

# PERCEPCIÓN DE ESTILO DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN HIJOS DE PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

Muñiz Serna, Jennifer Stephania (1), Padilla Raygoza, Nicolás (2), Ramírez Gómez, Xóchitl Sofía (3)

1 [Licenciatura en Enfermería, Universidad de Sonora, Campus Cajeme] | [stephany0795@gmail.com]

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

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

## Resumen

En la actualidad los cambios en el estilo de vida han contribuido en gran medida a el aumento desmedido del sobrepeso y la obesidad en el país y por ende se ha visto aumentada también la incidencia de diabetes tipo 2 en personas cada vez más jóvenes. Se realizó un estudio transversal, donde se tomó una muestra no probabilística por conveniencia que consta de 93 personas a las que se les aplicó la encuesta de estilo de vida y se le realizaron medidas antropométricas. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre la percepción de estilo de vida y la percepción de condición física ( $\chi^2 = 4.47$ , valor de  $p = 0.03$ ,  $gl = 1$ ). La percepción de estilo de vida es algo muy subjetivo, ya que los individuos basan su percepción de salud en el ambiente en el cual se desarrollan, aunado a esto en la actualidad el nivel de actividad física que realizan los individuos es menor al que se realizaba años antes.

## Abstract

Today, changes in lifestyle have contributed greatly to the excessive increase in overweight and obesity in the country and thus have also been increasing the incidence of type 2 diabetes in younger and younger people. A cross-sectional study was carried out, where a non-probabilistic sample was taken for convenience, consisting of 93 people who were given the lifestyle survey and anthropometric measurements. We found a statistically significant association between the perception of lifestyle and the perception of physical condition ( $\chi^2 = 4.47$ ,  $p$  value = 0.03,  $gl = 1$ ). The perception of lifestyle is very subjective, since individuals base their perception of health in the environment in which they develop, coupled with this at present the level of physical activity that individuals perform is less than the one that was performed Years before.

## Palabras Clave

Diabetes; sobrepeso; obesidad;

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida actuales han contribuido en gran medida al desarrollo desmedido de diabetes en la población mexicana, aunque nos encontramos en una era en la que la información se encuentra a la mano, aún no existe una cultura del autocuidado lo suficientemente sólida que anime a la población a empoderarse de su salud y buscar alternativas para cambiar sus estilos de vida no saludables a estilos de vida adecuados para su salud.

La alta ingesta calórica y la actividad física leve son los principales estilos de vida que ocasionan problemas a la salud ya sea a corto o largo plazo. La dieta de la población en la actualidad, se basa cada vez más en alimentos hipercalóricos, ricos en lípidos y proteínas, limitando demasiado en consumo de fibra, aunado a esto se encuentran las porciones de los alimentos las cuales en su mayoría no son adecuadas a las necesidades.

Uno de los grandes inconvenientes que se presentan por la alta ingesta calórica, es que la no se utiliza la energía consumida por medio de los alimentos, ya que el sedentarismo en la actualidad es cada vez mayor, gran parte de la población, en su tiempo de ocio en lugar de dedicar tiempo a hacer alguna actividad física tal como salir a caminar, correr o realizar algún deporte, se dedica a ver la televisión o navegar en las redes sociales. [1]

Si bien es muy reconocido que la poca actividad física tiene un impacto negativo tanto en el ámbito físico como emocional, ya que una persona sedentaria se encuentra con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, dislipidemias y osteomusculares que se encuentran ligadas al sobrepeso y la obesidad. Por su parte, se ha demostrado por diversos estudios que las personas que realizan actividad física moderada dos o tres veces por semana, no solo disminuyen el riesgo de enfermedades

crónicas degenerativas, si no también se favorece la memoria y el aprendizaje por el aumento de la plasticidad neuronal y la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, lo cual tiene una influencia positiva en el rendimiento escolar, a su vez, el ejercicio activa el sistema nervioso simpático, liberando noradrenalina y dopamina lo cual ayuda a mejorar el estado de ánimo.[2]

Los principales problemas de salud pública en la actualidad se encuentran ligados a la obesidad de la población, México se encuentra entre los países con mayor índice de obesidad en el mundo, esto ocasionara problemas de salud tales como diabetes, hipertensión y dislipidemias. La diabetes es una afección crónico-degenerativa que se presenta cuando el páncreas es incapaz de producir la insulina necesaria para el organismo, debido a esto la persona con diabetes se encuentra en un estado constante de hiperglucemia, lo cual ocasiona daños progresivos al organismo. [3]

En la actualidad México se encuentra entre los países con mayor ocurrencia de diabetes en el mundo, la diabetes mellitus tipo 2 es una epidemia en el país, se espera que para el año 2030 México ocupe el sétimo lugar en el mundo con pacientes diabéticos con un aproximado de 12 millones de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (DM2). [4]

La DM2, antiguamente se consideraba una patología que solo se presentaba en personas adultas, sin embargo, debido a los cambios en los estilos de vida, la obesidad, la alta ingesta calórica y el bajo índice de actividad física, se ha observado la aparición de la enfermedad a edades cada vez más tempranas.

La diabetes es un claro ejemplo de la transición epidemiológica que vive el país, Se estima que los costos de la atención a la diabetes en México superan los 300 millones de dólares al año y el comportamiento muestra un patrón ascendente en los próximos años. [4]

Gran parte de los factores de riesgo para padecer diabetes son totalmente modificables, tales como la obesidad y el sobrepeso, sedentarismo, factores dietéticos e hipertensión entre otros. Por lo cual la diabetes tipo 2 es prevenible en la mayoría de los casos, entre los factores de riesgo no modificables para la diabetes se encuentra la carga genética, algunos estudios demuestran que el ser hijo de padre diabético aumenta el riesgo de padecer diabetes en un 40% y el riesgo aumenta a un 70% si ambos padres padecen de diabetes tipo 2. [5]

Debido a la alta prevalencia de obesidad y diabetes en México, se realizará esta investigación con el objetivo de relacionar la percepción de estilo de vida y nivel de actividad física en hijos de personas con diabetes tipo 2.

## MATERIALES Y MÉTODOS

**Diseño de estudio:** Trasversal observacional analítico.

**Sitio y universo de estudio:** universidad pública de Celaya Guanajuato, todas aquellas personas registradas como estudiantes, que tengan un familiar de primer grado con diabetes tipo 2

**Muestreo:** se tomó una muestra no probabilística por conveniencia.

**Procedimiento de estudio:** posterior a la firma de consentimiento informado que se les aplicó la encuesta de estilo de vida [6] y se les realizaron medidas antropométricas.

**VARIABLES:** Sociodemográficas: edad, género, estado civil, antecedentes de diabetes, peso, estatura, IMC, obesidad.

**De estudio:** percepción de estilo de vida, percepción de actividad física.

**Tamaño de muestra:** Asumiendo que aquellos con percepción de estilo de vida no saludable el 15%

se perciba con condición física saludable y aquellos con estilo de vida saludable el 60% se perciba con condición física saludable el tamaño mínimo de muestra es de 44 con 95% de precisión y 80% de poder. [7]

**Análisis estadístico:** Se realizó el análisis de datos en el programa STATA 13.0® (STATA Corp., College Station, TX, EUA) utilizando estadística descriptiva con medidas de desviación estándar para las variables cuantitativas y frecuencias y porcentajes par variables categóricas, calculando  $X^2$  y valor de p

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los participantes fueron 93 personas de las cuales un 27.69% de sexo masculino y 72.04% de sexo femenino, (tabla 1) esto pudiera deberse a que las mujeres tienden a utilizar más los servicios de salud, así como acudir a monitoreo médicos con más frecuencia que los hombres. [8]

La edad de los participantes (tabla 2) oscila desde los 18 hasta los 65 años con una media de edad de 34.9, este es un factor importante para intervenir ya que diversos estudios han demostrado que no solo la obesidad es un factor importante para el desarrollo de la diabetes, si no el tiempo de duración de esta juega un papel importante en el desarrollo de la enfermedad ya que el hecho de que una persona sea obesa por más de 2 años incrementa el riesgo de diabetes en un 14% y si bien el peso a la edad de 18 años es un factor importante en la predicción de la diabetes esto se puede modificar en base a un ajuste en el estilo de vida que modifique el IMC en la edad adulta.[9]

El IMC (tabla 2) oscila desde los 17.44 Kg/m<sup>2</sup> hasta los 47.63 Kg/m<sup>2</sup>, con una media de 28.24 Kg/m<sup>2</sup> siendo lo normal en el índice de masa corporal de 18.5 a 24.9 Kg/m<sup>2</sup>, en base a estos resultados nos podemos percatar que entre población de estudio predomina el sobrepeso, lo cual es algo a lo que se le debe de tener gran

consideración ya que *“hoy en día el sobrepeso y la obesidad constituyen un factor de riesgo muy importante en el reto de la salud pública”* [10]. Esto incrementa en gran medida el riesgo de padecer diabetes debido a que, la obesidad aun siendo moderada, especialmente si la grasa corporal se acumula en el abdomen, aumenta 10 veces el riesgo de padecer diabetes ya sea a corto o largo plazo, así como un IMC mayor a 30 aumenta en índice de mortalidad en los individuos. [10]

La percepción de estilo de vida es algo muy subjetivo, ya que los individuos basan su percepción de salud en el ambiente en el cual se desarrollan, tal es el ejemplo de una persona con obesidad que se siente saludable ya que para esa persona se desenvuelve en un ambiente donde todos o la mayoría de sus familiares padecen de obesidad, por ende, para esta persona es normal vivir con obesidad, mas sin embargo no es saludable. El 84.95% de la población de estudio se considera saludable mientras que el 15.05% se considera no saludable (tabla1), tomando los resultados de la percepción de estilo de vida y relacionando los con la percepción de actividad física podemos encontrar que solo el 44.30% considera que realiza actividad física adecuada al estilo de vida, mientras que el 55.70% restante no realiza la actividad física adecuada (tabla 3), lo cual podría explicar que aunque gran parte de la población considera que es saludable no realiza la actividad física necesaria, por lo cual en el IMC predomina el sobrepeso y la obesidad. Otro aspecto a considerar es que en la actualidad el nivel de actividad física que realizan los individuos es menor a la que se realizaba años antes, esto debido a que la vida ha tendido a volverse más fácil mecanizada y ociosa. [10]

## CONCLUSIONES

Es de suma importancia concientizar a la población de la importancia de la actividad física para que de esta manera, teniendo la información es su manos, puedan crear una conciencia de la

importancia del autocuidado y empezar a tomar acciones para mejorar sus estilos de vida y por ende, su salud.

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quisiera agradecer al programa Delfín y a la Universidad de Guanajuato por darme la oportunidad de participar en el verano de investigación, al Dr. Nicolás Padilla Raygoza por su apoyo en la realización de este proyecto. A la Universidad de Sonora por el apoyo brindado para acudir a realizar el verano, a mis maestros por los conocimientos brindados y a mi familia que me apoya para poder continuar con mis estudios.

## REFERENCIAS

- [1] Gutiérrez-Fisaca, J.L., Royo-Bordonadab, M.A & Rodríguez-Artalejo, F. (2006). Riesgos asociados a la dieta occidental y al sedentarismo: la epidemia de obesidad. *Gac Sanit*, 20(1), 48-54.
- [2] Varela, M.A., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F. & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- [3] Organización mundial de la salud. (2017). Diabetes. Recuperado el 23 de junio de 2017, de [http://www.who.int/topics/diabetes\\_mellitus/es/](http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/)
- [4] Escobedo De La peña, J. Buitrón-Granados, L.V., Ramírez-Martínez, J.C., Chavira-Mejía, R., Schargrotsky, H & Marcet Cha, B. (2011). Diabetes en México Estudio CARMELA. *Cirugía y Cirujanos*, 79(5), 424-431.
- [5] Palacios, A, Duran, M & Obregón, O. (2012). Factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 10(1), 34-40.
- [6] EPI INFO 7, (2013), CDC, Atlanta, GA, EUA.
- [7] Baños Benítez, A. & Gallat Magaña, G. (2005) application of questionaries healthy Lifestyle to students and teachers of the latina América school of medicine. SC V 004
- [8] Paz Salinas K.C. Padilla Raygoza, N., Delgado Sandoval, S.C, Olvera Villanueva, G. & Ruiz Paloalto M.L, (2015). Do people with type 2 diabetes think they are unhealthy? A Cross-Sectional Study in Celaya, México. *Central Asian Journal on Global Health*, 4(1),

[9] Ley, S. H., Ardisson Korat, A. V., Tobias, D.K., Zhang, C., Willett, W.C., Manson, J.C., & Hu, F.B., (2016). Contribution of the Nurses' Health Studies to Uncovering Risk Factors for Type 2 Diabetes: Diet, Lifestyle, Biomarkers, and Genetics. American Journal of public health, 106(9), 1624-1630.

[10] Carlos Hernández (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. Colombia médica, 33(2), 72-80.

**Tabla 1: Distribución de variables sociodemográficas categóricas en hijos de personas con diabetes tipo 2.**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Genero</b>		
Masculino	26	27.69
Femenino	67	72.04
<b>Estado civil</b>		
Soltero	41	44.09
Casado	35	37.63
Separado	3	3.23
Divorciado	1	1.05
Viudo	12	12.90
Unión libre	1	1.08
<b>Categoría de estilo de vida</b>		
Saludable	79	84.95
No saludable	14	15.05
<b>Categoría de estilo de actividad física</b>		
Saludable	37	39.79
No saludable	56	60.22

**Tabla 2: Distribución de variables sociodemográficas cuantitativas en hijos de personas con diabetes tipo 2.**

Variable	Rango	Media	Desviación estándar
Edad (años)	18 – 65	34.90	12.42
Peso (Kg)	43 – 125	73.02	15.97
Estatura (cm)	134 – 190	160.38	10.18
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	17.44 – 47.63	28.24	4.88

**Tabla 3: Tabulación de percepción de estilo de vida con condición física en hijos de personas con diabetes tipo 2.**

Variable	Condición física		X <sup>2</sup>	gl	Valor de p
	Saludable f (%)	No saludable f (%)			
Percepción de estilo de vida			4.47	1	0.03
Saludable	35 (44.30)	44 (55.70)			
No saludable	2 (14.29)	12 (58.47)			