



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: VII Número: Edición Especial Artículo no.:124 Período: Diciembre, 2019.

TÍTULO: Cuidados de enfermería en pacientes diabéticos del centro de salud nº 1 de Tulcán 2017.

AUTORES:

1. Máster. Olga Mireya Alonzo Pico.
2. Máster. Edid Tatiana Mejía Álvarez.
3. Máster. María Clemencia Villarreal Ger.

RESUMEN: La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina. La presente investigación tiene como objetivo implementar un plan de cuidados de enfermería que contribuya al mejoramiento del estilo de vida en pacientes diabéticos que acuden al centro de salud 1 de Tulcán. Este plan pretende reducir el número de complicaciones, mediante la estrategia de formación y seguimiento de equipos de trabajos multidisciplinares.

PALABRAS CLAVES: Diabetes, glucosa, insulina.

TITLE: Nursing care in diabetic patients of the health center n0.1 of Tulcan 2017.

AUTHORS:

1. Master. Olga Mireya Alonzo Pico.
2. Master. Edid Tatiana Mejía Álvarez.
3. Master. María Clemencia Villarreal Ger.

ABSTRACT: Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose (hyperglycemia). It is associated with an absolute or relative deficiency of insulin production and/or action. This research aims to implement a nursing care plan that contributes to the improvement of lifestyle in diabetic patients who go to the health center 1 of Tulcan. This plan aims to reduce the number of complications, through the strategy of training and monitoring multidisciplinary work teams.

KEY WORDS: Diabetes, glucose, insulin.

INTRODUCCIÓN.

Según la investigación realizada por Aucay & Carabajo (2013), en su proyecto denominado “Autocuidado en personas con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del centro de salud N°1 Pumapungo, Cuenca - Ecuador 2013”, señalan que del total personas encuestadas, más de la mitad posee poca información acerca de la higiene de los pies, no tienen conocimiento sobre el uso de medias y zapatos adecuados, y solamente un grupo minoritario está al tanto sobre la necesidad de realizar actividad física. Señala además, que la diabetes es una enfermedad metabólica crónica degenerativa no transmisible, caracterizada por una hiperglicemia causado por defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina, y que a largo plazo causa múltiples daños como disfunción e insuficiencia de diferentes órganos especialmente de los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos, entre los más importantes, llegando a ser considerada por esa misma causa una enfermedad crónica no degenerativa.

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina. Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos.

Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional.

La Diabetes Mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por la glucosa en sangre elevada (hiperglucemia). Se asocia con una deficiencia absoluta o relativa de la producción y/o de la acción de la insulina.

Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común, y representa aproximadamente del 85% a 90% de todos los casos. Se relaciona con factores de riesgo modificables como la obesidad o el sobrepeso, la inactividad física, y las dietas con alto contenido calórico de bajo valor nutricional. Las personas con Diabetes Mellitus están en una situación de indefensión ante su enfermedad ya que el autocuidado por sí solo no asegura el fiel cumplimiento del programa de control de estos pacientes.

Necesariamente se partirá del trabajo directo que tienen los clubes en cada unidad operativa que se rige bajo los principios y fundamentos del Modelo de Atención Integral de Salud MAIS.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre las que se incluyen las enfermedades cardiovasculares (ECV), la enfermedad cerebrovascular, la diabetes, los cánceres y las enfermedades respiratorias crónicas, son responsables del 60% de las muertes anuales a nivel mundial, ocupando en nuestro país las 10 primeras causas de mortalidad. El número total de muertes a consecuencia de las enfermedades crónicas en el mundo es dos veces mayor que el causado por enfermedades transmisibles, la mortalidad materna y perinatal y las deficiencias nutricionales juntas. Sin embargo, el 80% de los casos de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes de tipo 2, y el 40% de los casos de cáncer, pueden prevenirse mediante intervenciones poco costosas.

Hay pruebas científicas sólidas de que una alimentación saludable y una actividad física suficiente, y de hecho esto deriva en que el sobrepeso y malos hábitos alimenticios, así como otros factores hereditarios hace que las personas padezcan de diabetes.

En el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, se señala que la Diabetes Mellitus esta entre las primeras cinco causas de muerte en el país, por encima de los decesos ocurridos por accidentes de tránsito, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades renales y otras que en el subconsciente social parecerían más comunes (Redacción médica, 2018).

Los aspectos señalados líneas arriba dan soporte al planteamiento de un cuidado de enfermería para personas con diabetes ya que su trascendencia e importancia tiene relación directa con la calidad de vida de la población que padece de esta enfermedad.

DESARROLLO.

Materiales y métodos.

Modalidad de la Investigación.

Se basa en una modalidad mixta, porque se utiliza las dos modalidades paradigmáticas como cuali-cuantitativa.

En el paradigma cuantitativo se aplica elementos de investigación de campo como: población, muestra, variables y la obtención de datos estadísticos. La aplicación de la encuesta arroja resultados factibles para la consecución y desarrollo de la propuesta.

En cuanto al paradigma cualitativo se presenta una orientación interpretativa de los resultados y la descripción adecuada de las cualidades del fenómeno de estudio. Con esto se logró identificar que los pacientes no contaban con la suficiente información y los conocimientos acerca de los cuidados con relación a la Diabetes.

Tipos de Investigación.

Investigación aplicada.

La aplicación de la presente investigación se basa en integrar la teoría con la práctica y resolver problemas concretos acerca de cuidados de enfermería en pacientes con diabetes mediante la

elaboración de un plan de cuidados en donde se destaque pasos y procesos para el cuidado adecuado de la enfermedad.

Investigación de campo.

Se emplea en la determinación de problema a investigar, porque se recurre al propio sitio de la investigación; es decir, al Centro de Salud No. 1 de la ciudad de Tulcán, en donde se indaga acerca del problema en estudio, para lo cual se aplica la respectiva encuesta a los pacientes.

Investigación bibliográfica.

Este tipo de investigación se aplica, porque se realiza la respectiva indagación en diferentes fuentes de investigación tales como libros, revistas, artículos, páginas de internet, repositorios, que servirán de base para el desarrollo de la fundamentación teórica.

Los métodos de investigación que se consideran son:

Los métodos empíricos se encaminan a las posibles soluciones del problema desde la practicidad de sus componentes y la versatilidad que presentan, y con ellos poder sustentar el desarrollo del plan de cuidados de enfermería para pacientes con diabetes.

La observación científica toma importancia en el diagnóstico cuando se evidencia de primera mano los procedimientos, el seguimiento y el control aplicados a los pacientes del centro de salud No. 1 de Tulcán, lo que permitirá tener al investigador un panorama más amplio sobre el tema de estudio.

La obtención de resultados es validada por profesionales relacionados al objeto de estudio, ya que certificará la propuesta y su utilidad en mérito de defender la idea original de la propuesta.

Los métodos teóricos son aquellos que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación con los hechos que son fundamentales para la comprensión de los mismos.

El Histórico- lógico totalmente necesario para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación, haciéndose necesario revelar su historia cercana, ya que los datos

estadísticos que servirán de base para determinar la morbilidad y la mortalidad deberán ser necesariamente de los últimos 3 años. Lo histórico y lo lógico se vinculan cuando no se limitan a la simple descripción de los cuidados de enfermería en pacientes con diabetes, sino que guardan una composición lógica desde la estructura misma de la investigación hasta la profundización de la enfermedad que conlleva a la propuesta.

El Analítico-Sintético propio de las investigaciones descriptivas se concreta en la emisión de conclusiones y recomendaciones referentes al estudio y que solamente pueden elaborarse cuando se ha concluido el mismo.

El Inductivo-Deductivo permite determinar la particularidad de la información para llegar a las conclusiones, y en dirección inversa desde la necesidad de información general para comprobar las particularidades del caso. De lo particular a lo general se determina el diagnóstico y desde lo general a lo particular en la misma propuesta, cuando se desagregan los datos del diagnóstico y se adaptan las estrategias particulares para los cuidados de enfermería.

Técnicas de Investigación.

Entrevista. Al líder del Centro de Salud y líder de Enfermería de dicho centro.

Encuesta. A pacientes con diabetes del Centro de Salud N° 1 de Tulcán.

Resultados.

Análisis de la entrevista dirigida al líder de Enfermería del Centro de Salud No. 1 de la ciudad de Tulcán.

La aplicación de la entrevista fue efectuada al líder de enfermería, el cual fue escogido al azar, el cual supo manifestar que existen personas con diabetes, los cuales no tienen los suficientes conocimientos para poder cuidarse; esto provoca inadecuada alimentación. Además, los pacientes no pueden describir el tratamiento, los riesgos, las actividades y el tipo de alimentación que debe consumir; esto

conlleva tener consecuencias irreparables como la muerte. Incluso, el enfermero manifiesta que sí se han realizado capacitaciones, pero existen personas que no asisten; también dice que las capacitaciones no son tan periódicas y esto afecta el proceso de tratamiento para la diabetes.

También es importante saber que las personas con Diabetes están en una situación de indefensión ante su enfermedad, ya que el autocuidado por sí solo no asegura el fiel cumplimiento del programa de control de estos pacientes. Es necesario que se ajusten los procedimientos y se apliquen las mejores estrategias para asegurar una adherencia al tratamiento que beneficie el real estado de cada paciente con Diabetes.

El plan de cuidados de enfermería para pacientes con diabetes en el centro de salud No. 1 de Tulcán contribuirá a mejorar la calidad de vida de los usuarios que padecen esta enfermedad a través de un mayor control y seguimiento.

Análisis e interpretación de la encuesta empleada a los pacientes con diabetes del Centro de Salud No. 1 de la ciudad de Tulcán.

1. ¿Conoce usted que es Diabetes?

Tabla 1 Qué es diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	26	62%
No	16	38%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

Según los encuestados, se puede determinar que la mayoría tienen conocimiento acerca de diabetes; esto se debe a que la mayoría padece de esta enfermedad, pero muchas veces no le toman mucha importancia en el tratamiento, y esto conlleva a elevar el nivel de pacientes con este tipo de enfermedad ya que desconocen los cuidados; por lo cual, según el Centro para el control y la

prevención de enfermedades (2015), la diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de glucosa en la sangre están por encima de lo normal.

La mayor parte de los alimentos que consumimos se transforman en glucosa, o azúcar, que es utilizada por el cuerpo para generar energía. Cuando se sufre de diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar su propia insulina adecuadamente. Esto causa que el azúcar se acumule en la sangre.

Es muy importante, que cada paciente tenga un amplio conocimiento acerca de la palabra diabetes, sus causas, síntomas y curaciones para este tipo de enfermedad.

2. ¿Tiene usted familiares con antecedentes de diabetes?

Tabla 2 Familiar que padece de diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	12	29%
No	30	71%
Desconoce	0	0%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

La mayoría de los encuestados señalan que no tienen familiares que padecen de este tipo de enfermedad, pero cabe recalcar que la diabetes puede darse aun cuando no se tenga antecedentes en los familiares.

Es muy importante identificar si en la familia existen personas con diabetes para de esta manera evitar complicaciones de salud graves tales como enfermedades cardiacas, ceguera, insuficiencia renal y amputaciones de las extremidades inferiores. La diabetes es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

3. ¿Conoce usted las causas del origen de la Diabetes?

Tabla 3 Causas de origen de diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	12	29%
No	30	71%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

En la aplicación de la encuesta se puede identificar que la mayoría de los encuestados no tiene conocimiento acerca de las causas del origen de la diabetes. Esto implica agravación de la enfermedad que podría llevar a la muerte.

Muchas de las causas son la edad avanzada, obesidad, antecedentes familiares de diabetes, antecedentes de diabetes gestacional, deterioro en la tolerancia a la glucosa, falta de actividad física.

Otros tipos específicos de diabetes, que pueden llegar a representar entre el 1 y el 5% de todos los casos diagnosticados, son el resultado de síndromes genéticos específicos, cirugías, medicamentos, desnutrición, infecciones y otras enfermedades (Centros para el control y prevención de enfermedades, 2015)

4. ¿Conoce usted los síntomas que origina la diabetes?

Tabla 4 Síntomas que origina la diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	11	26%
No	31	74%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

El Centro para el control y prevención de enfermedades (2015) manifiesta, que los principales síntomas del origen de la diabetes son: Necesidad frecuente de orinar, sed excesiva, pérdida de peso sin causa conocida, hambre excesiva, cambios bruscos en la visión, hormigueo o adormecimiento en las manos y los pies, cansancio extremo la mayor parte del tiempo, piel muy seca, entre otros.

Según los encuestados, no tienen el conocimiento adecuado acerca de las causas del origen de la diabetes, por lo cual es sumamente indispensable que las personas que creen que pueden tener diabetes deben consultar con un médico para recibir un diagnóstico.

5. ¿Usted identifica los alimentos que debe consumir cuando se padece de diabetes?

Tabla 5 Identificación de alimentos que se debe consumir cuando se padece de diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	8	19%
No	34	81%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

En la aplicación de la encuesta, la mayoría manifiesta que no identifica los alimentos que son saludables, por ende, afecta directamente a la salud, porque no tienen una alimentación saludable. Este aspecto es sumamente relevante, ya que depende del tipo de alimentación para estar sanos. Los alimentos deben ser variados, y lo más importante, se debe hacer ejercicio físico.

Yañez (2011) indica, que en la actualidad, no se encuentra establecido un programa de dieta para diabéticos, pero el ciudadano puede encontrar las sugerencias generales de los alimentos que se deben comer. Así, en lugar de centrarse en los alimentos que debe comer un diabético, el objetivo principal es identificar los alimentos que no son buenos para un diabético.

En esencia, se recomienda una dieta baja en grasas saturadas y productos libres de azúcar, ejercicio regular y controles periódicos de azúcar en la sangre. A fin de mantener los niveles normales de glucosa en la sangre, la dieta debe ser equilibrada con la cantidad adecuada de proteínas, grasas, frutas y carbohidratos.

6. ¿Cada que tiempo realiza un control médico?

Tabla 6. Control médico.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Mensual	11	26%
Trimestral	0	0%
Semestral	3	7%
Anual	0	0%
No se realiza	28	67%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

La mayoría de los encuestados manifiestan que un control médico es indispensable para detectar posibles enfermedades y así tratarlas a tiempo. Pero la mayoría señala que no se realiza un control médico, por lo cual esta propenso a adquirir cualquier enfermedad.

Un control médico, quiere decir, cuidar tu salud y prevenir cualquier enfermedad. En este sentido, una revisión médica periódica es la mejor opción para detectar problemas antes de que ocurran y diagnosticar enfermedades en sus etapas iniciales. “Los especialistas insisten en que cualquier persona que presente uno o varios síntomas desconocidos, e incluso aquellas aparentemente sanas, deben asistir a un chequeo anual para conocer el estado actual de su organismo y disfrutar de una vida saludable” (Club Bi, 2018).

7. ¿Cuántos vasos de agua usted consume a diario?

Tabla 7 Número de vasos de agua que consume a diario.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Dos	15	36%
Tres	15	36%
Cuatro	0	0%
Cinco	4	10%
Seis	8	19%
No toma agua natural	0	0%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

En este caso, la mayoría de los encuestados si consumen agua, pero no es suficiente para la salud. Según expertos manifiestan que beber suficiente agua es muy importante por muchas razones. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo y a hidratarlo. Desafortunadamente, muchas de las bebidas populares que contienen cafeína, como el café, té y sodas con cafeína, tienen un efecto diurético, y por lo tanto, nos hacen que nos deshidratemos en vez de proveernos el líquido vital que nuestro cuerpo necesita.

8. ¿Qué tipo de deporte usted realiza?

Tabla 8 Tipo de deporte que práctica.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Atletismo	4	10%
Ciclismo	0	0%
Futbol	4	10%
Natación	4	10%
Bailar	22	52%
No realiza ningún deporte	8	19%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

Según la opinión de los encuestados, todos practican un deporte indistinto, lo cual es sumamente importante para la salud. En la actualidad, el deporte es una forma efectiva de mantenerse sano, por ende, es recomendable practicarlo.

Según Vélez (2014), la actividad física debe ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado, que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

9. ¿Ha recibido alguna capacitación acerca de prevención de diabetes?

Tabla 9 Capacitación en diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	48%
No	22	52%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

La mayoría de los encuestados manifiestan que no han recibido ninguna capacitación con respecto a la diabetes; por lo cual, es indispensable conocer el beneficio que proporciona, en si capacitación es educar al paciente, habilitarlo con los conocimientos y destrezas necesarias para afrontar las exigencias del tratamiento, así como promover en él las motivaciones y los sentimientos de seguridad y responsabilidad para cuidar diariamente de su control, sin afectar su autoestima y bienestar general. Es por ello de suma importancia que el profesional de enfermería adquiera las habilidades y destrezas necesarias para que las personas con diabetes puedan alcanzar los objetivos terapéuticos propuestos.

10. ¿Qué tipo de cuidados cree que es indispensable para la prevención de diabetes?

Tabla 10 Tipos de cuidados para la prevención de diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio físico	4	10%
Descanso	23	55%
Alimentación adecuada	11	26%
Desconoce	4	10%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

La mayoría de los encuestados afirman que descansar es uno de los cuidados enfermeros que se requiere para curar la diabetes. Los cuidados enfermeros son aquellas precauciones o responsabilidades que debe de seguir cada paciente para su pronta recuperación. Por lo tanto, se debe realizar ejercicio periódicamente, comer alimentos saludables, ida un plan de alimentación saludable, medirse el nivel de azúcar en la sangre y cómo usar los resultados para controlar su diabetes, cada

vez que tenga una cita con su equipo de cuidados de la salud, déjeles saber si su plan de autocontrol le está dando buenos resultados, estos son algunas de muchas sugerencias que se debe tomar en cuenta.

11. ¿Considera usted que es indispensable la elaboración de un plan de cuidados enfermeros para pacientes con diabetes?

Tabla 11. Plan de cuidados enfermeros para pacientes con diabetes.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Sí	38	90%
No	4	10%
Total	42	100%

Fuente: Investigación de campo.

La aplicación de la encuesta arroja datos importantes en donde se puede identificar que la mayoría de los pacientes necesitan un plan de cuidados enfermeros para curar su diabetes. Este documento sirve de guía para saber las actividades que debe realizar y acatar las responsabilidades que se le asigne.

Un plan de alimentación para la diabetes es una guía que le dice qué tipos de alimentos debe comer y en qué cantidad durante las comidas y como bocadillos. Un buen plan de alimentación debe amoldarse a su horario y hábitos de alimentación. El plan adecuado de alimentación ayuda a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, además de mantener el peso apropiado. Si debe bajar de peso o mantener su peso actual, su plan de alimentación puede ayudarlo. Además, es sumamente indispensable realizar ejercicio físico.

Discusión.

Para la presente investigación es necesario elaborar un plan de alimentación, plan de alta y seguimiento a contra referencia.

El plan de alta de enfermería es un documento que proporciona información importante e individualizada al paciente y cuidador primario (familiar: padres, esposa o hijos) y es elaborado por el enfermero, que atiende al paciente durante su hospitalización.

Los pilares básicos de la diabetes son: dieta, ejercicio y medicación. La dieta es el pilar principal y en algunos casos junto con el ejercicio, el único tratamiento.

La dieta debe ser sana y equilibrada y se debe compartir con toda la familia. Es conveniente realizar de 4 a 6 comidas al día y respetar los horarios en especial si toma medicación.

Un plan de alimentación para la diabetes es una guía que le dice qué tipos de alimentos debe comer y en qué cantidad durante las comidas y como bocadillos. Un buen plan de alimentación debe amoldarse a su horario y hábitos de alimentación. Algunos recursos para planificar comidas incluyen el Método del plato, contar carbohidratos y el índice glucémico. El plan adecuado de alimentación ayuda a controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, además de mantener el peso apropiado.

La alimentación y un plan riguroso de cuidado busca indudablemente lo siguiente:

- Conseguir un valor nutritivo correcto.
- Mantener el peso adecuado.
- Regular la glucemia evitando oscilaciones.

Una alimentación sana es una manera de comer que reduce el riesgo de complicaciones como ataques al corazón y derrames. La alimentación sana incluye comer una gran variedad de alimentos como los que se señalan líneas arriba.

No hay y no puede señalarse bajo ningún concepto un alimento perfecto, de ahí que incluir una variedad de alimentos diferentes y fijarse en el tamaño de las porciones es clave para una alimentación sana. Además, asegúrese de que sus selecciones de cada grupo de alimentos ofrezcan la más alta calidad de nutrientes que pueda encontrar.

CONCLUSIONES.

Dentro del proceso diagnóstico de la enfermedad se pueden desarrollar dos tipos de exámenes: físico y neurológico, los cuales avalan efectivamente el diagnóstico técnico médico y que por norma resultan de aplicación obligatoria.

El plan de alta de enfermería es un documento que proporciona información importante e individualizada al paciente y cuidador primario (familiar: padres, esposa o hijos); es elaborado por el enfermero que atiende al paciente durante su hospitalización.

Una alimentación sana es una manera de comer que reduce el riesgo de complicaciones como ataques al corazón y derrames. La alimentación sana incluye comer una gran variedad de alimentos como los que se señalan líneas arriba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Aucay, O.E. & Carabajo, L.R. (2013). Autocuidado en personas con diabetes mellitus tipo 2, que asisten al club de diabéticos del centro de salud N°1 Pumapungo, Cuenca - Ecuador 2013. Cuenca – Ecuador. Tesis para optar al Título de Licenciada en Enfermería. Repositorio de la Universidad de Cuenca.
2. Centros para la el Control y la Prevención de Enfermedades, (2015). Diabetes en español. Departamento de Salud y servicios humanos. Recuperado de:
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>
3. Club Bi, (2018). ¡Cuida de tu salud y ahorra con Club Bi!. Banco Industrial. Recuperado de:
<https://blog.corporacionbi.com/productos/boletin-cuida-de-tu-salud-y-ahorra-con-club-bi>

4. Redacción médica. (15 de agosto de 2018). Accidentes de tránsito, la sexta causa de muerte en el Ecuador. Redacción Quito. Una publicación de Sanitaria. Recuperado de: <https://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/accidentes-de-tr-nsito-la-sexta-causa-de-muerte-en-el-ecuador-92660>
5. Vélez, I. (14 de febrero de 2014). Por qué es importante realizar actividad física. Se trata de un paso esencial para ser más saludable. El Tiempo Latino. Recuperado de: <http://eltiempolatino.com/news/2014/feb/14/por-que-es-importante-realizar-actividad-fisica/>
6. Yañez, J. (27 de julio de 2011). Diabetes alimentos: Conozca los alimentos que debe consumir y evitar. Adelgazarte 2019. Recuperado de: <https://adelgazarte.net/768-diabetes-alimentos-conozca-los-alimentos-que-debe-consumir-y-evitar.html>

BIBLIOGRAFÍA.

1. Daza, R. & Stella, L. (2006). Significado del cuidado de enfermería desde la perspectiva de los profesionales de una institución hospitalaria de tercer nivel en Santafé De Bogotá, Colombia. Cultura de los Cuidados. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/968/1/culturacuidados_19_08.pdf
2. Fritzsche, D. (2009). Tabla de alimentos para diabéticos. España: Hispano Europea S.A.
3. Gallardo, G. E. (2013). Cuidados de enfermería a pacientes con diabetes gestional. Tesis para optar al Título de Licenciado en Enfermería. Universidad Centro Médico Bautista. Asunción - Paraguay.
4. Gomez, O. (2007). Educación para la Salud. San José - Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
5. Ledón, L. (2012). Impacto psicosocial de la diabetes mellitus, experiencias, significados y respuestas a la enfermedad. *Revista Cubana Endocrino*, 23 (1). Ciudad de la Habana.

6. Maldonado, M. (2009). Auditoría de Gestión. Quito, Ecuador: Abya - Yala.
7. Oliveira, P., Costa, M.M., Ferreira, J.D. & Lima, C.L. (2017). Autocuidado en Diabetes Mellitus: estudio bibliométrico. *Revista Enfermería Global*, No.45, pp.634-652. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n45/1695-6141-eg-16-45-00634.pdf>
8. Ulloa I.M., Mejía, C.N., Plata, E.F., Noriega, A., Quintero, D.L. & Grimaldo, M.A. (2017). Proceso de Enfermería en la persona con Diabetes Mellitus desde la perspectiva del autocuidado. *Revista Cubana de Enfermería*. Recuperado de: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1174/269>
9. Woo, K.Y., Santos, V. & Gamba, M. (2014). Úlceras del pie diabético. *Nursing*, 2014. 31(4), pp.22-28. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=S0212538214001198&r=40>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Olga Mireya Alonzo Pico.** Magister en Gerencia de Servicios de Salud. Docente de la carrera de Enfermería. Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Tulcán – Ecuador. E-mail: ut.olgaalonzo@uniandes.edu.ec
2. **Edid Tatiana Mejía Álvarez.** Magister en Gerencia de Servicios de Salud. Docente de la Carrera de Enfermería. Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Tulcán – Ecuador. E-mail: ut.edidmejia@uniandes.edu.ec
3. **María Clemencia Villarreal Ger.** Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local. Docente de la Carrera de Enfermería. Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Tulcán – Ecuador. E-mail: ut.clemenciavillarreal@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 8 de noviembre del 2019.

APROBADO: 18 de noviembre del 2019.