	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	4
222	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4
223	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	1	2
224	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3
225	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4
226	4	4	3	3	4	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4

227	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
228	2	2	3	2	2	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2	3	4	2	1	1	2	1	4
229	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1
230	4	3	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	4
231	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	4
232	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1
233	4	4	1	2	4	4	1	1	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	1	4
234	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	4
235	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3
236	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
237	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3
238	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2
239	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
240	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
241	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
242	3	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3
243	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
244	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
245	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3
246	3	2	1	2	4	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	4
247	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
248	4	2	2	2	3	1	4	1	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3
249	2	2	2	1	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2	1	4
250	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
251	4	4	3	3	1	2	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4
252	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3
253	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2
254	4	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3

VARIABLE 2: ESCALA FINDRISK								
	DI1	DI2	DI3	DI4	DI5	DI6	DI7	DI8
N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	0	0	0	0	0	0	0	3
2	0	3	3	2	1	0	0	0
3	0	1	0	2	0	0	0	3
4	0	0	0	2	1	0	0	0
5	0	0	3	2	1	0	0	0
6	0	1	4	0	0	0	0	0
7	0	0	0	2	1	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	1	3	0	1	0	0	3
10	0	1	0	0	0	0	0	3
11	0	0	0	2	0	0	0	3
12	0	0	0	2	0	0	0	0
13	0	1	4	2	1	0	0	5
14	0	1	3	2	0	0	0	3
15	0	0	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	2	0	0	0	0
17	0	1	3	2	0	0	0	3
18	0	1	3	0	0	0	0	5
19	0	0	3	2	1	0	0	0
20	0	0	3	2	1	0	0	5
21	0	0	0	2	0	0	0	5
22	0	0	0	2	1	0	0	0
23	0	0	0	0	1	0	0	0
24	0	0	3	2	0	0	0	5

25	0	0	0	0	0	0	0	3
26	0	0	0	0	0	0	5	0
27	0	1	0	2	0	0	0	0
28	0	0	3	0	1	0	0	0
29	0	1	4	2	0	0	0	3
30	0	0	3	2	0	0	0	0
31	0	1	3	2	1	0	0	0
32	0	0	3	0	1	0	0	5
33	0	0	0	2	1	0	0	0
34	0	0	3	2	1	0	0	0
35	0	0	3	2	1	0	0	3
36	0	0	0	2	0	0	0	5
37	0	1	0	2	0	0	0	0
38	0	0	3	2	1	0	0	0
39	0	0	0	2	0	0	0	0
40	0	3	3	2	1	0	0	0
41	0	0	3	2	0	0	0	0
42	0	1	3	2	1	0	0	0
43	0	0	0	0	0	0	0	0
44	0	1	3	0	0	0	0	5
45	0	0	4	2	1	0	5	5
46	0	1	3	2	1	0	0	0
47	0	0	0	2	0	0	0	0
48	0	1	3	2	0	0	0	3
49	0	0	3	2	0	0	0	0
50	0	1	0	2	1	0	5	3
51	0	0	3	2	0	0	0	0
52	0	0	0	0	1	0	0	5
53	0	1	0	0	0	0	0	3

54	0	1	3	2	0	0	0	0
55	0	1	3	0	1	0	0	0
56	0	1	0	0	1	0	0	5
57	0	1	3	2	0	0	0	0
58	0	1	0	2	1	0	5	0
59	0	3	4	0	1	0	5	0
60	0	0	0	0	0	0	0	0
61	0	0	0	0	1	0	0	0
62	0	1	3	2	1	0	0	0
63	0	1	3	2	0	0	0	3
64	0	1	0	0	1	0	0	3
65	0	3	3	2	0	0	0	3
66	0	1	0	2	1	0	0	0
67	0	0	0	2	0	0	0	0
68	0	1	3	0	0	0	5	0
69	0	0	0	2	1	0	0	0
70	0	1	3	0	0	0	0	0
71	0	1	3	2	0	0	0	5
72	0	0	0	2	0	0	0	0
73	0	1	3	0	1	0	0	3
74	0	1	3	0	1	0	0	3
75	0	3	3	0	0	0	0	0
76	0	3	3	0	1	0	0	5
77	0	0	3	2	1	0	0	5
78	0	0	3	2	1	0	0	5
79	0	0	0	0	0	0	0	3
80	0	0	0	0	0	0	0	3
81	0	1	0	2	0	0	0	0
82	0	0	0	2	1	0	0	0

83	0	0	0	0	0	0	0	0
84	0	1	3	2	0	0	0	3
85	0	0	0	0	0	0	0	0
86	0	0	0	2	0	0	0	3
87	0	0	0	2	1	0	0	3
88	0	1	3	2	1	0	0	3
89	0	0	3	0	0	0	0	0
90	0	3	3	0	0	0	0	3
91	0	0	0	0	1	0	5	0
92	0	1	3	0	0	0	0	0
93	0	0	0	0	1	0	0	0
94	0	0	0	2	1	0	0	3
95	0	1	0	0	1	0	0	3
96	0	3	3	2	0	0	0	3
97	0	3	4	0	1	2	0	3
98	0	1	0	2	1	0	0	0
99	0	0	0	0	1	0	0	0
100	0	0	0	2	0	0	0	0
101	0	0	3	2	1	0	0	3
102	0	1	3	0	1	0	0	0
103	0	1	0	0	1	0	0	0
104	0	0	0	2	1	0	0	3
105	0	1	3	0	0	0	0	0
106	0	0	0	0	1	0	0	3
107	0	1	4	2	1	0	0	0
108	0	0	0	0	0	0	0	3
109	0	1	0	2	1	0	0	0
110	0	1	3	2	1	0	0	5
111	0	0	0	0	1	0	0	3

112	0	3	4	0	0	0	0	3
113	0	0	3	2	1	0	0	0
114	0	1	3	2	0	0	0	0
115	0	1	3	2	1	0	0	0
116	0	1	3	2	1	0	0	0
117	0	1	3	0	1	0	0	3
118	0	0	0	0	0	0	0	3
119	0	0	3	2	1	0	0	0
120	0	0	0	0	0	0	0	0
121	0	1	3	2	0	0	0	3
122	0	1	3	2	1	0	0	3
123	0	3	4	2	0	0	0	0
124	0	3	4	2	0	0	0	3
125	0	0	0	0	0	0	0	0
126	0	0	0	2	1	0	0	0
127	0	0	0	2	0	0	0	5
128	0	0	0	2	0	0	0	0
129	0	0	0	2	0	0	0	3
130	0	0	0	0	1	0	0	3
131	0	0	3	0	0	0	0	0
132	0	1	3	0	0	0	5	0
133	0	0	0	0	0	0	0	0
134	0	1	0	0	0	0	0	3
135	0	0	0	0	0	0	0	5
136	0	0	0	0	0	0	0	0
137	0	1	3	2	0	0	0	0
138	0	0	0	2	0	0	0	3
139	0	0	0	2	0	0	0	5
140	0	1	3	2	1	0	0	5

141	0	1	0	0	0	0	0	5
142	0	0	0	0	0	0	0	0
143	0	1	0	0	0	0	0	3
144	0	1	0	0	0	0	0	5
145	0	0	0	0	0	0	0	5
146	0	0	0	0	0	0	0	3
147	0	1	0	0	0	0	0	5
148	0	1	3	2	1	0	0	5
149	0	1	0	0	1	0	0	3
150	0	1	3	2	1	0	0	3
151	0	0	0	0	0	0	0	0
152	0	1	0	0	0	0	0	3
153	0	1	3	2	1	0	0	5
154	0	0	3	0	0	0	0	3
155	0	0	0	0	0	0	0	5
156	0	1	0	2	1	0	0	0
157	0	1	0	2	0	0	5	0
158	0	1	3	0	0	0	0	5
159	0	0	0	0	0	0	0	0
160	0	0	0	0	0	0	0	5
161	0	1	3	0	1	0	0	5
162	0	1	3	0	0	0	0	3
163	0	0	0	0	0	0	0	3
164	0	0	0	0	1	0	0	3
165	0	1	0	0	1	0	0	5
166	0	1	0	0	1	0	0	0
167	0	1	3	2	1	0	0	5
168	0	1	3	2	0	0	0	5
169	0	1	3	2	0	0	0	3

170	0	0	0	0	0	0	0	3
171	0	1	3	0	1	0	0	5
172	0	1	3	2	1	0	0	3
173	0	0	0	2	1	0	0	5
174	0	1	0	2	1	0	0	3
175	0	0	0	2	1	0	0	5
176	0	1	0	0	0	0	5	3
177	0	0	0	0	0	0	0	5
178	0	0	0	2	1	0	0	0
179	0	0	0	2	1	0	0	0
180	0	1	4	2	1	0	0	3
181	0	1	3	2	1	0	0	0
182	0	1	0	2	0	0	0	0
183	0	1	3	2	1	0	0	5
184	0	0	0	2	0	0	0	0
185	0	0	4	2	1	0	0	5
186	0	0	0	2	1	0	0	5
187	0	1	3	2	0	0	5	3
188	0	1	0	2	1	0	0	3
189	0	0	0	2	1	0	0	0
190	0	3	3	2	1	2	5	0
191	0	0	0	0	1	0	0	0
192	0	1	0	0	1	0	0	0
193	0	1	3	2	1	0	0	5
194	0	1	3	2	1	0	0	3
195	0	0	3	2	1	0	0	3
196	0	1	3	2	1	0	0	3
197	0	0	0	0	1	0	0	0
198	0	1	3	2	0	0	0	0

199	0	0	0	2	0	0	0	0
200	0	0	3	0	0	0	0	0
201	0	3	3	2	0	0	0	3
202	0	3	3	2	0	0	0	3
203	0	0	3	0	0	0	0	3
204	0	1	3	2	0	0	0	3
205	0	1	3	2	0	0	0	3
206	0	0	0	2	0	0	0	0
207	0	1	3	2	0	0	0	3
208	0	3	4	2	0	0	0	5
209	0	0	0	2	1	0	0	0
210	0	0	4	2	0	0	0	3
211	0	0	3	2	0	0	0	0
212	0	0	0	0	1	0	0	0
213	0	1	3	2	0	0	5	0
214	0	1	0	0	1	0	0	0
215	0	3	3	2	1	0	0	5
216	0	1	0	0	0	0	0	0
217	0	0	0	2	0	0	0	0
218	0	3	3	2	1	0	0	5
219	0	1	3	2	1	0	0	3
220	0	0	0	0	0	0	0	0
221	0	1	3	2	1	0	0	3
222	0	0	3	2	1	0	0	3
223	0	0	3	0	0	0	5	0
224	0	1	0	2	1	0	0	0
225	0	0	0	2	1	0	0	0
226	0	0	0	0	0	0	0	0
227	0	0	3	2	1	0	0	0

228	0	0	0	0	1	0	0	0
229	0	0	0	0	0	0	0	3
230	0	0	3	2	1	0	0	0
231	0	0	0	0	0	0	0	0
232	0	0	0	0	0	0	0	3
233	0	0	0	0	1	0	0	0
234	0	0	0	0	0	0	0	0
235	0	0	0	0	1	0	0	3
236	0	1	0	0	1	0	0	5
237	0	1	0	0	1	0	0	0
238	0	1	3	2	1	0	0	5
239	0	1	3	2	0	0	0	5
240	0	0	0	2	1	0	0	0
241	0	3	3	2	1	2	5	0
242	0	0	0	0	1	0	0	0
243	0	1	0	0	1	0	0	0
244	0	1	3	2	1	0	0	5
245	0	1	3	2	1	0	0	3
246	0	0	3	2	1	2	0	3
247	0	1	3	2	1	2	0	3
248	0	0	0	2	1	0	0	0
249	0	1	3	2	0	0	0	0
250	0	0	3	2	0	0	0	5
251	0	0	3	2	0	0	0	0
252	0	0	3	2	1	0	0	0
253	0	1	4	0	0	0	0	0
254	0	1	3	2	1	0	0	3

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: _____

Yo: _____

identificada(o) con DNI (carnet de extranjería o pasaporte) N° _____, acepto participar voluntariamente de la tesis titulada: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021, la cual pretende determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes del Distrito del Alto de la Alianza, Tacna - 2021. Con ello autorizo se me pueda aplicar el instrumento compuesto por dos escalas (Escala del estilo de vida y Escala Findrisk). Por lo tanto, me comprometo a responder con la verdad cada instrumento, el cual se me comunicó que es anónimo y que los resultados solo se usarán para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. El estudio no representará ningún riesgo para mi salud, por tanto, no se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda a la investigación científica.

FIRMA DE INVESTIGADORA
Laura Daniela Corrales Ponce
DNI. 70573584

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DE INVESTIGADORA
Giselle Katherine Maron Mamani
DNI. 74023144

Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD
**AUTÓNOMA
DE ICA**

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 15 de octubre del 2021

OFICIO N°375-2021-UAI-FCS

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ALTO DE LA ALIANZA
SR. ÁNGEL WILLIAMS LANCHIPA VALDIVIA
ALCALDE DISTRITAL
PROLONGACIÓN GUSTAVO PINTO N° 1337 -ALTO DE LA ALIANZA - TACNA

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 las 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. Georgina A. Azúñe Cárdenas

DECANO (a)
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, CORRALES PONCE LAURA DANIELA, identificada con DNI 70573584 y MARON MAMANI GISELLE KATHERINE, identificada con DNI 74023144 del Programa Académico de Enfermería, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021"**.

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, 15 de octubre del 2021



Mg. Georgina A. Aquije Cárdenas
— DECANO (e) —
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

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

☎ 056 269176

🌐 www.autonomaieca.edu.pe



“Año del Bicentenario del Perú:
200 años de Independencia”



CONSTANCIA

EL ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL ALTO DE LA ALIANZA SR. ANGEL WILLIAMS LACHIPA VALDIVIA, QUE SUBSCRIBE:

HACE CONSTAR

Que, LAURA DANIELA CORRALES PONCE y GISELLE KATHERINE MARON MAMANI, estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica, aplicaron de manera satisfactoria sus instrumentos de recolección de datos a los jóvenes del distrito Alto de la Alianza, los cuales fueron: Escala del estilo de vida y Escala Findrisk, correspondiente a la tesis de investigación titulada: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021.

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



MUNICIPALIDAD DISTRITAL ALTO DE LA ALIANZA
Sr. Angel Williams Lachipa Valdivia
ALCALDE

Tacna, 11 de noviembre del 2021

Anexo 7: Evidencias fotográficas



Ilustración 1: Firmando el consentimiento informado



Ilustración 2: Controlando antropometría



Ilustración 3: Aplicando encuestas



Ilustración 4: Aplicando encuestas

Anexo 8: Informe de turnitin al 28% de similitud

ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN JÓVENES DEL DISTRITO ALTO DE LA ALIANZA, TACNA – 2021.

INFORME DE ORIGINALIDAD

24% INDICE DE SIMILITUD	24% FUENTES DE INTERNET	6% PUBLICACIONES	10% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.deica.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	espiritualidadycomunicacion.blogia.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%