

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

“Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la municipalidad de Tingo María - 2024”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTOR: Arroyo Espiritu, Marco Antonio

ASESORA: Lopez Isidro, Teofila

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciado en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 76942938

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 40033810

Grado/Título: Maestra en ciencias de la salud con mención en: salud pública y docencia universitaria

Código ORCID: 0000-0002-0292-3189

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Merino Gastelu, Carmen	Maestra en ciencias de la salud con mención en gerencia en servicios de salud	23008111	0000-0002-6863-032X
2	Céspedes y Argandoña, Lilia	Segunda especialidad especialista en enfermería en centro quirúrgico especialista en enfermería en centro quirúrgico	22422416	0000-0002-6009-6943
3	Serna Roman, Bertha	Título de segunda especialidad profesional en enfermería en pediatría	22518726	0000-0002-8897-0129

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Tingo Maria, siendo las 11:00 am horas del día 05 del mes diciembre del año dos mil veinticinco, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió en el auditorium de la Facultad de Ciencias de la Salud el Jurado Calificador integrado por los docentes:

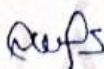
- **MG. CARMEN MERINO GASTELU**(PRESIDENTA)
- **LIC.ENF.LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA** (SECRETARIA)
- **LIC.ENF.BERTHA SERNA ROMAN** (VOCAL)
- **MG. TEOFILA LOPEZ ISIDRO**(ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N° 4704-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II –TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARIA - 2024"**, presentado por el Bachiller en Enfermería, **SR. ARROYO ESPIRITU, MARCO ANTONIO**. Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado Por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 16 y cualitativo de Bueno.

Siendo las, 12:00 horas del día 05 del mes de diciembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. CARMEN MERINO GASTELU
N° DNI: 23008111
CODIGO ORCID: 0000-0002-6863-032X
PRESIDENTA



LIC. ENF. LILIA CESPEDES Y ARGANDOÑA
N° DNI: 22422416
CODIGO ORCID: 0000-0002-6009-6943
SECRETARIA



LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN
N° DNI: 22518720
CODIGO ORCID: 0000-0002-8897-0129
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: MARCO ANTONIO ARROYO ESPIRITU, de la investigación titulada "MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II - TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARÍA 2024", con asesor(a) TEOFILA LÓPEZ ISIDRO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2513-2023-D-FCS-UDH del P. A. de ENFERMERÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 18 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 13 de agosto de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

78. ARROYO ESPIRITU, MARCO ANTONIO.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

8%

2

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

5%

3

repositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

2%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mi padre todo poderoso(Dios), que todo lo puede, por ser mi fortaleza y refugio en momentos de pruebas, y por permanecer a mi lado en toda circunstancia.

A mis progenitores por ser mi guía y respaldo incondicional en la consecución de mis objetivos.

A mi abuelito Máximo, que desde el cielo me da su bendición.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi padre celestial por darme vida, salud y muchas bendiciones, por ser mi guía en todo momento y avanzar hacia el éxito.

Agradezco a mis padres y hermana Cáterin por ser mi apoyo incondicional, mi soporte emocional y económico, gracias a ellos estoy aquí, alcanzando una meta más.

Expreso mi gratitud a mi asesora Mg. Teófila López Isidro por sus consejos, asesoramiento y tiempo dedicado, que me han permitido avanzar y alcanzar mis metas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE ANEXOS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPITULO I	14
PROBLEMA DE INVESTIGACION	14
1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	16
1.3. OBJETIVOS	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	17
1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION	18
1.4.1. A NIVEL TEÓRICO	18
1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO	19
1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	20
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACION	20
CAPITULO II	21
MARCO TEORICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	23
2.1.3. ATENCEDENTES REGIONALES	26
2.2. BASES TEORICAS	28
2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DOROTHEA OREM	28
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	29

2.4. HIPOTESIS.....	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5. VARIABLES.....	33
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	33
2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACION	34
2.6. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	35
CAPITULO III	38
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	38
3.1. TIPO DE INVESTIGACION	38
3.1.1. ENFOQUE	38
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	38
3.1.3. DISEÑO	38
3.2. POBLACION Y MUESTRA	39
3.2.1. POBLACION	39
3.2.2. MUESTRA Y MUESTREO:	40
3.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	42
3.4. TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACION	44
3.4.1. PROCESAMIENTO DE LOS DATOS	44
3.4.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	44
3.5. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
CAPITULO IV.....	47
RESULTADOS.....	47
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	47
4.2. CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS	53
CAPÍTULO V.....	58
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	58
5.1. PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	58
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES.....	63

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	65
ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de frecuencias de las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	47
Tabla 2. Características de la dimensión régimen alimentario, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.....	49
Tabla 3. Características de la dimensión actividad física, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.....	49
Tabla 4. Características de la dimensión control de peso, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.....	50
Tabla 5. Características de la dimensión manejo del estrés, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.....	51
Tabla 6. Características de la dimensión monitoreo de la salud, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024	51
Tabla 7. Características consolidadas de la variable dependiente medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.....	52
Tabla 8. Comparación de frecuencias de las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	53
Tabla 9. Comparación de frecuencias de la dimensión régimen alimentario, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	54
Tabla 10. Comparación de frecuencias de la dimensión actividad física, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	55

Tabla 11. Comparación de frecuencias de la dimensión control de peso, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	55
Tabla 12. Comparación de frecuencias de la dimensión manejo de estrés, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	56
Tabla 13. Comparación de frecuencias de la dimensión monitoreo de la salud, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.....	57

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	73
ANEXO 2 CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS	78
ANEXO 3 INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO	80
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	83
ANEXO 5 TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SEGÚN COEFICIENTE DE AIKEN	84
ANEXO 6 CONSTANCIAS DE VALIDACION	85
ANEXO 7 ANALISIS DE FIABILIDAD ALFA DE CROMBACH.....	93
ANEXO 8 DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO	97
ANEXO 9 DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	98
ANEXO 10 CONSTANCIA DE ACEPTACION DE ASESORA.....	99
ANEXO 11 BASE DE DATOS EXTRAIDOS DEL SPSS	100
ANEXO 12 CONSENTIMIENTOS INFORMADOS	106

RESUMEN

OBJETIVO: Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024. **MÉTODOS:** La muestra estuvo compuesta por 233 trabajadores de la Municipalidad de Tingo María, observacional, prospectiva, transversal y descriptivo. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario; para la prueba estadística se utilizó la prueba de Chi cuadrado en SPSS V.25.0. **RESULTADOS:** El grupo de edad predominante fue de 24 a 30 años (35%); el 59% fueron varones y el 41% mujeres. En cuanto a procedencia, el 95% provino de zona urbana. El 100% de los encuestados tenía estudios superiores. El 62% se identificó como católico y el estado civil predominante fue casado (38%). Respecto a la variable principal, el 69% de los trabajadores reportaron prácticas de autocuidado adecuadas para la prevención de diabetes mellitus tipo II. Se aplicó la prueba de Chi cuadrado de bondad de ajuste, encontrándose diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 38.734$; $p = 0.000$), lo que permite inferir que existe una proporción significativamente mayor de trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024, que practican medidas de autocuidado adecuadas.

CONCLUSIÓN: Se concluye que el 70% realizan medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II en forma adecuada y el 30% en forma no adecuada - trabajadores de la Municipalidad de Tingo María 2024

PALABRAS CLAVE: Medidas de autocuidado, régimen alimentario, actividad física, control de peso, prevención.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To determine self-care measures for the prevention of type II diabetes mellitus in workers at the Municipality of Tingo María - 2024.

METHODS: The sample consisted of 233 workers from the Municipality of Tingo María; the study was observational, prospective, cross-sectional, and descriptive. The technique used was a survey, with a questionnaire as an instrument; the Chi-square test in SPSS V.25.0 was used for statistical testing.

RESULTS: The predominant age group was 24 to 30 years (35%); 59% were men and 41% women. Regarding origin, 95% came from urban areas. 100% of respondents had higher education. 62% identified themselves as Catholic, and the predominant marital status was married (38%). Regarding the main variable, 69% of workers reported adequate self-care practices for the prevention of type II diabetes mellitus. The chi-square test for goodness of fit was applied, revealing statistically significant differences ($\chi^2 = 38.734$; $p = 0.000$), which suggests that a significantly higher proportion of workers at the Municipality of Tingo María – 2024 practice adequate self-care measures.

CONCLUSION: It is concluded that 70% carry out self-care measures to prevent diabetes mellitus II in an adequate way and 30% in an inappropriate way - workers of the Municipality of Tingo María 2024

KEYWORDS: Self-care measures, diet, physical activity, weight control, prevention.

INTRODUCCIÓN

El estudio de investigación titulado " Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la municipalidad de Tingo María 2024", realizado en el distrito de Rupa Rupa, tuvo como objetivo Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María, Al examinar de cerca los hallazgos, el investigador puede identificar y proponer estrategias de intervención específicas para mejorar las medidas de autocuidado de los trabajadores, es esencial, ya que permite a los trabajadores manejar mejor su condición, lo que puede llevar a resultados de salud más favorables. En última instancia, estas estrategias buscan proporcionar a los trabajadores las formas más efectivas de acceder a condiciones de vida más saludables, influyendo positivamente en su calidad de vida y apoyando tanto la prevención como el manejo a largo plazo de esta enfermedad crónica no transmisible, que aqueja a muchas personas a nivel mundial.

Para comprobar los supuestos planteados, fue crucial y urgente obtener resultados relevantes en relación con las variables analizadas. De estos resultados se pueden extraer respuestas significativas y propuestas para llevar a cabo iniciativas de prevención y promoción de la salud.

Dada la relevancia del problema, era inevitable abordar este asunto que sigue siendo actual. Es esencial mantenerlo informado dentro de la estrategia nacional de salud para enfermedades no transmisibles, con la finalidad de seguir sensibilizando a las personas adulto joven, adulto y adulto mayor. Los resultados del estudio son cruciales para mejorar la gestión en los municipios en relación con el trabajo realizado con estos trabajadores.

El estudio está organizado en cinco capítulos distintos, cada uno centrado en un aspecto clave del proceso de investigación. El capítulo I introduce el problema de investigación y describe su importancia y los fundamentos subyacentes.

Este capítulo también define los objetivos del estudio, explora las

posibles limitaciones y evalúa la factibilidad general de la investigación.

El capítulo II presenta el marco teórico, que incluye una revisión de los antecedentes de investigaciones relevantes, las teorías fundamentales que respaldan el estudio y las definiciones conceptuales esenciales.

También se discuten las hipótesis de investigación, se identifican las variables clave y se explica su operacionalización dentro del estudio. En el capítulo III, se describe en detalle la metodología de investigación, incluyendo el tipo y enfoque de la investigación, su alcance y la estructura del diseño. Esta sección también aborda la población objetivo y los métodos de muestreo, así como las técnicas y herramientas específicas aplicadas para la recolección de datos.

Capítulos IV y V se centran en la discusión, resultados y conclusiones, junto con las recomendaciones. Además, se proporciona una bibliografía completa, junto con anexos que incluyen materiales complementarios relevantes para la investigación

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Díaz y Miranda ⁽¹⁾ definen a las medidas de autocuidado son acciones, hábitos y prácticas que las personas adoptan de manera consciente para mantener, mejorar su salud y bienestar. Estas habilidades se llevan a cabo con el objetivo de prevenir enfermedades, promover un estado de salud óptimo, gestionar eficazmente las condiciones crónicas, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y una mayor autonomía en el manejo de la salud propia.

Gómez, Demera, Rivera, et al. ⁽²⁾ conceptualizan a la prevención de diabetes mellitus como una serie de estrategias y prácticas dirigidas a reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad; estas estrategias incluyen la adopción de un estilo de vida saludable.

Buichia, Dórame, Miranda, et al. ⁽³⁾ informa que en la actualidad la diabetes representa un grave problema de salud por las complicaciones que conlleva y por su elevada tasa de mortalidad. La diabetes mellitus tipo 2 es la más prevalente y se caracteriza por la resistencia a la insulina.

La Federación Internacional de Diabetes ⁽⁴⁾ informan que en el año 2021 a nivel mundial el 10.5% de la población adulta padece de diabetes es decir más de 537 millones de personas, de los cuales más del 90% padecen diabetes mellitus tipo 2.

La Organización Panamericana de la Salud ⁽⁵⁾ informa que en la región de las Américas alrededor de 62 millones de personas padecen de diabetes y a ella se le atribuyen más de 200 mil muertes al año siendo la sexta causa de muerte en la región de las Américas.

El Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades ⁽⁶⁾ informo que en Perú que en el año 2022 se han registrado casi 20 mil casos de diabetes y el 96,5% de ellos son diabetes tipo 2, este tipo

de diabetes se caracteriza porque el organismo desarrolla resistencia a la insulina. Asimismo, informo que durante el año 2021 a nivel nacional el ministerio de salud atendió mas 150 mil pacientes que padecían de diabetes.

Instituto Nacional de Estadística e Informática ⁽⁷⁾ informa que, en el Perú durante el año 2022; el porcentaje de mujeres 5,5% que padecen diabetes es mayor que en los hombres 4,7%. Asimismo, en la región natural de la Costa 6% se encuentra el mayor porcentaje de personas que padecen diabetes mellitus, seguido de la Selva 4,5% mientras que el menor porcentaje lo presenta la Sierra 3%.

Según Benavides, Blanco y Carrillo ⁽⁸⁾ los factores de riesgo para que una persona padezca de diabetes mellitus tipo 2 están relacionados con una combinación de predisposición genética, así como factores de estilo de vida. Algunos otros factores significativos son la obesidad, el sobrepeso, especialmente la acumulación de grasa abdominal, junto con la inactividad física, una dieta poco saludable, rica en azúcares y grasas saturadas, también contribuyen al riesgo.

Cruz, Dinarte y Gómez ⁽⁹⁾ mencionan que las consecuencias por padecer de diabetes mellitus tipo 2 pueden presentarse con complicaciones cardiovasculares como enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, neuropatía que puede causar dolor, pérdida de sensibilidad en las extremidades, nefropatía que pueden llevar a insuficiencia renal. También puede provocar retinopatía, aumentando el riesgo de ceguera, problemas en los pies que pueden llevar a amputaciones. Además, la diabetes tipo 2 puede causar complicaciones en la piel, dificultades para sanar heridas y un mayor riesgo de infecciones.

Lombana ⁽¹⁰⁾ plantea en su investigación menciona que la labor como futuros profesionales de enfermería debería enfocarse en educar a los pacientes sobre la importancia de una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros, promover la actividad física regular, y ayudar a mantener un peso saludable. Además, es crucial realizar monitoreos periódicos de glucosa en sangre u otros indicadores de salud, enseñar

técnicas de manejo del estrés, así como también el proporcionar información sobre los riesgos del tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Estas intervenciones buscan empoderar a los pacientes para adoptar hábitos de vida saludables que reduzcan su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En el departamento de Huánuco, según informes del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI)⁽¹¹⁾, en 2021 se reportaron un total de 567 casos de diabetes mellitus, siendo Huánuco y Leoncio Prado las provincias más afectadas por esta enfermedad crónica y desafiante. Dentro de la municipalidad de Tingo María, de los 589 trabajadores, unos promedios de 22 personas tienen diagnósticos diabetes mellitus tipo II, y el restante aun no, por ende, mi interés de medir si las medidas de autocuidado en la prevención de la diabetes mellitus tipo II, es adecuado o inadecuado.

Por ende, al analizar la información se decide plantear los siguientes problemas.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024?

- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María –2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.
- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión manejo

del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

- Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.

1.4. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

1.4.1. A NIVEL TEÓRICO

Canchilla y Villalba mencionan que la prevención de la diabetes mellitus tipo 2 se fundamenta en teorías de la salud pública y la medicina preventiva que subrayan la importancia de los cambios en el estilo de vida para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La teoría de la prevención primaria es especialmente relevante, ya que su objetivo es intervenir antes de que la enfermedad se desarrolle, mediante la promoción de hábitos saludables y la reducción de factores de riesgo. ⁽¹²⁾ A través de los resultados se profundizó y desarrolló los modelos y teorías de la variable del estudio (variable independiente) que menciona cuáles son las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad de Tingo María.

Toda la información recopilada contribuyó a la generación de nuevas investigaciones relacionadas o afines al tema, y, del mismo modo, permitió enriquecer el conocimiento existente mediante nuevos hallazgos que ayudaron a cubrir vacíos identificados en la literatura previa.

El valor teórico de esta investigación también se reflejó en la valiosa información que se proporcionó a los sistemas de salud y a las autoridades del municipio. Esta información, basada en sólidas bases teóricas, facilitó el desarrollo y la aplicación de diversas estrategias de intervención orientadas a mejorar las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus tipo II en trabajadores.

1.4.2. A NIVEL PRÁCTICO

Esta investigación se enmarcó dentro de la línea de promoción de la salud y prevención de enfermedades, y como profesionales de enfermería, representó una base esencial para contribuir al cuidado de la salud de la población. Permitió identificar y desarrollar estrategias orientadas a disminuir la prevalencia de diabetes mellitus tipo II. La implementación de medidas de autocuidado entre los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María fue considerada fundamental, ya que la prevención resultó clave para reducir tanto la incidencia como las complicaciones derivadas de esta enfermedad. Este enfoque no solo aportó beneficios a la salud individual, sino que también fomentó un ambiente laboral más saludable y productivo, contribuyendo así al bienestar integral de los empleados y de la comunidad en su conjunto. Los resultados obtenidos sirvieron como base para la formulación de programas educativos y acciones preventivas dirigidas no solo a los trabajadores de la municipalidad, sino también a sus familias, a personas con diagnóstico de diabetes mellitus tipo II, a las autoridades y a la comunidad en general. Asimismo, se consideraron estrategias de intervención pertinentes y oportunas, en concordancia con la metodología de investigación establecida

1.4.3. A NIVEL METODOLÓGICO

El estudio se justificó metodológicamente debido a que se elaboraron instrumentales novedosos, válidos, confiables y relevantes que permitieron valorar el autocuidado en la prevención de la diabetes mellitus tipo 2; resaltando como un aporte fundamental al cuidado de la salud de los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

Por otro lado, la justificación metodológica reside también porque los instrumentos esgrimidos en el presente estudio fueron pueden ser utilizados en futuras investigaciones relacionadas al tema a investigar

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

En cuanto a las limitaciones que surgieron durante el desarrollo la aplicación del instrumento de investigación, fueron:

La negatividad de los trabajadores para la participación; motivados por la desconfianza, para abordar esta situación se buscó crear un espacio adecuado para la toma de datos, contando con la colaboración de la responsable de recursos humanos de la municipalidad.

Además, el tiempo y la negatividad al momento de aplicar los instrumentos representaron un desafío, debido al horario del personal que trabaja en dicha municipalidad, y la demanda de atención realizadas en dicha área.

Estas limitaciones se superaron mediante una comunicación sincrónica efectiva. A pesar del miedo y la desconfianza que mostraban los trabajadores al momento de aplicar el instrumento, se logró sensibilizar a la mayoría de ellos, lo que me permitió obtener datos más confiables

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACION

El trabajo de investigación resultó viable gracias a la disponibilidad de suficiente documentación, lo que fortaleció el marco teórico y permitió una adecuada discusión de los resultados obtenidos. El estudio se desarrolló con el respaldo del alcalde, quien tuvo conocimiento del trabajo de investigación, así como del responsable del área de recursos humanos. Además, se contó con la colaboración de diversos participantes y observadores durante el proceso de recolección de datos. La viabilidad también se evidenció en el aspecto financiero, ya que los costos fueron asumidos íntegramente por el propio investigador.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En India 2021, Durai, et al ⁽¹³⁾ En el artículo titulado “Prácticas de autocuidado y factores que influyen en el autocuidado entre pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en un centro de salud rural en el sur de la India”, los autores tuvieron como objetivo identificar las prácticas de autocuidado en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y analizar los factores que influyen en dichas prácticas dentro de un centro de salud rural universitario. Metodología: cuantitativa, transversal. La muestra de 390 pacientes con diabetes tipo 2, a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado. Resultados, el 25,5% de los pacientes cumplía con al menos cuatro cambios en su alimentación, el 46% realizaba actividad física, y el 57% seguía adecuadamente su medicación. Las prácticas preventivas de hipoglucemia fueron bajas, oscilando entre 21% y 51%. Respecto al cuidado de los pies, solo el 90% evitaba caminar descalzo, mientras que otras acciones eran seguidas por menos del 25%. Además, entre quienes habían consumido sustancias, el 69,2% dejó de fumar, el 64,3% dejó el alcohol y el 29,4% dejó el tabaco. Se identificó una asociación positiva entre el cumplimiento del tratamiento y una mejor regulación glucémica. En conclusión, los pacientes mostraron mayor adherencia al tratamiento farmacológico y a la actividad física, en contraste con una baja adherencia a los cambios en la dieta y el cuidado de los pies. El estudio recomendó implementar programas educativos focalizados y refuerzos durante las visitas de seguimiento para fortalecer las prácticas de autocuidado menos desarrolladas, lo cual podría contribuir a un mejor control metabólico. Dicho estudio sirvió como un aporte en el trabajo de investigación y orientaría en la metodología estadística a seguir

En India 2020, Karthik, et al. ⁽¹⁴⁾ en la publicación de su artículo denominado “Prácticas de autocuidado entre diabéticos tipo II en una zona rural del distrito de Kancheepuram, Tamil Nadu” con el objetivo de estudiar los patrones de práctica de autocuidado entre pacientes diabéticos y los factores asociados a ellos. El diseño de la investigación es descriptivo transversal, su muestra estuvo compuesta por 250 diabéticos, de los cuales fueron entrevistados sobre su estado diabético y varios componentes de las prácticas de autocuidado adoptadas de la medida Resumen de actividades de autocuidado de la diabetes. La adherencia a la medicación se evaluó mediante la Escala de Adherencia a la Medicación Morisky-4. Los resultados obtenidos fueron que la prevalencia global de buenas prácticas de autocuidado era muy baja (5,6%). Las prácticas de autocuidado moderadas prevalecieron en el 42% de los participantes del estudio, mientras que la mayoría (52,4%) de la población del estudio tenía prácticas de autocuidado deficientes. En nuestro estudio, se encontró que la asociación entre la actividad de autocuidado con el nivel educativo y la ocupación era estadísticamente significativa. La adherencia fue alta para las pruebas de azúcar en sangre (75,2%) y la medicación (70,4%) en la población del estudio, mientras que la adherencia para el cuidado de los pies fue deficiente (17,6%).

Dicho estudio apoyo en el proyecto de investigación en cuanto a la contrastación de mis hipótesis y como antecedente.

En India 2020 Chinnappan, et al. ⁽¹⁵⁾ “Evaluación de prácticas de autocuidado en pacientes diabéticos tipo 2 en un hospital universitario de atención secundaria” el cual tuvo como objetivo evaluar las actividades de autocuidado de pacientes diabéticos mediante la escala de resumen de actividades de autocuidado de la diabetes y las variables edad, sexo, nivel educativo, nivel socioeconómico (NSE) asociadas a ella. El estudio fue de tipo transversal, descriptivo. La muestra del estudio fue 400 personas en las cuales se aplicó un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Los resultados fueron que

alrededor de 215 (53,75%) tuvieron una puntuación media de autocuidado. El autocuidado fue deficiente en 184 (46%) sujetos y sólo 1 sujeto (0,25%) obtuvo una puntuación buena. El control del azúcar en sangre fue el más alto (100%), seguido de la adherencia a la medicación (92,75%), mientras que se informaron niveles inadecuados de autocuidado en los dominios de cuidado de los pies (1,5%) y actividad física (31,5%). Se encontró una correlación positiva significativa entre las prácticas de autocuidado y variables sociodemográficas como edad, ingreso, ocupación, educación y estatus socioeconómico. En conclusión, el estudio reveló un mayor nivel de adherencia a las actividades de autocuidado en términos de control del azúcar en sangre y comportamiento de toma de medicamentos en el entorno actual, pero el autocuidado en otros ámbitos, como el cuidado de los pies, es críticamente bajo. La edad, la educación y el estatus socioeconómico parecen afectar la práctica de autocuidado de los pacientes.

La incorporación de los resultados del estudio contribuyó como antecedente y además sirvió como guía para la variable demográfica.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Trujillo 2024, Morales ⁽¹⁶⁾ realizó un estudio titulado “Edad, género, estado civil, grado de instrucción relacionados al autocuidado del paciente diabético, Centro de Salud MINSA – Trujillo – 2023” el cual tuvo como objetivo establecer la relación entre la edad, género, estado civil, grado de instrucción y el adecuado autocuidado del paciente diabético atendido en un Centro de Salud MINSA en Trujillo. La metodología del estudio fue con diseño no experimental correlacional de corte transversal. Se estudiaron 100 pacientes de 18 años de edad en adelante de ambos géneros. Los resultados mostraron que la edad predomina la población entre 40 a 49 años (33%), en relación al autocuidado destaca el autocuidado regular (86%). Según el género prevalece el sexo masculino (52%) y en relación al autocuidado sobresale el autocuidado regular (50%). Según el estado civil resaltan los solteros (34%) y supera el autocuidado regular (86%). Según grado

de instrucción predomina la población con estudios secundarios (32%) y prepondera un nivel de autocuidado regular (86%). En conclusión, los factores género y grado de instrucción presentaron relación con el autocuidado en pacientes diabéticos y los que no presentaron relación fueron los factores edad y estado civil.

Este estudio apoyo en cuanto a los antecedentes y como marco referencial nacional; y además sirvió en el contraste de los resultados al cual se llego

En Lima 2024, Molina ⁽¹⁷⁾ en su investigación de nombre “La práctica del autocuidado y su relación con el estilo de vida y conocimientos de la Diabetes Mellitus tipo 2 en personas del puesto de salud Santa Rosa de Quives 2023” cuyo objetivo fue determinar la relación entre la práctica de autocuidado con el estilo de vida y los conocimientos sobre DM2 en personas del Puesto de Salud Santa Rosa de Quives. Metodología: fue observacional, prospectiva, transversal y correlacional; con una muestra de 114 pacientes en quienes se utilizó una encuesta que constaron de 3 cuestionarios. Cuyos resultados fueron que tienen prácticas inadecuadas de autocuidado y regulares prácticas de autocuidado, tienen un estilo de vida no saludable, tienen un nivel de conocimiento bajo. En conclusión, la relación entre las prácticas de autocuidado inadecuadas está relacionadas a los estilos de vida no saludables en las personas con diabetes mellitus tipo 2 y el bajo nivel de conocimiento está relacionado a las prácticas inadecuadas del autocuidado de la diabetes mellitus en personas con diabetes mellitus tipo 2.

Dicho estudio apoyo al proyecto de investigación en cuanto a la contratación de mis hipótesis y como antecedente.

En Lima 2022, Inga y Ticona ⁽¹⁸⁾ en un estudio denominado “Autocuidado en pacientes adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 en un establecimiento de atención primaria, Lima 2022” Con el objetivo de determinar el autocuidado en pacientes adultos mayores con diabetes

mellitus tipo 2 en un establecimiento de atención primaria, Lima 2022. La metodología es de enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental, transversal y descriptivo. La población se conformó por 50 adultos mayores, y la muestra 50. El instrumento utilizado fue la escala de agencia de autocuidado que consta de 5 dimensiones y 24 ítems. Los resultados fueron que 23 adultos mayores que representan el 46% tienen edades de 65 a 69 años. 27 adultos mayores que representan el 54% son casados, 24 adultos mayores que representan el 48% tienen secundaria completa. 27 adultos mayores que representan el 54% tuvieron un nivel de autocuidado moderado. En la dimensión interacción social, 52% tuvieron un nivel de autocuidado moderado. En la dimensión bienestar personal, 52% tuvieron un nivel de autocuidado moderado. En la dimensión actividad física y reposo, 58% tuvieron un nivel de autocuidado bajo. En la dimensión consumo suficiente de alimentos, el 50% tuvieron nivel de autocuidado moderado. En la dimensión promoción del funcionamiento y desarrollo personal, se observa que, 60% tuvieron nivel de autocuidado moderado. En conclusión, la capacidad de agencia de autocuidados en pacientes adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 en un establecimiento de atención primaria, Lima 2022, fue en su mayoría moderado.

Este antecedente ayudo con el planteamiento de mi problema, y en la construcción de los instrumentos de recolección de los datos

En Tumbes 2022, Arcaya ⁽¹⁹⁾ en un estudio que denomino “Autocuidado del paciente diabético tipo 2 perteneciente a la estrategia de daños no transmisibles del Centro de Salud Pampa grande- Tumbes, 2022.” con el objetivo de determinar el autocuidado que presenta el paciente diabético tipo 2 perteneciente a la estrategia de daños no transmisibles del Centro de Salud Pampa grande durante el año 2022. El estudio fue no experimental, transversal y prospectivo. La muestra estuvo constituida por 73 pacientes diabéticos tipo 2, a quienes se les aplicó el cuestionario Conocimientos y prácticas de autocuidado en pacientes con diabetes. Los resultados demostraron que, el 97.3%

presentó un nivel adecuado frente al control médico, el 90.4% tuvo un nivel adecuado frente a la dieta, el 12.3% presentó nivel adecuado frente al ejercicio, el 83.6% alcanzó un nivel adecuado frente al descanso y sueño, el 89% presentó un nivel adecuado en las prácticas de autocuidado respecto al cuidado de los pies y, el 94.5% tuvo un nivel adecuado en las prácticas de autocuidado respecto al cuidado de la vista. Se concluye que, el autocuidado de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al centro de salud de Pampa Grande es de un nivel adecuado en la mayoría de los participantes del presente estudio.

El estudio enaltecó al proyecto por sus fundamentos teóricos bien referenciados.

2.1.3. ATENEDENTES REGIONALES

En Tingo María 2024, Condezo ⁽²⁰⁾ en su investigación titulada “Autocuidado y calidad de vida en pacientes con diabetes tipo II, del Centro de Salud Castillo Grande - Tingo María – 2024” con el objetivo de identificar la relación entre el autocuidado y la calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II atendidos en el Centro de Salud Castillo Grande, Tingo María, durante el año 2024. La metodología del estudio fue Se realizó una investigación de tipo observacional, prospectiva, transversal y analítica, con una muestra conformada por 98 pacientes diagnosticados con diabetes tipo II. La técnica empleada fue la encuesta, y se utilizó un cuestionario como instrumento de recolección de datos. Para el análisis estadístico se aplicó la prueba Tau b de Kendall mediante el software SPSS versión 25.0. Los resultados mostraron que Del total de participantes, el 39 % tenía entre 61 y 70 años, el 54 % había sido diagnosticado entre 2 a 7 años atrás, el 69 % eran mujeres y el 31 % varones. Además, el 61 % residía en la zona urbana, el 51 % convivía con su pareja, el 42 % pertenecía a la religión evangélica, y el 55 % reportaba ingresos mensuales entre S/ 950 y S/ 1905. En cuanto al nivel educativo, el 54 % había completado estudios secundarios. El 69 % no tenía antecedentes familiares de diabetes, el 57 % recibía apoyo familiar

y el 88 % seguía tratamiento con hipoglucemiantes orales, mientras que el 12 % utilizaba insulina. El análisis de correlación entre el autocuidado y la calidad de vida reveló un valor p de 0.000, siendo este inferior al nivel de significancia de 0.05, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Asimismo, el coeficiente de correlación fue de $R = 0.886$, lo que evidencia una asociación alta y directa. Conclusión: Se concluyó que existe una relación significativa entre las prácticas de autocuidado y la calidad de vida en los pacientes con diabetes tipo II atendidos en el Centro de Salud Castillo Grande – Tingo María, durante el año 2024.

Este antecedente ayudo con el planteamiento del problema, objetivos e hipótesis.

En Huánuco 2021 Vásquez ⁽²¹⁾ en su investigación titulada “Prácticas de autocuidado y control metabólico en el adulto con diabetes mellitus tipo II usuarios del centro de salud Perú Corea, Amarilis – Huánuco 2021” con el objetivo de determinar la relación entre las prácticas de autocuidado y el control metabólico en los adultos con diabetes mellitus tipo II. La metodología del estudio fue analítica con diseño correlacional en 81 adultos diabéticos usuarios del Centro de Salud (C.S.) Perú Corea; aplicando en la medición de variables una escala de prácticas de autocuidado y ficha de registro de control metabólico. Los resultados mostraron que el 53,1% de pacientes encuestados mostraron prácticas inadecuadas y 46,9% prácticas adecuadas de autocuidado; identificándose además que 60,5% tuvieron inadecuado control metabólico y 39,5% presentaron un control metabólico adecuado. En el análisis inferencial se halló relación estadística entre las prácticas de autocuidado y el control metabólico en los adultos diabéticos. También se halló asociación estadística entre las prácticas de autocuidado de alimentación, de autocuidado de la salud y de autocuidado emocional con el control metabólico en los usuarios participantes de la investigación.

Este antecedente ayudo en la construcción de los instrumentos de

recolección de los datos.

2.2. BASES TEORICAS

Díaz y Arias ⁽²²⁾ Según Nola Pender, su modelo permitió comprender los comportamientos humanos vinculados con la salud y, a su vez, orientó la promoción de conductas saludables. Esta teoría planteó que las personas eran más propensas a adoptar prácticas beneficiosas para su salud cuando percibían tener control sobre ella, identificaban claramente los beneficios de dichas conductas y contaban con apoyo social y ambiental.

El modelo promovió un enfoque preventivo, resaltando la relevancia de establecer hábitos saludables como estrategia para evitar enfermedades antes de su aparición. Además, destacó la importancia de la motivación y del cambio conductual, considerando que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca eran fundamentales para iniciar y mantener comportamientos saludables.

En el contexto del presente estudio, este modelo permitió analizar las características personales y las percepciones que influían en la adopción de medidas de autocuidado, facilitando la identificación de barreras y elementos facilitadores. Asimismo, ofreció una base teórica sólida para el diseño de intervenciones orientadas no solo a informar a los trabajadores sobre la prevención de la diabetes mellitus tipo II, sino también a brindar el apoyo necesario para sostener dichos comportamientos en el tiempo.

2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DOROTHEA OREM

Briones y Suárez ⁽²³⁾ La Teoría del Autocuidado, desarrollada por Dorothea Orem, constituyó uno de los pilares fundamentales de la enfermería contemporánea. Esta teoría planteó que los individuos poseían la capacidad y la responsabilidad de cuidar de sí mismos, preservando su salud a través de actividades de autocuidado. Dichas actividades fueron entendidas como acciones conscientes y deliberadas orientadas a mantener la vida, la salud y el bienestar.

Esta propuesta teórica promovió el empoderamiento personal,

fomentando la autonomía y la autoeficacia en el cuidado de la salud. A su vez, ofreció un enfoque holístico que abarcó las dimensiones físicas, psicológicas y sociales del ser humano, permitiendo brindar una atención integral. Asimismo, sirvió como una guía para la práctica profesional de enfermería, al facilitar la evaluación de las necesidades de autocuidado y la elaboración de planes individualizados de atención.

En el contexto del presente estudio, esta teoría permitió identificar y evaluar las necesidades específicas de autocuidado en los trabajadores, favoreciendo la implementación de intervenciones adaptadas a sus condiciones. Además, proporcionó un marco útil para el diseño de programas de salud orientados a promover la adopción de hábitos saludables, con énfasis en la prevención de la diabetes mellitus tipo II, promoviendo así un rol activo de los empleados en el cuidado y mantenimiento de su propia salud.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Medidas de Autocuidado: Para **Castillo** ⁽²⁴⁾ son las acciones o prácticas que los individuos adoptan de manera consciente y deliberada para mantener su salud y bienestar. Estas actividades pueden incluir la gestión de la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés.

Prevención: Según la Organización mundial de la salud ⁽²⁵⁾ se refiere al conjunto de acciones orientadas a evitar la aparición de enfermedades, detectarlas en etapas tempranas o minimizar sus consecuencias a través de intervenciones oportunas que promuevan el bienestar físico, mental y social de las personas

Prevención de la Diabetes: Según **Fabian** ⁽²⁶⁾ implica anticiparse a la aparición de enfermedades mediante la promoción de la salud y la implementación de acciones preventivas antes de cualquier manifestación negativa. Esto incluye la prevención primaria con intervenciones educativas en salud, promoviendo estilos de vida saludables para evitar factores de riesgo como la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión, el tabaquismo y la inadecuada nutrición. Es crucial involucrar a la comunidad, escuelas, entornos

laborales, autoridades sanitarias y medios de comunicación en una movilización social que fomente una mejor calidad de vida futura.

Régimen alimentario: Uchuary ⁽²⁷⁾ se refiere a la planificación y el consumo de alimentos de manera equilibrada, adecuada para mantener la salud y prevenir enfermedades. Un régimen alimentario saludable incluye una variedad de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios, por ende, debe ser ajustado a las necesidades individuales y puede requerir modificaciones en casos de condiciones médicas específicas.

Actividad física: Arévalo ⁽²⁸⁾ es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. La actividad física regular incluye ejercicios como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta y levantar pesas. Es fundamental para mantener un peso saludable, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y mejorar el bienestar mental.

Control de peso: Ruffrán ⁽²⁹⁾ refiere la monitorización regular del peso corporal, el ajuste de la ingesta calórica y la implementación de un plan de ejercicios adecuado. Un peso saludable reduce la presión sobre el sistema cardiovascular y mejora la calidad de vida general.

Manejo del estrés: Benavides ⁽³⁰⁾ consiste en la utilización de técnicas o estrategias para controlar los niveles de estrés, así como sus efectos negativos en la salud física y mental. Métodos efectivos de manejo del estrés incluyen la meditación, la respiración profunda, el ejercicio, la relajación muscular progresiva, y actividades recreativas. El manejo adecuado del estrés puede prevenir problemas de salud.

Monitoreo de la salud: Yugsi ⁽³¹⁾ se refiere a la vigilancia continua de diferentes aspectos de la salud de una persona para detectar cualquier cambio o problema de manera temprana. Esto incluye chequeos médicos regulares, la monitorización de signos vitales como la presión arterial y el nivel de glucosa, y la realización de pruebas de detección para enfermedades crónicas.

Fomentar Hábitos saludables: Arteaga y Jaramillo ⁽³²⁾ lo describen como la promoción o establecimiento de comportamientos que contribuyen a un estilo de vida saludable. Estos hábitos incluyen una alimentación equilibrada, ejercicio regular, evitar el consumo de tabaco, alcohol, mantener una buena higiene del sueño y participar en actividades de bienestar mental. La adopción de estos hábitos desde una edad temprana, su mantenimiento a lo largo de la vida puede prevenir una variedad de enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Educación continua: Martínez ⁽³³⁾ En el contexto de la salud refiere la participación en programas o actividades educativas que informan sobre la prevención, el manejo y el tratamiento de enfermedades. Este aprendizaje puede ser formal, a través de cursos, talleres, o informal, mediante la lectura de material educativo y la asistencia a charlas de salud. La educación continua es esencial para mantener una comprensión actualizada de las mejores prácticas de autocuidado y salud.

Características Sociodemográficas: León ⁽³⁴⁾ Son indicadores que se utilizan para describir a las personas en términos de edad, raza / etnia, sexo, etc.

Edad: Según Rodríguez ⁽³⁵⁾ es un concepto lineal y que implica cambios continuos en las personas, pero a la vez supone formas de acceder o pérdida de derecho a recursos, así como la aparición de enfermedades o discapacidades.

Género: Según Guerra ⁽³⁶⁾ se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos contruidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres.

Lugar de procedencia: Londoño ⁽³⁷⁾ Es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. Una denominación de origen adquiere el estatus de protegida mediante el acto de declaración o de reconocimiento proferido

Religión: Koenig ⁽³⁸⁾ se entiende como un sistema de creencias, prácticas y valores compartidos que vinculan al ser humano con lo sagrado o

lo divino.

Nivel educativo: Cutler ⁽³⁹⁾ define como el mayor nivel de educación formal alcanzado por una persona, el cual influye significativamente en su acceso a la información, habilidades cognitivas y capacidad para adoptar conductas saludables.

Estado civil: Según Domínguez ⁽⁴⁰⁾ define claramente el concepto de matrimonio o de unión conyugal en un término más amplio.

2.4. HIPOTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

H_i: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, es adecuado en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

H_o: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no es adecuado en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H_{i1}: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

H_{o1}: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

H_{i2}: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

H₀₂: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

H_{i3}: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.

H₀₃: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.

H_{i4}: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

H₀₄: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2

H_{i5}: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

H₀₅: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

2.5. VARIABLES

Se establece solo una variable, ya que fue un estudio descriptivo

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Medidas de autocuidado para la prevención de la Diabetes mellitus tipo II.

2.5.2. VARIABLES DE CARACTERIZACION

- Edad
- Género
- Procedencia
- Grado de Instrucción
- Estado civil
- Religión

2.6. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	VALOR FINAL	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
VARIABLE DE CONTROL (INDEPENDIENTE)								
Medidas de autocuidado para la prevención de la Diabetes mellitus tipo II	Son actividades de función reguladora que realizan las personas por sí mismas con el fin de mantener su salud y prevenir diabetes mellitus tipo II, la cual se define como la enfermedad del asesino silencioso, que ocasiona diversas complicaciones y su modo de prevención se centran fundamentalmente en los aspectos de alimentación,	Conjunto de prácticas adoptadas por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María en el año 2024, dirigidas a mantener su salud y prevenir la diabetes mellitus tipo 2.	Régimen alimentario	Seguir un plan de alimentación equilibrado y saludable Categoría	Categoría	Siempre A veces Nunca	Nominal	Cuestionario estructurado
			Actividad física	Realizar ejercicio físico de forma regular (al menos 3 veces por semana)	Categoría	Siempre A veces Nunca		
			Control de peso	Mantener un peso corporal dentro de un rango saludable para tu	Categoría	Siempre A veces Nunca		

	actividad física, higiene y salud mental.			estatura y complexión					
		Manejo del estrés	Identificar las situaciones estresantes en tu vida y buscas formas de hacerles frente	Categorica	Siempre A veces Nunca				
		Monitoreo de la salud	Realizar chequeos médicos regulares para evaluar tu salud general	Categorica	Siempre A veces Nunca				
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN									
Características socio demográficas	Características que hacen referencia a la edad, sexo y otros de determinada población	Las características que presentan los trabajadores de la municipalidad de Tingo María en el año 2024 considerados en	Edad	Numérica	Edad años	Edad	De razón	Cuestionario estructurado	
			Género	Categorico	Masculino Femenino	Genero	Nominal Dicotomica		
			Procedencia	Categorico	Urbano Rural Urbano Marginal	Lugar procedencia	de Nominal Politómico		
			Grado de Instrucción	Categorico	Iletrado Primaria Secundaria Superior	Grado instrucción	de Nominal Politómico		
			Estado civil	Categorico	Soltero(a) Conviviente	Estado civil	Nominal Politómico		

la muestra de estudio			Casado(a) Divorciado(a) Viudo(a)			
	Religión	Categorico	Católico Mormón Testigo de Jehová Otros	religión	Nominal Politómico	

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. TIPO DE INVESTIGACION

- Según intervención en la investigación, el estudio fue de tipo observacional; porque no hubo manipulación de las variables por parte del investigador.
- Según la planificación y la toma de datos, el estudio fue de tipo prospectivo, porque la información fue recolectada en el momento exacto de la aplicación del instrumento de medición.
- Según el número de ocasiones en que se midieron las variables; el estudio fue de tipo transversal porque se estudió una sola vez las variables.
- Según el número de variables de interés, el estudio fue descriptivo, porque se analizó una variable para identificar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo 2, e trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

3.1.1. ENFOQUE

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, ya que, una vez recolectados los datos, estos fueron cuantificados para su posterior descripción y análisis, empleándose para ello la estadística descriptiva.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Este estudio se circunscribirá dentro del nivel descriptivo porque se basó en la descripción de las características propias de la variable de Medidas de Autocuidado y prevención de Diabetes mellitus tipo 2.

3.1.3. DISEÑO

El diseño que se utilizó en el estudio de investigación fue el diseño descriptivo tal como se muestra en el siguiente esquema:



Donde:

M= Representación a la muestra en estudio

O= observación

3.2. POBLACION Y MUESTRA

3.2.1. POBLACION

El estudio estuvo enfocado en los trabajadores de la Municipalidad Provincial de Leoncio Prado, todos ellos inscritos en la planilla oficial de la institución. De acuerdo con la información brindada por la responsable del área de recursos humanos, se contó con un registro de 589 trabajadores. Este registro documentado permitió identificar con precisión a los participantes, lo cual aseguró que la investigación se fundamentara en datos concretos para analizar las medidas de autocuidado orientadas a la prevención de la diabetes mellitus tipo II.

➤ Criterios de Inclusión y Exclusión:

✓ Criterios de Inclusión.

En el estudio fueron incluidos solo los trabajadores administrativos de la Municipalidad De Tingo María:

- Trabajadores contratados o nombrados por Municipalidad de Tingo María.
- Se incluyó trabajadores de 18 a 60 años, de ambos sexos
- Que estuvieron presentes al momento de la recolección de los datos.
- Que aceptaron firmar el consentimiento informado y participar de forma voluntaria en el presente trabajo de investigación
- Trabajadores que aún no estén diagnosticado con Diabetes Mellitus

tipo I, II

✓ **Criterios de Exclusión:**

- Que no sean de la Municipalidad De Tingo María
- trabajadores no administrativos, de la Municipalidad De Tingo María
- Se excluyeron trabajadores de 61 años a más.
- Que no estuvieron presentes al momento de la recolección de los datos.
- Que no aceptaron firmar el consentimiento informado y de participar de forma voluntaria en el presente trabajo de investigación.
- Mayores de 61 años, con alguna discapacidad, que les impida responder las preguntas.
- Trabajadores que estén diagnosticado con Diabetes Mellitus tipo I, II

➤ **Ubicación de la Población en Espacio y Tiempo:**

- a) Ubicación en el espacio:** La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de en la Municipalidad Provincial de Leoncio Prado, distrito de Rupa Rupa, departamento de Huánuco. La ubicación seleccionada proporcionó un entorno adecuado para interactuar con los trabajadores inscritos en la planilla y facilitó el acceso a los recursos necesarios para realizar el estudio.
- b) Ubicación en el Tiempo:** El presente estudio de investigación se realizó durante el mes de noviembre y diciembre del 2024.

3.2.2. MUESTRA Y MUESTREO

- **Unidad de análisis.** La unidad de análisis estuvo conformada por los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María, de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión.

- **Unidad de muestreo.** Estuvo conformada por los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María, a quienes se les aplicaron el instrumento de recolección de datos para para identificar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo 2.
- **Marco Muestral.** El grupo estuvo compuesto por la nómina de trabajadores de la Municipalidad de Tingo María. Estos trabajadores formaban parte de la base de datos de la municipalidad, lo que garantizaba que eran trabajadores con contrato y en planilla.
- **Tamaño de muestra.** Para el tamaño de la muestra se utilizó la técnica de muestreo probabilístico al azar, dado que la muestra fue obtenida según la siguiente formula.

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{e^2x(N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Donde:

N = Total de la población

Zα = 1.96² (si la seguridad o el nivel de confianza es del 95%)

p = proporción esperada (en este caso 50% = 0.5)

q = 1 – p (en este caso 0.5 = 0.95)

e = error de precisión o margen de error (5% o 0.05)

Reemplazando datos para la población descrita tenemos:

$$n = \frac{589 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2x(589 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

n = 233 trabajadores

- **Tipo de muestreo:** Se realizó el muestreo probabilístico al azar simple; sin embargo, a ellos se les aplico los criterios de inclusión y exclusión hasta lograr el tamaño de la muestra.

3.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

➤ La Técnica:

Para esta investigación, se utilizó la encuesta como método principal, lo que permitió la recopilación de datos sobre cómo determinar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo 2, junto con sus dimensiones específicas. Esta técnica proporcionó valiosa información sobre las medidas de autocuidado de los trabajadores, específicamente en el contexto de la municipalidad provincial de Leoncio prado, ofreciendo una visión clara de cómo los comportamientos de autocuidado podrían influir en el bienestar general de los trabajadores.

➤ El instrumento:

FICHA TECNICA INSTRUMENTO 1	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de características sociodemográficas
3. Autor	Este instrumento fue de elaborado por Arroyo E.M.A-2024
4. Objetivo	Conocer las características sociodemográficas de los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.
5. estructura	El instrumento constó de 6 preguntas clasificadas en 3 dimensiones: características demográficas con 3 reactivos (edad, género y lugar de residencia), características sociales con 3 reactivos (religión, estado civil y grado de instrucción).
6. Momento/ aplicación	Este instrumento se aplicó en la ejecución del informe final de tesis
7. Tiempo de aplicación	5 minutos en cada trabajador.

FICHA TECNICA INSTRUMENTO 2	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Encuesta sobre medidas de autocuidado
3. Autor	Adaptado por Arroyo E.M.A-2024
4. Objetivo	Identificar las medidas de autocuidado.
5. estructura	26 ítems clasificados en 5 dimensiones: régimen alimentario, actividad física, control de peso, manejo del estrés, y monitoreo de la salud -adecuada: 40 a 78 – negativa: 0 A 39.
6. Codificación/ respuestas	1 Nunca 2 Casi Nuca 3 A veces 4 Casi siempre 5 Siempre
7. Medición del instrumento	- medidas Adecuadas: 66 a 130 - medidas no adecuadas: 1 a 65.
8. Momento de aplicación	Este instrumento fue aplicado luego de las dimensiones indicados a cada trabajador
9. Tiempo de aplicación	10 minutos por cada trabajador de la municipalidad.

10. Validez de contenido	Juicio de expertos
11. Confiabilidad	Alfa de Cronbach 0.862

➤ **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS:**

Validez. Antes de ser aplicado, el instrumento utilizado en este estudio fue sometido a un proceso de validación mediante juicio de expertos. Para ello, se seleccionaron siete especialistas en el tema, quienes evaluaron y validaron los ítems del cuestionario. En caso de detectarse errores o inconsistencias, estos fueron corregidos siguiendo las recomendaciones formuladas por los expertos, previo a su aplicación definitiva. Asimismo, se llevó a cabo la validación estadística a través del coeficiente de Aiken, herramienta que permite cuantificar la validez de contenido o relevancia de cada ítem en relación con el tema evaluado. Este coeficiente, calculado con las valoraciones de los siete jueces, tiene un rango de 0.00 a 1.00, donde el valor de 1.00 representa el máximo nivel de acuerdo entre los evaluadores. En este estudio, se obtuvo un coeficiente de Aiken = 0.96, lo que confirmó un alto grado de validez del instrumento.

Confiabilidad. Para evaluar la confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos, se llevó a cabo una prueba piloto con una muestra de 25 trabajadores de la Municipalidad de Castillo Grande, quienes no formaban parte de la población de estudio, pero presentaban características similares a dicha muestra. Los datos obtenidos fueron organizados en una base de datos en Excel y posteriormente procesados mediante el software estadístico SPSS versión 25. Con esta información, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.862 para la variable independiente, según lo detallado en la ficha técnica del estudio. Este resultado confirmó que los instrumentos utilizados presentaban un nivel adecuado de confiabilidad.

➤ **Procedimientos de recolección de datos:**

Los procedimientos que se siguieron para la recolección de datos fueron los siguientes:

- Se solicitó la autorización dirigido al alcalde de la municipalidad de Tingo

María.

- Con dicha autorización se coordinó con el responsable de recursos humanos, para su visto bueno.
- Luego se solicitó el padrón donde se encuentren la relación de los trabajadores de dicha municipalidad.
- Se dio a conocer a la población asignada (trabajadores de la municipalidad, sobre los objetivos y la importancia del estudio.
- Explicación a los trabajadores que participaran en el estudio con respecto al consentimiento informado para que firmen y su importancia.
- Luego se entrega los instrumentos de recolección de datos a la unidad de estudio para resolver las interrogantes.
- Se realizó el registro de los datos obtenidos

3.4. TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACION

3.4.1. PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

Se elaboró una base de datos en SPSS versión 25 y en el programa Microsoft Excel. La información consolidada se presentó a través de tablas de frecuencia, con sus respectivas figuras y analizados con la técnica estadística de frecuencias en el ámbito descriptivo, para variables cualitativas tasas y proporciones. Se codifico la información recolectada realizando al mismo tiempo el control de calidad.

3.4.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS

- a) Análisis descriptivo:** La descripción de las características de la variable de análisis se realizó aplicando estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes que serán interpretadas considerando el marco teórico propio de las medidas de autocuidado para la

prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María.

b) Análisis inferencial: El proceso de comprobación de las hipótesis formuladas en esta investigación se realizó mediante un análisis univariado, aplicando el estadístico del Chi Cuadrado de bondad de ajuste para una muestra considerando el valor p el valor $p < 0,05$ como criterio de referencia para la aceptación de las hipótesis de análisis; este proceso efectuado a través del programa estadístico SPSS 25.0.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Antes de la aplicación de los instrumentos, se coordinó con el alcalde y luego con la jefa de recursos humanos para iniciar su implementación. Previamente, se proporcionó información clara a los trabajadores, respetando en todo momento sus creencias y costumbres. Posteriormente, se resolvieron las dudas y se respondieron las preguntas que ellos plantearon al respecto. Una vez explicado este procedimiento, se solicitó a los trabajadores que firmaran el consentimiento informado, lo que implicaba su aceptación para participar en el estudio. Además, se tendrán en cuenta los principios bioéticos aplicados en la investigación, que son los siguientes:

- **Principio de Autonomía.** - Los partícipes de la investigación fueron seleccionados, atendiendo la integridad, la dignidad y la información completa a través del consentimiento informado.
- **Principio de beneficencia.** - Este estudio garantizó a los participantes a no estar expuestos a experiencias que resulten en permanentes daños graves, para lo cual se tendrá en cuenta la aceptación del consentimiento informado.
- **Principio de no maleficencia.** - Si se hubiese observa alguno efecto negativo, resultado de la investigación inmediatamente se procedía a suspender el trabajo.

- **Principio de Justicia.** - Debido a este principio todos los trabajadores de dicha institución tuvieron la posibilidad de ser escogido para participar en el estudio; sin discriminación de raza, sexo, condición económica, lugar de procedencia y de ninguna otra índole.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

➤ CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 1. Distribución de frecuencias de las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Características Sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María	n=233	
	fi	%
Edad		
18 a 24	64	27
24 a 30	81	35
30 a 36	52	22
36 a 42	17	7
42 a 48	7	3
48 a 54	2	1
54 a 60	10	4
Género		
Masculino	137	59
Femenino	96	41
Lugar de procedencia		
Urbano	221	95
Rural	12	5
Nivel educativo		
Primaria	0	0
Secundaria	0	0
Superior	233	100
Superior incompleta	0	0
Religión		
Evangélico	45	19
Católico	144	62
Testigo de Jehová	9	4
Otros	35	15
Estado civil		
Soltero	46	20
Casado	88	38

Conviviente	79	34
Divorciado	12	5
Viudo	8	3

De acuerdo con el procesamiento de datos sobre las encuestas realizadas a los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María, sobre las características sociodemográficas, en la tabla 1 se ilustra que en edad: La mayoría de los trabajadores se encuentran en el grupo etario de 24 a 30 años con un 35% (n=81), seguido del grupo de 18 a 24 años con un 27% (n=64) y de 30 a 36 años con un 22% (n=52). Los porcentajes disminuyen conforme aumenta la edad, destacando que los grupos de 42 a 48 años, 48 a 54 años y 54 a 60 años representan porcentajes menores (3%, 1% y 4%, respectivamente), y no se reportaron trabajadores mayores de 60 años. Género: Predomina el sexo masculino con un 59% (n=137), mientras que el 41% (n=96) son de sexo femenino. Esto evidencia una ligera mayoría de varones en el ámbito laboral evaluado. Lugar de procedencia: Una abrumadora mayoría de trabajadores, el 95% (n=221), provienen de zonas urbanas, y solo el 5% (n=12) de zonas rurales, lo cual refleja una concentración urbana de la fuerza laboral en esta institución pública. Nivel educativo: El 100% de los trabajadores (n=233) tiene estudios de nivel superior (técnico o universitario), lo que indica un alto nivel de formación académica entre el personal encuestado. No se registraron trabajadores con nivel educativo primario, secundario o superior incompleto. Religión: En cuanto a la afiliación religiosa, el 62% (n=144) se identifican como católicos, seguidos del 19% (n=45) como evangélicos, un 4% (n=9) como testigos de Jehová y el 15% (n=35) refieren otras religiones. Esto sugiere una diversidad religiosa con predominio del catolicismo. Estado civil: El grupo más numeroso es el de trabajadores casados con un 38% (n=88), seguido por los convivientes con 34% (n=79). Los solteros representan el 20% (n=46), mientras que los divorciados y viudos constituyen porcentajes menores (5% y 3%, respectivamente).

➤ **CARACTERÍSTICAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II, DE ACUERDO A SUS DIMENSIONES Y CONSOLIDADO**

Tabla 2. Características de la dimensión régimen alimentario, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Dimensión Régimen Alimentario	n=233	
	fi	%
Siempre	20	9
Casi siempre	148	63
A veces	65	28
Casi nunca	0	0
Nunca	0	0

De acuerdo a la tabla 2, en cuanto a la dimensión régimen alimentario (plan de alimentación equilibrado y saludable, evitan consumir alimentos procesados y ricos en grasas saturadas, leen las etiquetas de los productos alimenticios para conocer su contenido nutricional, ingieren comidas nutritivas y dentro de un horario establecido, consultan a un nutricionista o dietista para obtener recomendaciones personalizadas sobre tu alimentación, evitan consumir de forma excesiva azúcares), la mayoría de encuestados que representa el 63% (148) casi siempre siguen dicho régimen alimentario, 28% a veces siguen dicho régimen y 9% siempre siguen dicho régimen alimentario.

Tabla 3. Características de la dimensión actividad física, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Dimensión Actividad Física	n=233	
	fi	%
Siempre	17	7
Casi siempre	177	76
A veces	38	16
Casi nunca	1	1
Nunca	0	0

En la tabla 3, de acuerdo a la dimensión actividad física la mayoría de encuestados que representa el 76% (177) casi siempre realizan actividades físicas (realizan ejercicio físico al menos 3 veces por semana, realizan actividad física como caminar, manejar bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras, etc. al menos 30 minutos al día, participan en actividades físicas recreativas en tu tiempo libre, realizan estiramientos o ejercicios de flexibilidad regularmente y usan indumentaria correcta como calzados adecuados y ropas de deporte, adaptan tu rutina de ejercicio según sus necesidades y limitaciones físicas, buscan oportunidades para ser más activo/a en tu vida diaria como tomar las escaleras en lugar del ascensor), el 16% (38) a veces realizan dicha actividades físicas, un mínimo del 7% siempre realizan actividades físicas y solamente 1% casi nunca realiza dichas actividades.

Tabla 4. Características de la dimensión control de peso, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Dimensión Control de Peso	n=233	
	fi	%
Siempre	35	15
Casi siempre	162	70
A veces	36	15
Casi nunca	0	0
Nunca	0	0

En cuanto a la dimensión control de peso, en la tabla 4 la mayoría de encuestados que representa el 70% (162) casi siempre llevan un control de peso (mantienen su peso corporal dentro de un rango saludable en relación a tu estatura, se pesan con regularidad para monitorear su peso, realizan cambios en su dieta o actividad física si notan aumento de peso, buscan ayuda profesional si tienen dificultades para controlar su peso), el 15% siempre llevan su control de peso, otro 15% a veces llevan dicho control.

Tabla 5. Características de la dimensión manejo del estrés, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Dimensión Manejo de Estrés	n=233	
	Fi	%
Siempre	4	2
Casi siempre	144	62
A veces	85	36
Casi nunca	0	0
Nunca	0	0

La tabla 5 nos ilustra la dimensión manejo del estrés (Identifican las situaciones estresantes en su vida enfrentándolas, realizan prácticas de técnicas de relajación como: la meditación, la respiración profunda o el yoga, buscan el apoyo de amigos o familiares cuando se sienten estresado, encuentran tiempo para actividades que ayuden a relajarse, como leer, escuchar música, bailar o salir a caminar, buscan ayuda profesional si sienten que el estrés está afectando su salud o bienestar), el 62% (144) casi siempre tienen manejo del estrés, el 36% (85) a veces tienen el manejo del estrés y solamente el 2% (4) siempre tienen el control de estrés.

Tabla 6. Características de la dimensión monitoreo de la salud, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Dimensión Monitoreo de Salud	n=233	
	Fi	%
Siempre	6	2
Casi siempre	130	56
A veces	97	42
Casi nunca	0	0
Nunca	0	0

De acuerdo a la dimensión monitoreo de la salud (realizan chequeos médicos regulares para evaluar su salud general, controla regularmente su

nivel de glucosa en sangre para prevenir la diabetes mellitus tipo II, realizan exámenes de detección de enfermedades crónicas como el cáncer o la diabetes según recomendaciones médicas, mantienen un registro de síntomas y molestias para discutirlos con tu médico en tus citas, participan en programas de detección de enfermedades organizados por lugar de trabajo o comunidad), la tabla 5 nos muestra que el 56% (130) casi siempre realizan monitoreo de su salud, 42% (97) a veces realizan dicho monitoreo, solamente un 2% siempre realizan el monitoreo de su salud.

Tabla 7. Características consolidadas de la variable dependiente medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Variable Medidas de Autocuidado para		n=233	
la prevención de Diabetes Mellitus tipo			
II	Fi	%	
Siempre	4	2	
Casi siempre	160	68	
A veces	69	30	
Casi nunca	0	0	
Nunca	0	0	

La tabla 7, sobre el consolidado de la variable dependiente medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024. (dimensiones: régimen alimentario, actividad física, control de peso, manejo del estrés, monitoreo de la salud), el 68% (160) que representa a la mayoría de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María casi siempre realizan medidas de autocuidado para la prevención de Diabetes Mellitus tipo II, el 30% a veces realiza dichas medidas de autocuidado y solamente un 2% siempre realiza tales medidas de autocuidado.

4.2. CONTRASTACION DE HIPOTESIS Y PRUEBA DE HIPOTESIS

➤ PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, es adecuado en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Ho: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no es adecuado en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Tabla 8. Comparación de frecuencias de las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Variable medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II	n=233			Prueba	
	fi Observado	%	fi Esperado	Chi cuadrado	Significancia
Adecuadas	164	70	116,5	38,734	0,000
No adecuadas	69	30	116,5		

Según la tabla 8, se evidenció que el 70% realizan medidas en de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II en forma adecuada y el 30% en forma no adecuada. Se aplicó la prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste y de esta manera comparar las frecuencias, hallándose diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 38,734; observando que las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, es adecuado en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

➤ PRUEBA DE HIPÓTESIS ESPECIFICAS

Ha1: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Ho1: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Tabla 9. Comparación de frecuencias de la dimensión régimen alimentario, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Dimensión Régimen alimentario	n=233			Prueba Chi cuadrado	Significancia
	fi Observado	%	fi Esperado		
Adecuadas	168	70	116,5	45,532	0,000
No adecuadas	65	30	116,5		

Según la tabla 9, de acuerdo a las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II, en la dimensión régimen alimentario se muestra que el 70% siguen dicho régimen adecuadamente y 30% no adecuadamente. Se aplicó la prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste y comparación de frecuencias, hallándose diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 45,532; observando que la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Ha2: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Ho2: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Tabla 10. Comparación de frecuencias de la dimensión actividad física, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Dimensión Actividad Física	n=233				
	fi Observado	%	fi Esperado	Prueba Chi cuadrado	Significancia
Adecuadas	194	83	116,5	103,112	0,000
No adecuadas	39	17	116,5		

En la tabla 10, según las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II, en la dimensión actividad física se visualiza que el 83% realizan dichas actividades adecuadamente y 17% desarrollan dichas actividades de manera inadecuada. Se aplicó la prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste y comparación de frecuencias, encontrándose diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 103,112; observando que la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Ha3: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.

Ho3: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Tabla 11. Comparación de frecuencias de la dimensión control de peso, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Dimensión Control de Peso	n=233				
	fi Observado	%	fi Esperado	Prueba Chi cuadrado	Significancia
Adecuadas	197	85	116,5	111,249	0,000
No adecuadas	36	15	116,5		

La tabla 11, según las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II, en la dimensión control de peso podemos observar que el 85%

llevan un control de peso de manera adecuada y el 15% lo hace de manera inadecuada. Al aplicar la prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste y comparación de frecuencias, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 111,249; por lo tanto, la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Ha4: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

Ho4: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Tabla 12. Comparación de frecuencias de la dimensión manejo de estrés, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024

Dimensión	n=233				
				Prueba Chi	Significancia
Manejo de Estrés	fi Observado	%	fi Esperado	cuadrado	
Adecuadas	148	64	116,5	17,034	0,000
No adecuadas	85	36	116,5		

La tabla 12, según las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II, en la dimensión manejo de estrés podemos observar que el 64% tienen el manejo de estrés adecuadamente y el 36% maneja el estrés de manera inadecuada. Al aplicar la prueba Chi cuadrado de bondad de ajuste y comparación de frecuencias, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 17,034; por lo tanto, la dimensión manejo de estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Ha5: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024

Ha5: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.

Tabla 13. Comparación de frecuencias de la dimensión monitoreo de la salud, respecto a las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Dimensión Monitoreo de la Salud	n=233			Prueba Chi cuadrado	Significancia
	fi Observado	%	fi Esperado		
Adecuadas	136	58	116,5	6,528	0,000
No adecuadas	97	42	116,5		

La tabla 13, según las medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II, en la dimensión monitoreo de salud, se observa que el 58% realizan el monitoreo de la salud en forma adecuada y el 42% realizan dicho monitoreo inadecuadamente. Se aplicó prueba Chi cuadrado para comparar las frecuencias, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 6,528; por lo tanto, la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. PRESENTAR LA CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo al análisis de la tabla 1, en cuanto a la edad, la mayoría de los participantes (35%) tienen entre 24 y 30 años, lo que indica una población laboralmente activa. A diferencia de estudios como el de Inga y Ticona (2022)⁽¹⁸⁾ y Condezo (2024)⁽²⁰⁾, donde la población estudiada fue predominantemente mayor de 60 años, en este caso, la juventud de la muestra podría influir en un mayor interés por la prevención. Respecto al género, el 59% fueron hombres y el 41% mujeres. Estos datos se asemejan a los reportados por Morales (2024)⁽¹⁶⁾, quien identificó una ligera mayoría masculina en su muestra, sin embargo, no se encontró en ese estudio una fuerte relación entre género y autocuidado. En cambio, Condezo (2024)⁽²⁰⁾ encontró que el sexo femenino presentó mayor adherencia a prácticas de autocuidado, lo cual puede deberse a una mayor conciencia sobre la salud y búsqueda de servicios. Sobre el lugar de procedencia, el 95% de los encuestados pertenecen a la zona urbana, y solo el 5% a la zona rural. Esta variable puede influir en el acceso a servicios de salud, disponibilidad de información y oportunidades para adoptar prácticas saludables, tal como se reflejó en el estudio de Durai et al. (2021)⁽¹³⁾, realizado en una zona rural, donde las prácticas de autocuidado eran más limitadas debido a barreras estructurales.

El nivel educativo de los participantes es alto, ya que el 100% tienen educación superior, lo que se relaciona positivamente con una mejor comprensión de las medidas preventivas, como lo evidencian los estudios de Chinnappan et al. (2020)⁽¹⁵⁾ y Morales (2024)⁽¹⁶⁾, quienes reportaron una fuerte asociación entre mayor nivel educativo y mejores prácticas de autocuidado. En relación a la religión, el 62% son católicos, 19% evangélicos, 15% otras religiones y 4% testigos de Jehová. Aunque esta variable no suele abordarse con frecuencia en estudios similares, Condezo (2024)⁽²⁰⁾ incluyó la religión como parte de su análisis y mencionó que esta puede influir indirectamente

en la adopción de comportamientos saludables, por las creencias asociadas al cuerpo y la salud. Finalmente, respecto al estado civil, el 38% son casados, 34% convivientes, 20% solteros, 5% divorciados y 3% viudos. Algunos estudios como el de Morales (2024)⁽¹⁶⁾ indican que el estado civil no mostró una relación significativa con las prácticas de autocuidado; sin embargo, Condezo (2024)⁽²⁰⁾ encontró que convivir con la pareja podría facilitar el seguimiento de hábitos saludables, por el apoyo emocional y logístico que se recibe en pareja.

En cuanto a la Dimensión régimen alimentario (Tabla 2 y Tabla 9): El 63% de los trabajadores "casi siempre" siguen un régimen alimentario saludable, y el 9% "siempre" lo hace. Esta dimensión se considera adecuada en el 70% ($\text{Chi}^2=45,532$; $p=0,000$). Este resultado se alinea con el estudio de Durai et al. (2021)⁽¹³⁾, donde el 25,5% cumplía cambios alimentarios, reflejando que en nuestra población el régimen alimentario es más adecuado, probablemente influenciado por el nivel educativo.

En cuanto a la dimensión actividad física (Tabla 3 y Tabla 10): El 76% realiza actividad física "casi siempre", y el 7% "siempre". Se determinó adecuación en el 83% ($\text{Chi}^2=103,112$; $p=0,000$). Estos resultados son superiores a los encontrados por Karthik et al. (2020)⁽¹⁴⁾, donde solo el 17,6% tuvo buena adherencia a la actividad física. En el ámbito nacional, Inga y Ticona (2022)⁽¹⁸⁾ hallaron que el 58% tenía nivel bajo de autocuidado en esta dimensión, lo cual evidencias mejores prácticas en nuestra población.

En cuanto a la dimensión control de peso (Tabla 4 y Tabla 11): El 69% "casi siempre" controla su peso y el 15% "siempre". Se concluyó que el 85% realiza adecuadamente esta práctica ($\text{Chi}^2=111,249$; $p=0,000$). Este hallazgo es superior al estudio de Arcaya (2022)⁽¹⁹⁾ en Tumbes, donde los cambios en la dieta y actividad física presentaron niveles moderados. En nuestro caso, el control del peso es una práctica consolidada.

En cuanto a la dimensión manejo del estrés (Tabla 5 y Tabla 12): El 62% maneja el estrés "casi siempre", el 36% "a veces" y solo el 2% "siempre". El 64% lo realiza de manera adecuada ($\text{Chi}^2=17,034$; $p=0,000$). Este valor refleja

un menor nivel de autocuidado comparado con otras dimensiones. En estudios como el de Vásquez (2021) ⁽²¹⁾ en Huánuco, también se observó que el autocuidado emocional tenía relación significativa con el control metabólico, siendo una dimensión que requiere refuerzo.

En cuanto a la dimensión monitoreo de salud (Tabla 6 y Tabla 13): El 56% realiza monitoreo de salud "casi siempre", y el 3% "siempre". Se determinó una adecuación del 58% ($\chi^2=6,528$; $p=0,000$). Este es el porcentaje más bajo de todas las dimensiones. Resultados similares se encontraron en el estudio de Chinnappan et al. (2020), donde solo el 1,5% reportó prácticas adecuadas en cuidado de pies y 31,5% en actividad física. En comparación, en el estudio regional de Condezo (2024) ⁽²⁰⁾, también se destaca que solo un porcentaje moderado participa en monitoreos regulares de salud.

En los que concierne al consolidado de medidas de autocuidado (Tabla 7 y Tabla 8) El 69% de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María "casi siempre" realizan prácticas adecuadas de autocuidado, mientras que el 2% "siempre" y el 30% lo hace "a veces". Globalmente, el 70% realiza medidas de autocuidado adecuadas ($\chi^2=38,734$; $p=0,000$).

Este resultado general es alentador y supera las cifras reportadas en estudios internacionales como el de Karthik et al. (2020) ⁽¹⁴⁾, donde solo el 5,6% tenía buenas prácticas de autocuidado. Igualmente, en el contexto nacional, el estudio de Molina (2024) ⁽¹⁷⁾ encontró prácticas inadecuadas y un bajo nivel de conocimientos. Lo contrario se observa en nuestra población, lo cual podría explicarse por su nivel educativo y acceso a información en un entorno laboral formal.

CONCLUSIONES

Con el desarrollo de la investigación “Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024”, se arribó a las siguientes conclusiones:

El 70% realizan medidas de autocuidado para prevenir la diabetes mellitus II en forma adecuada y el 30% en forma no adecuada. Se aplicó la prueba Chi cuadrado para comparar las frecuencias, hallándose diferencias significativas entre estas frecuencias, el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 38,734; observando que las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, es adecuado en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024.

Para la dimensión régimen alimentario el 70% siguen dicho régimen adecuadamente y 30% no adecuadamente. Se aplicó la prueba Chi cuadrado para la comparación de frecuencias, hallándose diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 45,532; por lo tanto, la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Respecto a la dimensión actividad física, el 83% realizan dichas actividades adecuadamente y 17% desarrollan dichas actividades de manera inadecuada. Se aplicó la prueba Chi cuadrado, encontrándose diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 103,112; observando que la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Respecto a la dimensión control de peso, el 85% llevan un control de peso de manera adecuada y el 15% lo hace de manera inadecuada. Al aplicar la prueba Chi cuadrado, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 111,249; por lo tanto, la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de

Tingo María - 2024.

En la dimensión manejo de estrés, el 64% tienen el manejo de estrés adecuadamente y el 36% maneja el estrés de manera inadecuada. Al aplicar la prueba Chi cuadrado de comparación de frecuencias, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, además el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 17,034; por lo tanto, la dimensión manejo de estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

Para la dimensión monitoreo de la salud, el 58% realizan el monitoreo de la salud en forma adecuada y el 42% realizan dicho monitoreo inadecuadamente. Se aplicó prueba Chi cuadrado para comparar las frecuencias, se encontró diferencias significativas entre estas frecuencias, el p valor es 0,000, el coeficiente Chi cuadrado 6,528; por lo tanto, la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.

RECOMENDACIONES

Después de haber realizado todo un estudio de investigación, haber recogido, procesado y presentado toda la información, se recomienda lo siguiente:

➤ **A Las autoridades locales:**

- Alcaldes de las diferentes municipalidades, deben implementar programas de sensibilización sobre temas de autocuidado y prevención de diabetes mellitus tipo II y otros temas de salud, de esta manera se logrará educar y reducir casos de dicha enfermedad.
- Se recomienda institucionalizar consejerías individualizadas periódicas dirigidas a los trabajadores, enfocadas en la prevención de la diabetes mellitus tipo II. Estas deben abordar hábitos alimentarios, actividad física, control del peso, manejo del estrés y monitoreo de salud, brindando orientación práctica y personalizada.
- Habilitar espacios físicos adecuados para la actividad física dentro y fuera del horario laboral
- Implementar un sistema de monitoreo periódico del estado de salud de los trabajadores.

➤ **Al personal de salud:**

- Deben de realizar sesiones educativas, sobre la importancia de Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II
- Diseñar materiales educativos accesibles y adecuados al nivel sociocultural del personal: como cartillas, folletos, infografías y videos educativos con lenguaje claro, contenido visual atractivo y recomendaciones prácticas sobre nutrición, actividad física y manejo del estrés. Deben adaptarse a la realidad y ocupación del trabajador.

- Mejorar las competencias del personal de salud para comunicar los factores de riesgo y medidas preventivas de forma clara, empática y culturalmente pertinente puede favorecer una mayor adherencia a las prácticas de autocuidado.
- Realizar seguimiento y reforzamiento periódico de las prácticas de autocuidado:
- Se recomienda establecer sistemas de monitoreo y retroalimentación trimestral sobre las conductas saludables adoptadas por los trabajadores, con el fin de acompañar su progreso y motivarlos a mantener o mejorar sus prácticas.
- Establecer un sistema de vigilancia ocupacional que permita identificar a tiempo factores como sobrepeso, sedentarismo o estrés crónico, con el fin de implementar acciones preventivas dirigidas a los trabajadores en riesgo.

➤ **A la universidad de Huánuco:**

- Fomentar proyectos de investigación aplicada sobre autocuidado y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Promover actividades de proyección social y extensión universitaria centradas en estilos de vida saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Díaz S. y Miranda H. Percepción del promotor de salud y su familia sobre el autocuidado, reflejo para su trabajo en la comunidad. [Internet] Antioquia: Universidad Católica de Oriente; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/2051>

2. Gómez E., Demera V., Rivera J., Maldonado G., y Ponce J. Riesgo de Pie Diabético en la Persona Mayor: Importancia del Autocuidado en la Diabetes Tipo 2 Desde una Revisión Narrativa. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet] 2024 [Consultado 2024 Jun 05] 8(1): 436-456. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9429>

3. Buichia F., Dórame N., Miranda P., Castro A, y Esparza J. Prevalencia y factores asociados a diabetes mellitus tipo 2 en población indígena de México: revisión sistemática. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social [Internet] 2020 [Consultado 2024 Jun 05]; 58(3): 317-327. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4577/457768136014/457768136014.pdf>

2. La Federación Internacional de Diabetes [Internet] Bruselas: FDI; 2021 [Consultado 2024 Jun 05]. Disponible en: <https://idf.org/es/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>

1. Organización Panamericana de la Salud [Internet] Washington DC: OPS; [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diabetes>

2. El Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades [Internet] Lima: CDC; 2022 Nov 03 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/prensa/cdc-peru-el-965-de-la-poblacion-diagnosticada-con-diabetes-tiene-diabetes-tipo-2/>

3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2022 [Internet] [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1899/libro.pdf
4. Benavides A., Blanco D., y Carrillo F. Factores de riesgo predisponentes para el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en el personal de salud que labora en el primer nivel del sistema de salud salvadoreño. [Internet] San Miguel: Universidad De El Salvador; 2020 [Consultado 2022 Jun 05] Disponible en: <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/22598/>
3. Cruz R., Dinarte H., y Gómez E. Caracterización clínico-epidemiológica de los pacientes con diabetes mellitus tipo II en las Unidades de Salud de Santiago de María y Alegría Usulután, en el periodo de mayo a agosto de 2023. [Internet] San Salvador: Universidad De El Salvador; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/33319/>
4. Lombana E. Efecto en los Conocimientos y Prácticas de Autocuidado Y Estilos de Vida Saludables del Programa Educativo Impartido por el Personal de Enfermería de la E.S.E. Centro de Salud Cuaspud Carlosama, a las Personas Hipertensas y Diabéticas Durante el Período 2019-2020. [Internet] San Juan de Pasto: Universidad de Nariño; 2021 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://sired.udenar.edu.co/7445/>
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Huánuco: Enfermedades transmisibles y no transmisibles [Internet] Lima: INEI; 2021 [Consultado 2024 Jun 05]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2021/departamentales_en/Endes10/pdf/Huanuco.pdf
6. Canchilla L. y Villalba A. Intervención educativa para el mejoramiento de las metas terapéuticas en pacientes con Diabetes Mellitus tipo II según la teoría de cambios de comportamiento de Prochaska de una IPS de

Sincelejo 2020. [Internet] Sucre: Universidad de Sucre; 2021 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.unisucra.edu.co/handle/001/1737>

7. Durai V., Samya V., Akila GV, Shriraam V., Jasmine A., Muthuthandavan A, et al. Prácticas de autocuidado y factores que influyen en el autocuidado entre pacientes con diabetes mellitus tipo 2 en un centro de salud rural en el sur de la India. Revista de Educación y Promoción de la Salud [Internet] 2021 [Consultado 2024 Jun 05]; 10(1): 151-158. Disponible en: https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2021/10000/self_care_practices_and_factors_influencing.142.aspx
8. Karthik RC, Radhakrishnan A., Vikram A., Arumugam B. y Jagadeesh S. Prácticas de autocuidado entre diabéticos tipo II en una zona rural del distrito de Kancheepuram, Tamil Nadu. Revista de medicina familiar y atención primaria [Internet] 2020 [Consultado 2024 May 24]; 9 (6): 2912-2918. Disponible en: https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2020/09060/Self_care_practices_among_type_II_diabetics_in.57.aspx
9. Chinnappan J., Athira K, Iqbal F., Jasna V., Ashok P. y Varghese RS. Evaluación de las prácticas de autocuidado en pacientes diabéticos tipo 2 en un hospital universitario de atención secundaria. Revista de administración y terapéutica de medicamentos [Internet] 2020 [Consultado 2024 Jun 05]; 10 (3): 119-124. Disponible en: <http://jddtonline.info/index.php/jddt/article/view/4098>
10. Morales A. Edad, género, estado civil, grado de instrucción relacionados al autocuidado del paciente diabético, Centro de Salud MINSA – Trujillo – 2023. [Internet] Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2024 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/131812>
11. Molina N. La práctica del autocuidado y su relación con el estilo de vida y conocimientos de la Diabetes Mellitus tipo 2 en personas del puesto de

- salud Santa Rosa de Quives 2023. [Internet] Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2024 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/5260>
12. Inga E y Ticona J. Autocuidado en pacientes adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 en un establecimiento de atención primaria, Lima 2022. [Internet] Lima: Universidad María Auxiliadora; 2022 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1100>
 13. Arcaya G. Autocuidado del paciente diabético tipo 2 perteneciente a la estrategia de daños no transmisibles del Centro de Salud Pampa grande-Tumbes, 2022.[Internet] Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2022 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63674>
 14. Quispe E. Conocimiento y práctica de autocuidado de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en el hospital de Tingo María – 2020. [Internet] Tingo María: Universidad de Huánuco; 2022 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3242>
 15. Vásquez F. Prácticas de autocuidado y control metabólico en el adulto con diabetes mellitus tipo II usuarios del centro de salud Perú Corea, Amarilis – Huánuco 2018. [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2021 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2728>
 16. Díaz R. y Arias D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Rev. esp. nutr. Comunitaria [Internet] 2022 [Consultado 2024 Jun 05]; 28(2): 1-11. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020._ORIGINAL.pdf
 17. Briones A. y Suárez BE. Intervención de Enfermería en pacientes adultos mayores con diabetes según el modelo de Dorothea Orem. [Internet] Jipijapa: Universidad Estatal del Sur de Manabí; 2022 [Consultado 2024

Jun 05] Disponible en:
<https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/4156>

18. Castillo A. Nivel de conocimiento sobre medidas de autocuidado en diabetes mellitus tipo II en usuarios que acuden a consulta externa-Hospital Nacional Arzobispo Loayza, Lima 2019. [Internet] Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2022 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6242>
19. Organización Mundial de la Salud. Prevención de las enfermedades [Internet]. Ginebra: OMS; 2023[Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://www.unir.net/revista/salud/prevencion-en-salud/>
20. Fabian C. Efectividad del programa educativo de alimentación saludable en la prevención de la diabetes mellitus II en los docentes de la institución educativa peruano suizo del distrito de Villa El Salvador marzo a julio 2022. [Internet] Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/7903>
21. Uchuay M. Hábitos alimentarios y síndrome metabólico en estudiantes de enfermería. UPSE. Santa Elena, 2023. [Internet] La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/10481>
22. Arévalo H. Beneficios de la actividad física en la salud de las personas. [Internet] Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2021 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64854>
23. Ruffrán BDR. Relación entre nivel de actividad física y control glucémico en pacientes con diagnóstico de diabetes Mellitus Tipo 2 atendidos en los centros de salud Mercado Central y San Francisco de Moquegua en el año 2023. [Internet] Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2024 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://161.132.207.135/handle/20.500.12969/3342>

24. Benavides E. Diabetes mellitus tipo 2 y su nueva terapia farmacológica y no farmacológica, revisión de la bibliografía. [Internet] Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40100>

25. Yugsi J. Plan de cuidados domiciliarios en pacientes con diabetes mellitus-Centro de Salud N° 1, 2023. [Internet] Tulcán: Universidad Regional Autónoma de los Andes; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/17320>

26. Arteaga A. y Jaramillo JL. Ambientes recreativos para fomentar estilos de vida saludables en los niños y niñas de 5 a 6 Años de la Institución Educativa Municipal Ciudadela Educativa de Pasto, sede El Carmen. [Internet] San Juan de Pasto: Universidad Centro de Estudios Superiores María Goretti; 2023 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/948>

27. Martínez MZ. Programa educativo sobre diabetes mellitus tipo II, para promover estilos de vida saludables en pacientes diabéticos del Centro de Salud del Gobierno Autónomo Descentralizado de Riobamba diciembre 2021 - febrero 2022. [Internet] Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2022 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/18008>

28. León L. Análisis Económico de la Población-Demografía [Internet] Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2015 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://web.ua.es/es/giecrya/documentos/demografia-peru.pdf>

29. Rodriguez A. Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad [Internet] Horiz. sanitario vol.17 no.2 Villahermosa ene./abr. 2018 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087

30. Guerra L. Persona, sexo y género. Los significados de la categoría "género" y el sistema "sexo/género" [Internet] Rev. filos.open insight vol.7 no.12 Querétaro jul./dic. 2016. [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-24062016000200139
31. Londoño F. La denominación de origen y el alcance de su protección. [Internet] revista la propiedad inmaterial n.º 13/ 2009 – pg. 47. [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3135157.pdf>
32. Koenig H. Religión, espiritualidad y salud: investigación e implicaciones clínicas. ISRN Psiquiatría [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3671693/>
33. Cutler D, Lleras-Muney A. Educación y salud: evaluación de teorías y evidencia. En: House J, Schoeni R, Kaplan G, Pollack H, editores. Haciendo a los estadounidenses más saludables: política social y económica como política de salud. Nueva York: Fundación Russell Sage; 2008, págs. 29-60 [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: https://www.nber.org/system/files/working_papers/w12352/w12352.pdf
34. Domínguez G. Estado civil [Internet] Homenaje-No5.-Tomo-I-396-447.pdf [Consultado 2024 Jun 05] Disponible en: <https://rvlj.com.ve/wp-content/uploads/2021/04/Homenaje-No5.-Tomo-I-396-447.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Arroyo M. Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo ii – trabajadores de la municipalidad de Tingo María - 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio “MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARÍA 2024”						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables Independiente Variable: Medidas de autocuidado para la prevención de la Diabetes mellitus tipo II			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
¿Cuáles son las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024?	Determinar las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024	Ha: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, es adecuado en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024. H0: Las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no es adecuado en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024	Medidas de autocuidado	Adecuado No adecuado	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Continua
			Variables de Caracterización: Características demográficas			
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
¿Cuáles son las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024?	Describir las características sociodemográficas de los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024.	Ha1: Las características sociodemográficas se relacionan con las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en los	Características demográficas	Edad	Edad en años	Razón
				Genero	Masculino Femenino	Nominal

		trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024 H01: Las características sociodemográficas no se relacionan con las medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024		Grado de instrucción	Primaria Secundaria Superior Completa Superior Incompleta	Nominal
				Estado civil	Soltera Casada Conviviente Viuda Divorciada	Nominal
				Procedencia	Rural Urbana	Nominal
				Religión	Testigo de Jehová Católico Otros	Nominal
¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024?	Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024.	Ha2: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024. H02: Las medidas de autocuidado en la dimensión régimen alimentario para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024	Régimen alimentario	Según cuestionario	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Nominal
¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la	Identificar las medidas de autocuidado en la	Ha3: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física	Actividad física	Según cuestionario	Siempre Casi siempre	Nominal

dimensión actividad física, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María - 2024?	dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024	para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024. H03: Las medidas de autocuidado en la dimensión actividad física para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024			A veces Casi nunca Nunca	
¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024?	Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024	Ha4: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024 H04: Las medidas de autocuidado en la dimensión control de peso para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024	Control de peso	Según cuestionario	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Nominal
¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María – 2024?	Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024	Ha5: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024. H05: Las medidas de autocuidado en la dimensión manejo del	Manejo de estrés	Según cuestionario	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Nominal

estrés para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024						
¿Cuáles son las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud, para la prevención de diabetes mellitus tipo II, en trabajadores de la Municipalidad de Tingo María –2024?	Identificar las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024	Ha6: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024. H06: Las medidas de autocuidado en la dimensión monitoreo de la salud para la prevención de diabetes mellitus tipo II, no son adecuados en los trabajadores de la Municipalidad De Tingo María – 2024.	Monitoreo de la salud	Según cuestionario	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Nominal
Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferenciales		
	La población estuvo constituida por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María, que es un total de 589 trabajadores.	Técnica: Encuesta	Beneficencia No maleficencia La justicia La autonomía	Estadísticos descriptivos	Frecuencias, porcentajes, promedio Tablas	Estadística en SPSS 25, Excel

	La muestra estuvo constituida por: n = 233 trabajadores de la municipalidad de Tingo María.	Instrumento: cuestionario
Nivel del estudio	Descriptivo	
Diseño del Estudio	Descriptivo	

Código: Fecha: ----/----/---

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024”

INSTRUCCIONES: Estimado(a) trabajador(a) de la Municipalidad de Tingo María, a continuación, se le presenta una guía de entrevista, cuyo objetivo es recopilar datos sobre “**Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024**”; lo cual es de carácter anónimo y confidencial, cuyas respuestas serán recopiladas exclusivamente para fines de investigación. Por lo tanto, se le agradece su colaboración y de la misma manera se le solicita responder a las preguntas con total sinceridad, las respuestas que Ud. Considere correctas.

A. DIMENSIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

1. ¿Cuántos años tiene usted?

2. Genero:

a) Masculino ()

b) Femenino ()

3. Lugar de procedencia

a) Urbano ()

b) Rural ()

4. Nivel de estudio

a) Primaria ()

b) Secundaria ()

- c) Superior ()
- d) Superior incompleta ()

5. Religión al que pertenece:

- a) Evangélico ()
- b) Católico ()
- c) Testigo de Jehová ()
- d) Otros:.....

6. Estado civil

- a) Soltero(a) ()
- b) Casado(a) ()
- c) conviviente ()
- d) Divorciado(a) ()
- e) Viudo (a) ()

ANEXO 3

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024”

INSTRUCCIONES: Sr(a). buenos días, tenga la amabilidad de marcar con “X” en el cuadro que crea conveniente.

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	AVECES	CASI NUNCA	NUNCA
5	4	3	2	1

Nº	ITEMS	5	4	3	2	1
REGIMEN ALIMENTARIO						
1.	¿Sigues un plan de alimentación equilibrado y saludable?					
2.	¿Evitas consumir alimentos procesados y ricos en grasas saturadas, como: grasa de cerdo, piel del pollo, margarinas, salchichas, jamonadas, etc.?					
3.	¿Lees las etiquetas de los productos alimenticios para conocer su contenido nutricional?					
4.	¿Ingieres comidas principales (desayuno, almuerzo, cena, etc.) dentro de un horario establecido, y aseguras de incluir alimentos nutritivos?					
5.	¿Consultas a un nutricionista o dietista para obtener recomendaciones personalizadas sobre tu alimentación?					
6.	¿En tu día a día, evitas consumir de forma excesiva azúcares, pasteles y gaseosas?					
ACTIVIDAD FÍSICA		5	4	3	2	1
7.	¿Realizas ejercicio físico de forma regular (al menos 3 veces por semana)?					
8.	¿Realizo alguna actividad física (como caminar, manejar bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras, etc.) por al menos 30 minutos al día.?					

9.	¿Participas en actividades físicas recreativas en tu tiempo libre?					
10.	¿Realizas estiramientos o ejercicios de flexibilidad regularmente y usas indumentaria correcta como calzados adecuados, ropas de deporte?					
11.	¿Adaptas tu rutina de ejercicio según tus necesidades y limitaciones físicas?					
12.	¿Buscas oportunidades para ser más activo/a en tu vida diaria, como tomar las escaleras en lugar del ascensor?					
CONTROL DE PESO		5	4	3	2	1
13.	¿Mantiene su peso corporal dentro de un rango saludable en relación a tu estatura?					
14.	¿Se pesa con regularidad para monitorear su peso?					
15.	¿Realizas cambios en tu dieta o actividad física si notas un aumento de peso?					
16.	¿Buscas ayuda profesional si tienes dificultades para controlar tu peso?					
MANEJO DEL ESTRÉS		5	4	3	2	1
17.	¿Identificas las situaciones estresantes en tu vida y buscas formas de hacerles frente?					
18.	¿Cuándo percibes situaciones estresantes, practicas alguna técnica de relajación como: la meditación, la respiración profunda o el yoga?					
19.	¿Buscas el apoyo de amigos o familiares cuando te sientes estresado?					
20.	¿Encuentras tiempo para actividades que te ayuden a relajarte, como leer, escuchar música, bailar o salir a caminar?					
21.	¿Buscas ayuda profesional, si sientes que el estrés está afectando tu salud o bienestar?					
MONITOREO DE LA SALUD		5	4	3	2	1
22.	¿Realiza chequeos médicos regulares para evaluar tu salud general?					
23.	¿Controla regularmente tu nivel de glucosa en sangre para prevenir la diabetes mellitus tipo II?					

24.	¿Realiza usted exámenes de detección de enfermedades crónicas como el cáncer o la diabetes según las recomendaciones médicas?					
25.	¿Mantiene usted un registro de síntomas y molestias para discutirlos con tu médico en tus citas?					
26.	¿Participa usted en programas de detección de enfermedades organizados por tu lugar de trabajo o comunidad?					

INTERPRETACIÓN PARA LA VARIABLE MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

ADECUADAS : 66-130 PUNTOS

NO ADECUADAS: 1-65 PUNTOS

ANEXO 4

código

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

“Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024”

PROPOSITO

El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024”

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

“Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio”

D.N.I.....

Firma.....

Fecha...../...../.....



Huella digital

ANEXO 5

TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SEGÚN

COEFICIENTE DE AIKEN

Ítem	Jueces							Total	V
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Acuerdo	
1	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
2	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
3	1	1	0	1	1	1	1	6	0.8
4	1	1	0	1	1	1	1	6	0.8
5	1	1	1	1	0	1	1	6	0.8
6	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
7	1	1	1	1	1	1	1	7	0.8
8	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
9	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
10	1	1	1	1	1	1	1	7	1.0
Total	1.00	1.00	0.80	1.00	0.90	1.00	1.00	6.70	0.9

Se ha considerado la siguiente puntuación:

1 = Si la respuesta es correcta.

0 = Si la respuesta es incorrecta.

La validez de los instrumentos se establece cuando el coeficiente de Aiken supera 0.60. En este caso, el instrumento obtuvo un coeficiente de 0.96, lo que demuestra que es válido para su aplicación y está muy por encima del rango mínimo requerido.

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

S = La sumatoria de si

Si = Valor asignado por el juez i,

n = Número de ítems

c = Número de valores de la escala de valoración (2 en este caso)

V= 0.96

ANEXO 6

CONSTANCIAS DE VALIDACION



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADEMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Minie Aldave España
De profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Jefa de Enfermeros - C.S. Supte
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"**

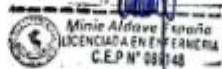
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 Cuestionario de características sociodemográficas	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Instrumento para evaluar las medidas de autocuidado	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Aldave España Minie

DNI: 23013002

Especialidad del validador: _____



 Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADEMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Evelyn C. Urcos Tamara
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera Asistencial
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

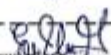
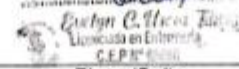
Instrumento 1 Cuestionario de características socio demográficas	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 Instrumento para evaluar los medidas de autocuidado	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Urcos Tamara Evelyn C.

DNI: 44778428

Especialidad del validador: Emergencias y Neonatos



Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Eulalia Ismiño Jerez
De profesión Lic. Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera Asistencial
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado "MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <u>Cuestionario de características sociodemográficas</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <u>Instrumento para evaluar los medidas de autocuidado</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Ismiño Jerez Eulalia

DNI: 00123969

Especialidad del validador: Emergencias y Desastres

MINISTERIO DE SALUD
Gobierno Regional de Huánuco
Hospital Tingo María
Eulalia Ismiño Jerez
Enfermera Especialista en Emergencias y Desastres
E.E. N° 47



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Sonia Espinoza Luján
De profesión Lic. en Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera asistencial
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <u>Cuestionario de características sociodemográficos</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <u>Instrumento para evaluar los medidas de autocuidado</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Esposito Luján Sonia

DNI: 43895548

Especialidad del validador: _____


Lic. Sonia Espinoza Luján
Enfermera
C.E. 2024
Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Jhoni Joel Yali Arzapalo
De profesión Lic. En Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de _____
_____ por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Questionario de características sociodemográficas</i>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <i>Instrumento para evaluar las medidas de autocuidado</i>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:
Yali Arzapalo Jhoni Joel

DNI: 41407261

Especialidad del validador: Emergencias y Desastres


Firma/Sello



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, DANTE AGUSTÍN PRÍNCIPE
De profesión LIC. EN ENFERMERÍA, actualmente ejerciendo el
cargo de DOCENTE UDH.

por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado "MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <i>Cuestionario de características Sociodemográficas</i>	☒ Aplicable después de corregir ☐ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <i>Instrumento para evaluar las medidas de autocuidado</i>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Mg. AGUSTÍN PRÍNCIPE, DANTE

DNI: 22488941

Especialidad del validador: GESTIÓN PÚBLICA



Firma/Sello

Mg. Dante Agustín Príncipe
ENFERMERO
C.E.P. N°47485
COORD. EPIDEMIOLOGÍA



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADEMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Yuli E. Rivera García
De profesión Lic. En Enfermería, actualmente ejerciendo el
cargo de Enfermera asistencial
por medio del presente hago constar que he revisado
y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por el
Estudiante **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, con DNI N° 76942938,
aspirante al Título Profesional de Licenciatura en enfermería de la Universidad
de Huánuco; el cual será utilizado para recabar información necesaria para la
tesis titulado **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE
DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD
DE TINGO MARÍA 2024"**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Instrumento 1 <u>Cuestionario de características socio demográficas</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable
Instrumento 2 <u>Instrumento para evaluar las medidas de autocuidado</u>	☐ Aplicable después de corregir ☒ Aplicable ☐ No aplicable

Apellidos y nombres del juez/experto validador. Dr/ Mg:

Rivera García Yuli Esther

DNI: 22499186

Especialidad del validador: Emergencias y Desastres

Yuli E. Rivera García
LICENCIADA EN ENFERMERÍA
CEP 29703 - RNE 020538



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ENFERMERÍA

LISTA DE EXPERTOS

Título del Proyecto:

"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II - TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARÍA 2024"

Investigador: ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio

Nº	Apellidos y Nombres	Grado Académico	Especialidad	Cargo Institución	Teléfono	Observación
1	Espinoza Lujan, Sonia	Lic. Enfermería	Emergencias y Desastres	HTM	961991153	
2	Rivera García Yuli E.	Lic. Enfermería	Emergencias y Desastres	HTM	902750966	
3	Urcos Tamara Evelyn C.	Lic. Enfermería	Emergencias	C.S. Suple	945986902	
4	Mintre Aldave España	Lic. Enfermería		C.S. Suple	992311826	
5	Ismirio Jesus Enlalia	Lic. Enfermería	Emergencias y Desastres	HTM	955748382	
6	Yali Arcepolo Shoni J.	Lic. Enfermería	Emergencias y Desastres	HTM	921881789	
7	Agustín Pinupe Dante	Lic. Enfermería	Gestión Pública	C.S. Costillo Grande	98263839	

Dr. Dante Aguilar Pinupe
Coordinador de la Unidad de Investigación

Yali E. Arcepolo Shoni J.
LIC. ENFERMERÍA
COP 33703 - RNE 020538

Ministerio de Salud
Lic. Aldave España
COP N° 03148

Ministerio de Salud
Lic. Espinoza Lujan
COP N° 03148

Ministerio de Salud
Lic. Rivera García
COP N° 03148

Ministerio de Salud
Lic. Urcos Tamara
COP N° 03148

ANEXO 7

ANALISIS DE FIABILIDAD ALFA DE CROMBACH

1.- VARIABLE INDEPENDIENTE: Medidas de autocuidado

Resumen de procesamiento de casos

Casos	N	%
Válido	25	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	25	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Crombach	N de elementos
,862	26

Interpretación: La variable independiente consta de 26 preguntas, Al realizar la prueba del Alfa de Crombach para una sub muestra del 11% (25 de 223), nos arroja un valor de 0.862, dicho valor se encuentra en el intervalo de 0 y 1. Según el autor Ruiz B. (2002) las interpretaciones de estos valores son las siguientes:

- De 0, 81 a 1,00 Muy alta
- De 0,61 a 0,80 Alta
- De 0,41 a 0,60 Moderada

Por lo tanto, se observa que el instrumento es muy altamente confiable para la variable independiente Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II

RESPUESTA DE ENCUESTADOS (Escala Likert Nunca=1, Casi nunca=2, A veces=3, Casi siempre=4, Siempre=5)

VARIABLE INDEPENDIENTE (Medidas de autocuidado para la prevención de la Diabetes mellitus tipo II.)

N° de Encuestados	DIMENSION 1						DIMENSION 2						DIMENSION 3				DIMENSION 4					DIMENSION 5					
	REGIMEN ALIMENTARIO						ACTIVIDAD FISICA						CONTROL DE PESO				MANEJO DEL ESTRÉS					MONITOREO DE LA SALUD					
	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	P. 11	P. 12	P. 13	P. 14	P. 15	P. 16	P. 17	P. 18	P. 19	P. 20	P. 21	P. 22	P. 23	P. 24	P. 25	P. 26	
1	3	3	3	2	4	2	4	4	3	5	5	3	3	3	2	4	2	4	4	3	5	5	5	3	3	3	
2	3	5	4	5	4	1	4	4	3	2	5	3	5	5	5	4	1	4	4	3	5	5	5	3	3	3	
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	
4	3	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	3	2	5	
5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
6	3	3	3	5	4	3	3	1	3	5	5	3	3	3	5	4	3	3	1	3	5	5	3	5	3	3	
7	4	4	5	4	3	4	3	4	2	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	2	4	5	5	5	4	4	
8	3	4	3	3	5	5	4	4	3	5	5	3	4	3	3	5	5	4	4	3	5	5	5	2	5	5	
9	5	4	3	4	5	3	3	3	4	5	3	5	4	3	4	5	3	3	3	4	2	3	4	5	2	5	
10	3	5	4	3	4	3	3	4	3	5	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	5	4	4	3	3	3	
11	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	2	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	2	5	5	5	5	
12	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
13	4	4	4	3	3	2	5	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	5	3	3	3	2	1	3	5	3	
14	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	5	3	3	3	
15	3	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	
16	3	3	3	2	4	2	4	4	3	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	2	4	2	4	4	3	
17	3	5	5	5	4	1	4	4	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	1	4	4	3	
18	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	
19	3	5	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	3	2	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	3	
20	5	5	3	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	2	5	2	5	5	
21	3	3	3	5	4	3	3	1	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	1	3	
22	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	4	2	
23	3	4	3	3	5	5	4	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	3	5	5	4	4	3	
24	5	4	3	4	5	3	3	3	4	5	3	4	5	2	5	4	3	5	4	3	4	5	3	3	3	4	
25	3	5	4	3	4	3	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	

PROMEDIOS DE DIMENSIONES Y VARIABLES DE LAS ENCUESTAS (Escala Likert)

Nº Encuestados	VARIABLE INDEPENDIENTE					
	Medidas de autocuidado para la prevención de la Diabetes mellitus tipo II.					
	PROMEDIO DE CADA DIMENSION (V.I)					PROMEDIO V. INDEPENDIENTE
	DIMENSION 1	DIMENSION 2	DIMENSION 3	DIMENSION 4	DIMENSION 5	
1	3	4	3	4	4	3
2	4	4	5	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	5	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	4	3	4	3	4	3
7	4	4	4	3	5	4
8	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	3	4	4
10	4	4	4	4	3	4
11	5	4	5	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4
13	3	3	4	3	3	3
14	4	4	4	4	4	4
15	3	4	4	4	3	3
16	3	4	4	3	3	3
17	4	4	3	4	3	4
18	3	3	3	3	3	3
19	4	4	4	4	4	4
20	4	5	5	4	4	4
21	4	3	3	3	3	3
22	4	4	4	4	3	4
23	4	4	5	4	4	4
24	4	4	4	4	4	4
25	4	4	3	4	3	4

```

DATASET ACTIVATE Conjunto_de_datos1.
DATASET CLOSE Conjunto_de_datos2.
NEW FILE.
DATASET NAME Conjunto_de_datos3 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016
019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.

```

➔ Análisis de fiabilidad

[Conjunto_de_datos3]

Escala: TODAS LAS VARIABLES

Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Casos Válidos	34	100,0
Excluidos ^a	0	,0
Total	34	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,862	26

ANEXO 8

DOCUMENTOS DE PERMISO DE LA EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

SOLICITO: Autorización para realizar la ejecución del trabajo de investigación

Ing. Marx Fuentes Reynoso

ALCALDE DE LA PROVINCIA DE LEONCIO PRADO



Yo **ARROYO ESPIRITU, MARCO ANTONIO**, identificado con DNI. N° 76942938, con domicilio legal en el PP.JJ. 9 de octubre – Pje Esperanza MZ C1C, Lt 3 - Tingo María, egresada de la universidad de Huánuco, de la escuela académica profesional de Enfermería, ante usted respetuosamente me presento y expongo lo siguiente.

Que con la finalidad de optar el grado académico de Licenciado en Enfermería, vengo realizando el trabajo de investigación titulado "**MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARÍA 2024**", dicho proyecto fue aprobado por la universidad de Huánuco, y que habiendo seleccionado la población – trabajadores de su dependencia, **SOLICITO** tenga a bien autorizar y darme las facilidades para tener acceso al padrón nominado de sus trabajadores y a la posterior aplicación de mi instrumento de recolección de datos, e informarle que los resultados de mi trabajo de investigación, aportara de forma positiva a dicho establecimiento de salud, el cual usted dirige.

POR LO EXPUESTO:

A USTED solicito ordene a quien corresponda para acceder a mi solicitud, por ser de justicia y muchas bendiciones en su gestión.

Castillo Grande, 02 de setiembre del 2024

ARROYO ESPIRITU, MARCO ANTONIO

DNI: N° 76942938

Cualquier consulta al celular: 941365650

	PERÚ	Municipalidad Provincial de Leoncio Prado	Oficina General de Administración	Oficina de Recursos Humanos	
---	-------------	--	--	------------------------------------	---

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Tingo María, 5 de setiembre de 2024

CARTA N°1035-2024-OFRH-OGA-MPLP/TM

Sr.
MARCO ANTONIO ARROYO ESPIRITU
Presente.-

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN - ENCUESTA
Ref. : EXP. ADM. N°202426310

Mediante el presente, reciba un cordial saludo y visto el documento de la referencia, con el cual solicita autorización para realizar el Trabajo de Investigación y encuestar al personal Administrativo de la Municipalidad Provincial de Leoncio Prado, como parte de la ejecución del Proyecto de Tesis: "Medidas de Autocuidado para la Prevención de Diabetes Mellitus Tipo II – Trabajadores de la Municipalidad de Tingo María 2024", hacer de su conocimiento lo siguiente:

Con el presente, se otorga el permiso para acceder a las instalaciones de la Municipalidad Provincial de Leoncio Prado, para realizar la recopilación de datos (encuesta) como parte de la Ejecución del Proyecto de Tesis: "Medidas de Autocuidado para la Prevención de Diabetes Mellitus Tipo II – Trabajadores de la Municipalidad de Tingo María 2024", con el propósito que la información será usada exclusivamente para fines académicos.

Sin otro particular, sea propicia la ocasión para expresarle las muestras de consideración y estima.

Atentamente;

Cc Archivo
AVRP/./oa

ANEXO 10

CONSTANCIA DE ACEPTACION DE ASESORA



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Unidad de Investigación de Enfermería-2024



FORMATO F4

CARTA DE CONFORMIDAD DE ASESOR DE INFORME DE TESIS

N° 010-2024

Huánuco, 15 de Julio del 2024.

Señora

LIC. Enf. Lilia Céspedes y Argandoña

COORDINADORA DE LA EAP DE ENFERMERÍA

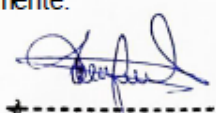
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – FILIAL LEONCIO PRADO

Presente.

Previo un atento saludo, por intermedio de la presente y en mi condición de asesora, doy mi conformidad de la culminación del Proyecto de investigación Titulado: “MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II – TRABAJADORES DE LA MUNICIPALIDAD DE TINGO MARÍA - 2024”, presentado por el tesista **ARROYO ESPIRITU, Marco Antonio**, de la escuela profesional de enfermería. Por lo tanto, se encuentra en condición de apto para revisión por los jurados y pase al dictamen correspondiente según al reglamento de investigación y a las directivas de la unidad de investigación de la EAP de enfermería.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, y reiterándole mis cordiales saludos quedo de Ud.

Atentamente.



Mg. Teófila López Isidro
CEP. 48993

Docente de la E.A.P de Enfermería
DNI: 40033810

ASESORA

VºBº

Unidad de Investigación

ANEXO 11

BASE DE DATOS EXTRAIDOS DEL SPSS

PROMEDIO DE LAS DIMENSIONES Y VARIABLE INDEPENDIENTE

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE DIABETES MELLITUS TIPO II						
N°	PROMEDIO DE CADA DIMENSIÓN					PROMEDIO DE LA VARIABLE
	DIMENSION 1	DIMENSION 2	DIMENSION 3	DIMENSION 4	DIMENSION 5	
1	3	4	3	4	4	3
2	4	4	5	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	5	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	4	3	4	3	4	3
7	4	4	4	3	5	4
8	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	3	4	4
10	4	4	4	4	3	4
11	5	4	5	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4
13	3	3	4	3	3	3
14	4	4	4	4	4	4
15	3	4	4	4	3	3
16	3	4	4	3	4	3
17	4	4	3	4	3	4
18	3	3	3	3	3	3
19	4	4	4	4	4	4
20	4	5	5	4	4	4
21	4	3	3	3	3	3
22	4	4	4	4	3	4
23	4	4	5	4	4	4
24	4	4	4	4	4	4
25	4	4	3	4	3	4
26	5	4	4	5	4	4
27	4	4	4	4	4	4
28	3	2	4	4	3	3
29	4	4	4	3	4	4
30	3	4	3	3	4	3
31	5	5	5	4	4	5
32	3	4	3	3	3	3
33	4	5	4	3	4	4
34	4	5	5	5	5	5
35	5	5	5	5	5	5
36	4	3	4	3	4	3
37	4	4	4	3	5	4

38	4	4	4	4	4	4
39	4	4	4	3	4	4
40	4	4	4	4	3	4
41	5	4	5	4	4	4
42	4	4	4	4	4	4
43	3	3	4	3	3	3
44	4	4	4	4	4	4
45	3	4	4	4	3	3
46	3	4	4	3	4	4
47	4	4	3	4	3	4
48	3	3	3	3	3	3
49	4	4	4	4	4	4
50	4	5	5	4	4	4
51	4	3	3	3	3	3
52	4	4	4	4	3	4
53	4	4	4	4	4	4
54	3	4	4	4	3	3
55	3	4	4	3	4	4
56	4	4	4	3	4	4
57	4	4	4	4	4	4
58	5	4	5	4	4	4
59	4	4	4	4	4	4
60	3	3	4	3	3	3
61	4	4	4	4	4	4
62	3	4	4	4	3	3
63	4	4	4	3	4	4
64	4	4	4	4	4	4
65	4	4	4	3	3	4
66	4	4	4	4	4	4
67	5	4	5	4	4	4
68	4	4	4	4	4	4
69	3	3	4	3	3	3
70	4	4	4	4	4	4
71	3	4	4	4	3	3
72	3	4	4	3	3	3
73	4	4	3	4	3	4
74	3	3	3	3	3	3
75	4	4	4	4	4	4
76	4	5	5	4	3	4
77	4	3	3	3	3	3
78	4	4	4	4	4	4
79	4	4	4	3	4	4
80	4	4	4	4	4	4
81	4	4	4	3	4	4
82	4	4	4	4	4	4
83	5	4	5	4	4	4
84	4	4	4	4	4	4
85	3	3	4	3	3	3
86	4	4	4	4	4	4
87	3	4	4	4	3	3

88	3	4	4	3	3	3
89	4	4	3	4	3	4
90	3	3	3	3	3	3
91	4	4	4	4	4	4
92	4	5	5	4	3	4
93	4	4	4	3	4	4
94	4	4	4	4	4	4
95	5	4	5	4	4	4
96	4	4	4	4	4	4
97	3	3	4	3	3	3
98	4	4	4	4	4	4
99	3	4	4	4	3	3
100	3	4	4	3	3	3
101	4	4	3	4	3	4
102	4	4	4	3	4	4
103	4	4	4	4	4	4
104	4	4	4	3	4	4
105	4	4	4	4	3	4
106	5	4	5	4	4	4
107	4	4	4	4	4	4
108	3	3	4	3	3	3
109	4	4	4	4	4	4
110	3	4	4	4	3	3
111	3	4	4	3	3	3
112	4	4	3	4	3	4
113	3	3	3	3	3	3
114	4	4	4	4	4	4
115	4	5	5	4	4	4
116	4	4	4	3	4	4
117	4	4	4	4	4	4
118	4	4	4	3	4	4
119	4	4	4	4	4	4
120	5	4	5	4	4	4
121	4	4	4	4	4	4
122	3	3	4	3	3	3
123	4	4	4	4	4	4
124	3	4	4	4	3	3
125	3	4	4	3	3	3
126	4	4	3	4	3	4
127	3	3	3	3	3	3
128	4	4	4	4	4	4
129	4	5	5	4	4	4
130	4	3	3	3	3	3
131	4	4	4	4	4	4
132	4	4	4	4	4	4
133	4	4	4	3	3	4
134	4	4	4	4	4	4
135	5	4	5	4	4	4
136	4	4	4	4	4	4
137	3	3	4	3	3	3
138	4	4	4	4	4	4

139	3	4	4	4	3	3
140	3	4	4	3	3	3
141	4	4	3	4	3	4
142	3	3	3	3	3	3
143	4	4	4	4	4	4
144	4	5	5	4	3	4
145	4	4	4	3	4	4
146	4	4	4	4	4	4
147	4	4	4	3	4	4
148	4	4	4	4	3	4
149	5	4	5	4	4	4
150	4	4	4	4	4	4
151	3	3	4	3	3	3
152	4	4	4	4	4	4
153	3	4	4	4	3	3
154	3	4	4	3	4	4
155	4	4	3	4	3	4
156	3	3	3	3	3	3
157	4	4	4	3	4	4
158	4	4	4	4	4	4
159	4	4	4	3	3	4
160	4	4	4	4	3	4
161	5	4	5	4	4	4
162	4	4	4	4	4	4
163	3	3	4	3	3	3
164	4	4	4	4	4	4
165	3	4	4	4	3	3
166	3	4	4	3	3	3
167	4	4	3	4	3	4
168	3	3	3	3	3	3
169	4	4	4	4	4	4
170	4	5	5	4	4	4
171	4	3	3	3	3	3
172	4	4	4	4	4	4
173	3	4	4	3	3	3
174	4	4	3	4	4	4
175	3	3	3	3	3	3
176	4	4	4	4	4	4
177	4	5	5	4	3	4
178	4	4	4	3	5	4
179	4	4	4	4	4	4
180	4	4	4	3	3	4
181	4	4	4	4	3	4
182	5	4	5	4	4	4
183	4	4	4	4	4	4
184	3	3	4	3	3	3
185	4	4	4	4	4	4
186	3	4	4	4	3	3
187	3	4	4	3	3	3
188	4	4	3	4	3	4
189	3	3	3	3	3	3

190	4	4	4	4	4	4
191	4	5	5	4	4	4
192	4	3	3	3	3	3
193	4	4	4	4	3	4
194	4	4	4	4	4	4
195	4	4	4	3	4	4
196	4	4	4	4	4	4
197	5	4	5	4	4	4
198	4	4	4	4	4	4
199	4	4	4	3	4	4
200	4	4	4	4	4	4
201	5	4	5	4	4	4
202	4	4	4	4	4	4
203	3	3	4	3	3	3
204	4	4	4	4	4	4
205	3	4	4	4	3	3
206	3	4	4	3	3	3
207	3	3	3	3	3	3
208	4	4	4	4	4	4
209	4	5	5	4	3	4
210	4	4	4	3	4	4
211	4	4	4	4	4	4
212	4	4	4	3	4	4
213	4	4	4	4	3	4
214	5	4	5	4	4	4
215	4	4	4	4	4	4
216	3	3	4	3	3	3
217	4	4	4	4	4	4
218	3	4	4	4	3	3
219	3	4	4	3	4	4
220	4	4	4	4	4	4
221	3	3	4	3	3	3
222	4	4	4	4	4	4
223	3	4	4	4	3	3
224	3	3	3	3	3	3
225	4	4	4	4	4	4
226	4	5	5	4	3	4
227	4	4	4	3	4	4
228	4	4	4	4	4	4
229	4	4	4	3	4	4
230	4	4	4	4	3	4
231	5	4	5	4	4	4
232	4	4	4	4	4	4
233	3	3	4	3	3	3

PRUEBA DE HIPOTESIS GENERAL (recodificado 1, 2 y 3=2 no adecuado, 4 y 5=1 adecuado)

*Resultado3 [Documento3] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Edición Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidad

Resultado
Log
Pruebas no paramétricas
Título
Notas
Conjunto de datos
Prueba de chi-cua
Título
Frecuencias
Título
VARIABLE
Estadísticos

NPART TESTS
/CHISQUARE=VARIABLE
/EXPECTED=EQUAL
/MISSING ANALYSIS.

→ Pruebas no paramétricas

[Conjunto_de_datos0]

Prueba de chi-cuadrado

Frecuencias

VARIABLE

	N observado	N esperado	Residual
Adecuadas	164	116,5	47,5
Inadecuadas	69	116,5	-47,5
Total	233		

Estadísticos de contraste

	VARIABLE
Chi-cuadrado	38,734 ^a
gl	1
Sig. asintót.	,000

a. 0 casillas (0,0%)
tienen frecuencias
esperadas
menores que 5. La
frecuencia de
casilla esperada
mínima es 116,5.

ANEXO 12

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

ANEXO N° 05

código

231

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

PROPOSITO

El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

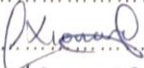
El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 47243034
Firma 
Fecha 16 / 12 / 24



Huella digital

ANEXO N° 05

código

132

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

PROPOSITO

El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I.....44340208.....

Firma.....*[Firma manuscrita]*.....

Fecha.....16/12/24.....



Huella digital

ANEXO N° 05

código

133

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

PROPOSITO

El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 41752989

Firma

Fecha 16 / 12 / 24



Huella digital

ANEXO N° 05

código

134

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

"Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

PROPOSITO

El presente estudio de investigación que se llevará acabo con el propósito de obtener información sobre Medidas de autocuidado para la prevención de diabetes mellitus tipo II – trabajadores de la Municipalidad De Tingo María - 2024"

SEGURIDAD

El estudio no pondrá en riesgo su salud física ni psicológica.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

Estará conformada por los trabajadores de la municipalidad de Tingo María.

CONFIDENCIABILIDAD

La información recabada se mantendrá confidencialmente, no se publicarán nombres de ningún tipo. Así que podemos garantizar confidencialidad absoluta.

COSTOS

El estudio no afectará recursos económicos ya que todos los gastos serán asumidos por el investigador. Usted no recibirá ninguna remuneración por participar en el estudio.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

La participación en el estudio es voluntaria. Usted puede decidir si participa o puede abandonar el estudio en cualquier momento, al retirarse del estudio no le representara ninguna penalidad o pérdida de beneficios a los que tiene derecho.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

"Yo he leído la información de esta página y acepto voluntariamente participar en el estudio"

D.N.I. 70249161

Firma

Fecha 16 / 12 / 24



Huella digital