



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según  
test de Findrisk en el personal de oficiales del ejército Caraz 2021.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORAS:**

Br. CANCINO HOYOS JUDY EUDELIA (ORCID: 0000-0001-6421-3302)

Br. SALVADOR TOLENTINO KATHERINE (ORCID: 0000-0002-5690-3888)

**ASESORA:**

MG. MARCILLA FELIX, AQUILINA (ORCID: 0000-0001-8352-8895)

**LÍNEA DE INVESTIGACION:**

Enfermedades No Transmisibles

Lima – Perú

**2021**

## **Dedicatoria**

Nuestra tesis de investigación lo dedicamos a nuestro celestial por darnos la vida e inteligencia para poder alcanzar nuestras metas trazadas, de obtener uno de nuestros sueños más anhelados de nuestras vidas.

A nuestros padres, hermanos y toda nuestra familia por el apoyo constante a lo largo de este proceso, enseñándonos siempre a ser perseverantes para poder alcanzar nuestros objetivos que han hecho que el trabajo se realice con éxito.

### **Agradecimiento**

Damos gracias a la Universidad Cesar Vallejo, por haber concretado estar en esta importante universidad y brindarnos una educación de calidad y excelencia y así poder completar nuestra profesión.

Agradecemos de manera especial, a la magister Aquilina Marcilla asesora de nuestra tesis de investigación, quien nos ha guiado con su paciencia y esmero como docente.

## Índice de contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de tablas .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
I. Introducción.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	8
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	19
3.2 Variables Operacionalización.....	19
3.3 Población, muestra y muestreo .....	21
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos: .....	22
3.5 Procedimiento .....	24
3.7. Aspectos éticos.....	24
IV. Resultados .....	26
V. Discusión .....	36
VI. Conclusiones.....	41
VII. Recomendaciones.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
ANEXOS .....	51
Anexo 03.....	58

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Distribución de las frecuencias y porcentajes de las variables socio demográficas del personal del ejército Caraz 2021.....	84
<b>Tabla 2:</b> Niveles de estilo de vida según sus dimensiones del personal del ejército Caraz 2021.....	85
<b>Tabla 3:</b> Distribución de los niveles de estilo de vida en el personal del ejército Caraz 2021.....	86
<b>Tabla 4:</b> Niveles de riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal del ejército Caraz 2021.....	86
<b>Tabla 5:</b> Niveles de riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal del ejército Caraz 2021.....	87

## Índice de gráficos y figuras

<b>Gráfico 1:</b> Niveles de estilo de vida según sus dimensiones del personal del ejército Caraz 2021.....	88
<b>Gráfico 2:</b> Distribución de los niveles de estilo de vida en el personal del ejército Caraz 2021 .....	89
<b>Gráfico 3:</b> Niveles de riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal del ejército Caraz 2021.....	89
<b>Gráfico 4:</b> Distribución de los niveles de estilo de vida según los niveles de riesgo de padecer Diabetes Mellitus .....	90

## RESUMEN

La presente tesis de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según test de Findrisk en el personal oficial del ejército del Batallón de Ingeniería de combate Motorizado N.º 32 Caraz, 2021. Fue un estudio de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional, de corte transversal. La población y muestra estuvo constituida por 25 efectivos del personal de oficiales, a quienes se les aplicó el cuestionario estilo de vida de 46 preguntas y el Test de Findrisk que consta de 8 preguntas para riesgo de adquirir diabetes mellitus tipo II en los próximos 10 años. En los resultados Se utilizó la prueba de Rho Spearman para demostrar la relación que existe entre las dos variables de estudio dando como resultado  $-0,624$  con una significancia estadística de  $p \leq 0,05$ . Del 100% de los oficiales el 27.3% tienen un estilo de vida poco favorable y a su vez presentan riesgo aumentado de padecer diabetes mellitus tipo II. Así mismo el 27,3% tiene un estilo de vida favorable y un nivel de riesgo bajo de padecer DMT II. Llegando a la conclusión que el personal oficial del BIM N° 32, Caraz, 2021 se puede observar que en la mayoría de las dimensiones cuando se tiene un nivel de estilo de vida poco favorable se tiene un nivel aumentado de riesgo de padecer Diabetes Mellitus en el personal oficial del batallón de ingeniería motorizado N°32, Caraz 2021.

**Palabras claves:** Estilo de vida, Riesgo de diabetes, test de Findrisk, personal oficial.

## ABSTRACT

The objective of this research thesis was to determine the relationship between lifestyle and risk of suffering from type II diabetes mellitus, according to the Findrisk test in the official army personnel of the Motorized Combat Engineering Battalion No. 32 Caraz, 2021. It was a study of a quantitative type, non-experimental design, descriptive-correlational level, cross-sectional. The population and sample consisted of 25 officers of the officer personnel, who were administered the 46-question lifestyle questionnaire and the Findrisk Test, which consists of 8 questions for the risk of acquiring type II diabetes mellitus in the next 10 years. . In the results The Rho Spearman test was used to demonstrate the relationship between the two study variables, resulting in  $-0.624$  with a statistical significance of  $p \leq 0.05$ . Of the 100% of the officers, 27.3% have an unfavorable lifestyle and in turn present an increased risk of suffering from type II diabetes mellitus. Likewise, 27.3% have a favorable lifestyle and a low risk level of suffering from DMT II. Concluding that the official staff of BIM No. 32, Caraz, 2021, it can be observed that in most dimensions, when you have an unfavorable level of lifestyle, you have an increased level of risk of suffering from Diabetes Mellitus in the official personnel of the motorized engineering battalion No. 32, Caraz 2021.

**Keywords:** Lifestyle, Diabetes risk, Findrisk test, official staff.

## I. Introducción

Según la OMS, En ese contexto indica que la expresión de vida es el efecto de la interrelación de diferentes clases de vida y los modelos personales de actitudes, determinados por el conjunto de factores internos como las creencias y habilidades personales, estructurada socialmente (1).

Los estilos de vida son resultado de las iniciativas que domina cada persona, que influye en su estado de vida; ya que pueden ser malas o buenas para la salud, la persona produciría a el mismo que influye a una patología o incluso la mortalidad, el cual multiplica las decisiones tomadas. El estilo de vida se vincula al pensamiento actitud personal y los modelos de conductas, que hacen alusión a los hábitos y costumbres. (2)

Actualmente la DMT II es una patología crónica, de múltiples factores, se califica por una variación de la transformación de los hidratos de carbono, agrupado a una deficiente secreción de la insulina, surgiendo así la elevación de glucosa. Responsable de las diferentes patologías que causa dicha enfermedad. La prevalencia de esta patología aumento su crecimiento, necesario más que nada que en la actualidad existe una epidemia de obesidad y una alteración de los estilos de vida, con un régimen rico en altos porcentajes calóricos y el sedentarismo. (3)

Por lo tanto, es indudable dejar de considerar que la práctica que el individuo adquirió como su estilo de vida está generando variabilidad que representa un retraso del estilo de vida en individuo. La vida sedentaria se da por la inactividad física y la falta de ejercicios en la que afecta al organismo, a la estructura corporal limitación del ejercicio físico, tiene desfavorables repercusiones en el organismo y la estructura corporal (4).

A consecuencia de la diabetes no tratada la glucosa sigue incrementando a largo plazo puede producir consecuencias graves e irreparables que afectan principalmente a los

diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo como los nervios y vasos sanguíneos. (5)

Así mismo OMS menciona que existen 347 millones de diabéticos a nivel mundial; de enfermos con esta patología (6). Al respecto existe creciente preocupación por los recientes aumentos en la prevalencia de diabetes y obesidad en los EE. UU. Y el impacto que esto puede tener en la morbilidad, la mortalidad y el gasto en atención médica (7).

En un estudio realizado en Argentina en 113 individuos se aplicó el test Findrisk. En efecto 18 % se evidenció un alto peligro de padecer DMT II en los próximos 10 años. Asimismo, se observó alto riesgo de padecer DMT II (8). Otro estudio realizado en Chile, obtuvo como objetivo reconocer qué los componentes de la población sobre la calidad de vida y salud mostraron repercusiones con el riesgo de padecer DMT II, dichos hallazgos demostraron que la edad y el sexo estaban relacionados a padecer DMT II. (9)

En un estudio en Perú tuvo como finalidad resolver los componentes en los usuarios atendidos en el Centro de Salud. Se concluyó que los valores de glucosa el 16% estuvieron bastante elevados, la prevalencia en precedentes familiares y herencia corresponde a 53,3% de padecer DM tipo II. (10). En otro estudio realizado en el Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza de la ciudad de Arequipa, en 171 médicos de los servicios especializados el 34.5% expone un nivel de riesgo bajo, 40.4% riesgo ligeramente aumentado, 15.8% riesgo moderado, 8.2% riesgo alto y sólo un 1.2% riesgo muy alto de probabilidad de padecer diabetes mellitus en los próximos 10 años. (11)

Además es importante conocer cuanto los oficiales del batallón de ingeniería motorizada de Caraz no saben respecto a DMT II, cuadro clínico, complejidad y el manejo adecuado que se debe seguir en esta enfermedad y uno de los puntos más fundamentales son las medidas de prevención ante DMT II, resaltando que el personal de ejército muchas veces no demuestran interés real para aumentar la calidad de vida

con modificaciones de factores que dañan más su salud que puede ser atribuido a las dimensiones en estudio, es así que al interactuar con muchos de ellos, manifestaron: “muchas veces desconocemos el impacto de la DMT II, eso de cuidarse al pie de la letra no va con nosotros, el hecho de cuidarme me priva de muchas cosas”, entre otras manifestaciones. En tal razón debe admitir comportamientos para promocionar el autocuidado de los estilos de vida, para así poder cuidar de sí mismo e impulsar la colaboración de la familia en dichos cuidados.

En tal sentido nos planteamos el siguiente problema de estudio ¿Qué relación existe entre el estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según el test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería de combate Motorizada N° 32? ,Y como preguntas específicas las siguientes ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión nutrición y el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería motorizado N°32?, ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión ejercicio y el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del Batallón de Ingeniería de Combate Motorizado N°32?,¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud y riesgo de diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32?, ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión manejo de estrés y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del Batallón de Ingeniería Motorizado N°32 ?, ¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión soporte interpersonal y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del Batallón de Ingeniería de Combate Motorizado N°32?.

¿Cuál es la relación que existe entre el estilo de vida según la dimensión auto actualización y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II Según test de Findrisk en el personal oficial del Batallón de Ingeniería de Combate Motorizado N°32?

El presente trabajo de investigación está justificado porque se había observado durante las capacitaciones y charlas educativas que se realizaban en el B ING COMB

MOTZ N°32 a cargo de las internas de enfermería, se pudo evidenciar que los oficiales de dicho Batallón tenían sobrepeso, IMC aumentado, en muchas ocasiones durante los horarios laborales el profesional de enfermería. Creemos importante comprender el peligro de desarrollar DM tipo II en el personal de oficiales del ejército batallón de Ingeniería de Combate Motorizada N°32-Caraz, dado que es una población de diferentes edades y estilos de vida que llevan, lo cual permite identificar el peligro de desarrollar DMT II y así poder prevenir ante dichos factores de riesgo y de tal manera la enfermera va a orientar a los oficiales para incrementar sus conocimientos.

Los resultados de esta investigación se difundirán a través del repositorio de la Universidad Cesar Vallejo el cual se dará a conocer, promocionando la investigación de futuros estudios.

Al ser la DMT II una enfermedad crónica degenerativa, no transmisible y multifactorial, que representa el personal oficial del ejército Caraz; se constituye en una enfermedad catastrófica y es una dificultad de salud pública; debido a sus complejidades, comorbilidades y altos costos sanitarios.

La relevancia social del proyecto de estudio reside en el servicio que aportara para la población en estudio, familiares, trabajadores de salud, para las instituciones castrenses, y para sociedad en su conjunto.

Estos resultados de investigación servirán para desarrollar programas de sensibilización y del cribado y selección de individuos con mayor riesgo de desarrollar DMT II, con la finalidad de plantear intervenciones sólidas que posibiliten prevenir o postergar el inicio de esta enfermedad y así los estudiantes potenciales futuros profesionales enfermeras (o) sean positivos modelo de sugerencia y motivación, dignos de reproducir para la sociedad.

Desde el enfoque teórico, se acredita porque tiene como propósito aportar el conocimiento al personal de ejército, familiares y sociedad en general, respecto a estilo de vida y riesgo DMT II, en el personal oficial del ejército batallón de Ingeniería

Motorizado-Caraz. Cuyos resultados de la investigación podrán ser implementadas por las autoridades correspondientes, para mejorar el estilo de vida del personal de oficiales del ejército, lo cual redundará en la disminución de la DMT II.

Desde el contexto de justificación práctica, el fruto de esta investigación puede proporcionar conocimientos en el personal de oficiales del ejército, futuros profesionales de enfermería y demás facultades como ciencia de la salud, sobre el riesgo de desarrollar diabetes mellitus para posterior tomar medidas preventivas, promocionales y terapéuticas, ya siendo de forma farmacológica como no farmacológica.

El proyecto de investigación tiene justificación metodológica ya que se hizo uso riguroso del método científico, la variable en estudio fue descritas y analizadas epistemológicamente, fueron demostrados su validez y confiabilidad y pueden ser utilizados en futuros investigaciones por miembros de la comunidad científica, permitió determinar la correlación que presentaron en sus diferentes dimensiones con el riesgo de padecer de DMT II, el cual nos sirvió para mejorar las conductas de vida” así disminuir el peligro de sufrir DMT II”.

Po lo cual nos planteamos el Objetivo General: “Determinar la relación que existe entre estilo de vida y riesgo padecer DMT II, según test de Findrisk en el personal oficial en el Batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021”. Dentro de los objetivos específicos se encuentran consideradas las seis dimensiones:

- Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el Batallón de ingeniería de Combate motorizado N°32-Caraz, 2021.
- Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de ingeniería motorizado N°32-Caraz, 2021.

- Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de ingeniería motorizado N°32-Caraz, 2021.
- Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DM II según test de Findrisk en el personal oficial en el Batallón de ingeniería Combate motorizado N° 32-Caraz, 2021.
- Identificar la relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de ingeniería motorizado N° 32-Caraz, 2021.
- Identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el Batallón de Ingeniería Motorizada N° 32-Caraz, 2021.

Como hipótesis general: Ha: “Existe relación significativa entre el estilo de vida y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial en el Batallón de Ingeniería Motorizado N° 32” -Caraz, 2021.

Ho: “No existe relación significativa entre el estilo de vida y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del Batallón de Ingeniería de Combate Motorizado N°32” -Caraz, 2021.

Dentro de ello, las hipótesis específicas corresponde a:

Especifica 1:Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Especifica 2:Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Especifica 3: Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Especifica 4: Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Especifica 5: Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Especifica 6: Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte auto actualización y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

Ho: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte auto actualización y el riesgo de padecer DMT II según test de Findrisk en el personal oficial del batallón de Ingeniería Motorizado N°32-Caraz, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Rodríguez N. 2017 en Lima, en un estudio de investigación titulado diabetes mellitus tipo II en adultos que asistieron al CAP III Metropolitano EsSalud”. El objetivo fue construir la prevalencia de la “diabetes mellitus tipo II en adultos que asistieron al CAP III Metropolitano EsSalud” Su investigación fue retrospectiva, descriptiva. Tuvo como resultados el 43,45% de la población se halla en sobrepeso y 13,27% con obesidad, por lo que el peligro de desarrollar DM tipo 2 en concordancia con el IMC es alto. Concluyo instaurar la prevalencia de la diabetes mellitus II en la población adulta en el CAP III Metropolitano EsSalud.” (12)

“Cruz V, 2017 en Arequipa, hizo un estudio de investigación titulado “, el objetivo fue determinar el nivel de riesgo de padecer diabetes en el personal médico del HRHDE-Arequipa, utilizando es score FINDRISK”, de igual manera establecer cuál es la especialidad que más peligro tiene de sufrir diabetes mellitus según el mismo score. Método estudio fue de tipo descriptivo, observacional y transversal. Concluyo que las causas relevantes para detectar el grado de peligro de sufrir diabetes son: la edad, el perímetro abdominal, IMC, los antecedentes familiares de diabetes y el antecedente personal de hiperglicemia.” (13)

Ángeles G, 2018 en Tumbes realizaron un estudio titulado “riesgo de padecer de diabetes tipo 2 por medio de la prueba de Findrisk en pacientes mayores de 25 años que acuden a consultorios externos del hospital Saul Garrido Rosillo, Tumbes”. Tuvo como objetivo evaluar el “riesgo” de padecer de diabetes tipo II por medio de la prueba de “Findrisk” su Metodología es descriptivo explicativo no experimental. (14)

Barzola A, 2019 en Tarma, realizo un estudio titulado “el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 del personal de salud en los próximos 10 años del Hospital “Félix Mayorca Soto, según test Findrisk”, tuvo como objetivo: determinar el riesgo a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 del personal de salud en los próximos 10 años. Metodología el estudio fue descriptivo, transversal y observacional. Tuvo como resultados que predomina el sexo femenino con 64,2%; la edad media es 46 años; en relación al grupo ocupacional los enfermeros son 20,52%, médicos 20,00% y técnicos asistenciales 17,89 %; de los encuestados 95,25% no conocían el test Findrisk. Rango

etario más frecuente son los menores de 45 años con 47,3%. El test Findrisk estimó que 42,1% cursan con riesgo ligeramente elevado, 30,5% riesgo moderado, 21,5% riesgo alto, 5,2% riesgo bajo y 0,5% riesgo muy alto de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en los próximos 10 años. Concluyo el riesgo a desarrollar diabetes mellitus en el personal entrevistado es 22,1% en los próximos 10 años. El sobrepeso y familiares de primer o segundo grado de consanguinidad con diagnóstico de diabetes mellitus son los principales causantes del riesgo elevado de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. (15)

Pasache E, 2020, en Iquitos en su estudio llamado “factores sociodemográficos y de riesgo para diabetes mellitus tipo II, en los pacientes atendidos en la IPRESS I-4 Bellavista, Nanay”, tuvo como objetivo determinar los factores sociodemográficos y de riesgo para diabetes mellitus tipo II, la investigación fue cuantitativa, descriptivo, transversal, y retrospectivo, trabajó con una muestra de 150 adultos. Cuyos resultados fueron que el 67,3% pacientes tenían edades menores de 45 años, con peso normal con el 34,7% de ellos, la mayor prevalencia es para el consumo de alcohol con el 84,0%, los pacientes con glucosa muy alta alcanzaron el 16%, y en el límite un 2%, la prevalencia en herencia con el 2%. Concluyo que con respecto a la presencia de diabetes mellitus tipo II en pacientes adultos atendidos existe valores de glucosa muy altos, la prevalencia obtenida en antecedentes familiares corresponde a mayoría. (16)

Lazo E, 2020, en Miraflores, en su estudio llamado “riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 mediante el test de findrisk en trabajadores de un centro de salud enero - febrero del 2018 de desarrollar diabetes Mellitus con la aplicación del Test de Findrisk”. Tuvo como objetivo determinar el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus tipo 2 mediante el test de findrisk en trabajadores de un centro de salud. Fue un estudio transversal, la población fueron 401 trabajadores. Sus resultados mostraron que el 26.9% tiene el perímetro abdominal normal y, un 40.65% está en riesgo. El 52.2% no realiza al menos 30 minutos de actividad física, el 60.65% no consume diariamente frutas y vegetales el 13.22% tiene antecedentes de hiperglicemia, el 49.13 % tienen antecedentes familiares de diabetes en primer y segundo grado. Según el test Findrisk un 37.13% de la población se encuentra en riesgo, de ellos en riesgo moderado

21.18%), Alto (13.96%) y Riesgo muy alto (1.99%). Concluyendo que los factores modificables en esta población pueden ser abordados desde la responsabilidad que asume cada persona para con su estilo de vida. (17)

Criollo L. 2017 en Ecuador realizo una investigación titulada “Valoración del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 a través del test de Findrisk en la población de la Cabecera Cantonal del Cantón Macará-Ecuador.” Con el objetivo de evaluar el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 a través del test de Findrisk. Fue un estudio cuantitativo descriptivo-transversal, posteriormente se realizó una intervención de tipo preventiva, evaluaron mediante la prueba Findrisk. Los resultados que el 41% de los individuos presentan riesgo bajo, pero un 8.0% presenta un riesgo alto. Uno de los parámetros asociados al riesgo alto o bajo son el sobrepeso y obesidad, el 45% tuvo sobrepeso y un 46% tuvo un rango normal-alto de la circunferencia abdominal. Se detectó personas sedentarias en un 36% y a su vez un 54% no consume frutas o verduras diariamente concluye según los hallazgos el sobrepeso, el estilo de vida sedentaria, la falta de consumo de frutas-verduras, influyen en el riesgo de padecer DMT2. (18)

Duplesis C. 2018 en Argentina, realizo una investigación titulada “Relación entre el riesgo de padecer diabetes mellitus e índice antropométricos en una localidad rural de Tucumán, Argentina”. Tuvo como objetivo de establecer la relación entre peligro de padecer diabetes mellitus 2 (DM2) y ratios antropométricas de la población rural. El estudio fue observacional, transversal y analítico en 113 individuos de 18 a 64 años se trató el test Finnish Diabetes Risk Score para establecer el peligro de tener DM2. Obtuvo como resultados el 18% reveló peligro alto de sufrir DM2 en los próximos 10 años. Concluyó en la muestra estudiada (n=113), el 18% (20) presentó riesgo alto de padecer DM2, existió correlación positiva entre RCT (razón cintura talla), RCC (razón cintura cadera y riesgo de presentar DMT 2. La RCT tuvo alta sensibilidad y especificidad para discriminar el riesgo de presentar DM2. (19)

El modelo de Nola Pender llamado “promoción de la salud” se utiliza para encontrar conductas que predominan así promocionar la creación de hipótesis. La presente

teoría busca factores cognitivos-preceptuales que pueden ser conductas favorecedoras de salud. Este modelo sigue siendo mejorada en sus capacidades para expresar explícitamente los vínculos que existe en diferentes factores que inciden en la transformación del comportamiento de la salud.

Esta teoría se fundamenta en la enseñanza de los individuos de cómo actuar y atenderse en beneficio de su salud promoviendo una vida saludable. El personal de enfermería debe de promover la promoción de la salud sobre la vida saludable el cual es necesario incentivar a las personas de cómo cuidar su salud y podemos evitar que haya menos gente enferma, se podría optimizar los recursos, así contribuimos para la mejora del futuro del país. Así mismo Nola Pender propone con su “modelo de promoción de salud” que los patrones de conducta motivada son el producto de las interacciones entre un organismo y su ambiente para alcanzar el bienestar humano. La teórica se interesó en la creación de uno de los más importantes modelos de tal manera que los individuos adquieran buenas resoluciones referentes a la atención de su propia salud. (20)

La teoría “promoción de la salud “ayuda a distinguir opiniones más sobresalientes sobre las pautas. Y fomentar soluciones de las futuras investigaciones. (23)

El MPS es extensamente usado por expertos de enfermería, debido a así favorece, entender y analizar el comportamiento de los seres humanos involucrados en su salud, de la misma manera, impone a la multiplicación de conductas saludables. Se identificaron los puntos más importantes indicados en las publicaciones, de tal manera que es analizado y usado en la práctica. El conjunto de individuos donde más se realizan, en los jóvenes y adultos, los temas más aludidos son: ejercicio físico, modo de vida sana, patologías graves y adiposidad, la mayoría de los expertos, usa esta teoría como modelo para su investigación, usa el conjunto de ideas manifestados en este modelo explicado en su teoría de Nola Pender.

Algunos expertos se dedican a la investigación enmarco a esta teoría, son los profesionales de la salud. Indudablemente hay un aumento de los estudios entorno a esté modelo en los últimos años, reflejan el interés de dichos profesionales de entender

y abarcar los diferentes comportamientos promotores de la salud, así mismo como los estímulos que dirigen a ejecutarlas. (24)

Los estilos de vida son las diferentes prácticas de las personas y de los habitantes que guían las respuestas de las necesidades humanas. Son determinados por la existencia de componentes de peligro y/o componentes protectores para la paz. Los estilos de vida son estudiados por distintas carreras como “enfermería, sociología, la antropología y la epidemiología”.

Dado al planteamiento anterior la nutrición involucra la selección, entendimiento y consumo de alimentos fundamentales con costo nutricional de ellos, la selección, frecuencia según la pirámide nutricional para el soporte, la salud y la paz. (26) De ahí que la selección de comidas existe un enorme conjunto de propuestas dietéticas por sugerir diversas proporciones calóricas y diversas cantidades de alimentos. Conforme a las proporciones calóricas, las dietas tienen la posibilidad de separarse en 3 conjuntos: dietas altas en calorías, equilibradas que proporcionan entre 800 y 1200 kcal cotidianas; y dietas bastante disminuidas en calorías, con una cantidad calórica inferior a 800 kcal. En este entorno el horario de ingesta de alimentos, lo cual auxilia a prevenir inconvenientes del intestino y de la mala nutrición. Al avanzar muchas horas entre una comida y otra el hambre es más grande e incrementa de manera considerable la alimentación, lo cual puede influir en el crecimiento de peso. Es por esto que se tienen que tomar los alimentos entre horas establecidas equidistantemente espaciadas para promover una digestión y asimilación de nutrientes idóneas. (26)

Con respecto a responsabilidad en salud implica un sentido activo con el propio bienestar y buscar ayuda profesional (27), la frecuencia del control de su salud es importante instruirse el documentarse de su propia salud de igual manera la averiguación de atención adecuada en cuanto a su salud. (27). Dentro del espacio examinado la utilización desmesurada de ciertas drogas y medicamentos y el fumador se incrementa el peligro de inconvenientes cardíacas, del mismo modo el no consumo de tabaco minimiza el peligro de patologías cardiovasculares, mal ocular y triglicéridos elevados en la sangre no es correcto que los pacientes con esta patología consuman

en exceso alcohol en la cual tienen la posibilidad de ser potencialmente convertidas en grasa (27)

Con en relación a afrontamiento de estrés comprende referidas a afirmaciones en relación con diferentes técnicas de relajación en tanto de recursos psicológicos y físicos que podría ser viable usar con el objetivo de mantener el control de o minimizar la tensión nerviosa eficazmente. (29) En este marco el aspecto psicológico engloba los sentimientos y la inteligencia; hay una necesidad de ofrecer y recibir afecto, compartir emociones, borrar tensiones ya sean tristes o de estrés, tener confianza en sí mismo, descubrir un espacio en el planeta, ósea ubicarte y tomar elecciones por tu parte para llevar una vida estable de buenos senderos para ti y otros. Igualmente el sueño es el lapso de tiempo libre para el cuerpo humano y la mente, a lo largo del cual la voluntad y la conciencia permanecen inhibidas de manera parcial o total y las funcionalidades corporales parcialmente suspendidas. Los individuos tienen que reposar un promedio de 7 horas cotidianas.

En lo respecta a descanso con familia y amigos está formado por las ocupaciones y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada persona; una época caracterizado por la independiente elección y ejecución de ocupaciones que cubran necesidades particulares; y una época cuya finalidad sea el tiempo libre, la diversión, la recreación o el desarrollo del individuo. De forma que las ocupaciones laborales dentro fuero militar está amparado en la Ley 29182 y te posibilita ejercer tu derecho y deber constitucional como peruano de participar en la Custodia Nacional por medio del Batallón del Perú. En esta visión el soporte interpersonal involucra la implementación de tácticas para el desempeño correcto de los conflictos individuales, o sea tener los instrumentos para conservar un equilibrio emocional consigo mismo y con los individuos que lo circunda en dicha tendencia la vida humana está influenciada por colaboraciones sociales que tienen la posibilidad de promover o entorpecer la calidad de vida. De tal forma la auto actualización comprende el desarrollo personal y los instrumentos que se usa para trascender, paralelamente las ocupaciones que hace para lograr las metas que se tiene planteadas, afianzar los recursos internos y maximizar el potencial humano. (30)

En tal entorno la expresión de cariño entre gente cercanas debería fundamentarse en emociones y sentimientos, como el amor, las colaboraciones colaborativas en casa, en las ocupaciones sociales, que conduzcan a la satisfacción personal, significa estar feliz con la vida que se vive, estar en tranquilidad de la mente por las actividades y complacido con los resultados que se obtienen. En este sentido el calor humano En el lenguaje diario solemos dialogar de la calidez de una persona, mencionamos que alguien tuvo una “calurosa bienvenida” o una “cálida acogida” Como vamos a ver, esta correlación entre calor físico y calor social no es una coincidencia. De igual modo la expresión de sentimientos es el testimonio de algo para darlo a comprender, puede tratarse de la manera de dialogar, un gesto o un desplazamiento del cuerpo.

La expresión posibilita exteriorizar sentimientos o ideas Por esta razón el afecto con palmadas, abrazos considerada como apoyo interpersonal implantada sobre la base de una buena autoestima, partiendo de la motivación personal brindada a otra persona, brindándole afecto, reconocimiento, apoyo alguna vez definido o perennemente. Naturalmente quererse del mismo modo está bastante ligado a saber darse la posibilidad de sacar la mejor versión de cada uno, descubriendo el potencial que poseemos a todos los niveles: afectivo, romántico, espiritual. Además, significa ser honestos con nosotros y con los otros, y comprometernos con la vida y la paz propia y ajena y estar atento a nuestras propias necesidades vitales y aceptarnos, respetarnos y amarnos por ser quienes somos. En este marco el aspecto psicológico engloba afecto y la capacidad; hay muchas necesidades de ofrecer, obtener afecto, dar emociones, terminar con las presiones ya sea afligido por ansiedad, tener la veracidad en uno mismo, hallar y elegir las mejores elecciones se sugiere implementar una vida estable para todas las personas. Igualmente, “el descanso es la pauta de tiempo libre para el organismo y la mentalidad”, en todo el cual la intención y el entendimiento están reprimidas en su totalidad o incompletas.

En tal entorno la expresión de cariño entre gente cercanas debería fundamentarse en emociones y sentimientos, como el amor, las colaboraciones colaborativas en casa, en las ocupaciones sociales, que conduzcan a la satisfacción personal, significa estar feliz con la vida que se vive, estar en tranquilidad de la mente por las actividades y

complacido con los resultados que se obtienen. En este sentido el calor humano En el lenguaje diario solemos dialogar de la calidez de una persona, mencionamos que alguien tuvo una “calurosa bienvenida” o una “cálida acogida” Como vamos a ver, esta correlación entre calor físico y calor social no es una coincidencia.

### Riesgo de diabetes

La diabetes mellitus tipo II (DM tipo II) es una patología metabólica crónica no transmisible, caracterizada por la hiperglicemia y variación de procesos metabólicos de los carbohidratos, lípidos proteínas esto crea deficiencias multiorgánicas esta patología podría ser asintomática asimismo llega un rato en que el cuerpo humano no está en la función de asimilar de forma correcta la glucosa y ser usada por las células y tejidos, lo cual conlleva a la acumulación en el torrente sanguíneo, son predisposición genética, la edad, vida sedentaria, precedentes parientes, niveles altos de colesterol, debido al incremento del mismo en la sangre e hipertensión arterial (31)

Frecuentemente el peligro al sufrir diabetes es la posibilidad de ocurrencia de un acontecimiento en salud (una patología, la complicación de la misma, el deceso, etcétera.) dada en un tiempo. La estimación de peligro se hace con base a tasas de incidencia y de mortalidad, es una medida de posibilidad estadística de un evento futuro, (31). En tal sentido el componente de peligro atributo de un conjunto de individuos que muestra más grande incidencia de una cierta enfermedad comparativamente con otros equipos poblacionales, determinado por la falta o baja aparición de tales propiedades. (32)

Edad Tiempo transcurrido en años, la prevalencia de sufrir de diabetes mellitus, se muestra en personas más grandes de 45 años. la exigencia de un estado de salud óptima es todavía más delicada y de más grande exigencia, la condición de su salud se ve afectada por alguna enfermedad o variación servible, Para hacer realidad una condición de vida sana, se debería considerar las condiciones de estilos de vida saludables y alejarse de esos que no son saludables la mayoría de ellas son ocupaciones originadas por las responsabilidades parientes o individuales; no

obstante hay equipos sociales que hacen ocupaciones dirigidas a mejorar, conservar o recobrar estados de salud óptima.(33)

Tomando en cuenta al componente genético, esta es un componente precisamente fundamental la patología está definida por un elemento hereditario. De esta forma además los años de vida poseen su trascendencia para el desarrollo y repartición de enfermedades, con más incidencia en la adultez. Por otro lado, el nivel cognitivo o grado intelectual influyen mucho en la votación y la elección de conductas saludables o adecuados estilo de vida que si tienen la posibilidad de cambiar o modificar en los periodos de vida del individuo (34) Por otro lado, la actividad física es el desplazamiento del cuerpo que la persona ejecuta destinados a mejorar, desarrollar y mantener las funcionalidades del mismo. Permitiendo diversos beneficios para mantener la salud, perfeccionando el estado físico de quienes la practican. Cada una de estas ocupaciones exige un gasto de energía de volumen sana la cual nos es nocivo en la salud de quien lo desempeña. Esta podría ser compleja o simple, de baja magnitud o de alta exigencia, planificada o de hábito (35)

Por consiguiente, es fundamental tener en cuenta el índice de Masa Del cuerpo son el tamaño más usada para evaluar el nivel de obesidad es el Índice de Masa Del cuerpo (IMC). Este índice se recibe desde una fórmula matemática y es un costo que establece, con base al peso y estatura de una persona, si ésta está en su peso usual o no y cuál podría ser su rango de peso más sana. El IMC se calcula dividiendo el peso en kg por el cuadrado de la estatura en metros:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Elevación (m)}^2$ . (2). Índice de masa del cuerpo y diabetes: el sobrepeso y la obesidad son el quinto componente primordial de peligro de defunción en el planeta, figurando el 44% en el desarrollo de DMT II. (36).

Por este motivo el peso: es una medida que contempla tanto los líquidos. Como la masa magra y grasa que conforman al organismo; los cambios de peso indican que alguno de aquellos elementos se ha modificado. Si el cambio dicho es repentino, puede indicar pérdida de masa magra, incrementando de masa grasa o acumulación de líquido, como en caso de edema, ascitis, inconvenientes de retención de líquido o

aporte desmesurado de éste por vía intravenosa. Además podría ser producto de alguna patología. (37). En tal sentido la talla o elevación humana cambia conforme con la genética y la nutrición. El genoma humano especial que un sujeto transmite la primera variable y una conjunción de salud y componentes del medio, como por ejemplo dieta, ejercicio y las condiciones de vida presentes anterior a la edad adulta, una vez que el incremento se detiene, conforman el determinante ambiental. (38)

Se prueba que la obesidad abdominal la circunferencia de la cintura se admite cada vez más como una forma fácil de detectar la obesidad. Esta medida, en mezcla con el IMC, demostró ser la que mejor predice la obesidad y los peligros para la salud que conlleva como una forma simple de detectar la obesidad y los peligros para la salud, se estima alto si supera los 102 centímetros en varones y los 88 centímetros en damas. Un perímetro de cintura alto está estrechamente referente con un más grande peligro de sufrir patologías cardiovasculares y DMT II (39). Por consiguiente, hace falta advertir que los hábitos considerados saludables, son prácticas rutinarias de alimentos ricos y servibles para regular o conservar los niveles de glucosa por abajo del costo arriesgado o inseguro para la salud. Es el mecanismo en el que el organismo obtiene, procesa, absorbe y usa los alimentos, permitiendo y favoreciendo el desempeño usual de los órganos y tejidos, así como su aumento, para el mantenimiento de la vida. (40)

La salud de una persona no solo es dependiente del confort físico de una persona, sino que además es dependiente del confort de la mente y social y de la buena nutrición. El estado nutricional de una persona se puede medir por medio del procedimiento conocida conocido como procedimiento ABCDE (método antropométrico, bioquímico, clínico, componentes demográficos, componentes del medio ambiente y sociales) (41).

Cada una de aquellas causas conduce que la hipertensión arterial es el incremento de la presión de las arterias de manera crónica. Patología que no frecuenta tener indicios. Las primeras secuelas de la hipertensión las padecen las arterias, que se endurecen mientras aguantan la presión arterial alta de manera continua, se realizan más gruesas y puede verse dificultado el paso de la sangre por medio de ellas. La hipertensión

arterial es una patología bastante común internacionalmente y es una enfermedad que afecta a un 40-60% de los individuos con diabetes. (42). Además la hiperglucemia y diabetes: (glucosa bastante más de 100) los individuos que tuvieron alteraciones con la glucosa en la sangre en el pasado tienen la posibilidad de estar en más grande peligro de desarrollar diabetes. Las féminas que tuvieron diabetes a lo largo del embarazo (llamada diabetes gestacional) Además permanecen en más grande peligro de desarrollar diabetes en el futuro. (43)

La enfermera debería estar preparado en la atención integral, tener agilidad y capacidades que le posibilite realizar diferentes papeles, ser empáticos con los oficiales de comentado análisis propiciando confianza, estabilidad y reverencia. Comprende la atención integral de salud, por medio de un grupo de programas, colaboración en las ocupaciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación que los equipamientos interdisciplinarios de salud.

La atención de salud conforme con la regla técnica integral N°046 MINSA, se llevará a cabo continuamente de forma integral, libre del fundamento de consulta, de tal forma que cuente con una estrategia de atención integral. Los centros de salud según grado de dificultad, la enfermera recomienda ingerir alimentos balanceados, consumo de frutas, vegetales, agua, ejercicios, el valor de los estilos de vida es muy importante en la existencia de los seres humanos y en la vida cotidiana y de esta forma poder evadir peligro de DMT II. La enfermera está capacitada para desarrollar ocupaciones e impulsar estrategias preventivas promocionales de las diferentes patologías con la intención de mejorar las condiciones de vida para un envejecimiento activo y sano. (44)

### III. METODOLOGIA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

##### **Tipo de investigación:**

**Básica:** el análisis fue de tipo básica, puesto que se usa datos reales para obtener los datos con el propósito de aumentar el conocimiento con la implementación del método científico

**Enfoque:** La investigación fue desarrollada bajo un enfoque cuantitativo puesto se inspira la utilización de artefactos estadísticos, donde se tabula la información representando por medio de gráficos los porcentajes.

**Nivel:** el presente estudio de investigación fue de tipo correlacional, porque pretende encontrar la relación entre estilo de vida y riesgo de padecer DMT II.

Según el periodo de ejecución fue de tipo transversal porque se recolectó los datos en un solo momento y sin interrupciones.

##### **Diseño de investigación**

En concordancia a lo anterior el planteada para el estudio es no experimental porque se hizo la descripción de la variable tal como se presentó sin alterar y o manipular los resultados; de igual modo es de nivel descriptivo por busca indagar los estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según Test de Findrisk en el personal oficial del ejército , correlacional porque permitió valorar la relación entre los variables en estudio y de corte transversal porque se aplicó el cuestionario y el Test en un tiempo definido.

#### 3.2 Variables Operacionalización

**Variable:** Estilo de vida

**Definición conceptual:** El estilo de vida es el total de las disposiciones y comportamientos que adquieren los seres humanos de manera personal o global para complacer sus requerimientos como individuos y optimizar un desarrollo personal.

**Definición operacional:** el instrumento de estilo de vida se organizó con 46 ítems que comprenden a las 6 dimensiones:

Nutrición destinada a los compuestos de cada alimento, e involucra la transformación que sucede en el cuerpo humano luego de que ingieres alimentos, o sea la obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo, necesarios para el funcionamiento, desarrollo y sostenimiento de las diferentes funciones vitales.

Ejercicio en los adultos, se sustenta en diferentes actividades recreativas y ocupacionales o de tiempo libre, desplazamientos (correr, nadar, caminar o en bicicleta), ocupacionales como labores domésticas, juegos, deportes; programados en el entorno de las ocupaciones cotidianas.

Responsabilidad en salud son actividades positivas en su confort, esto comprende asegurar atención a su propia salud, la enseñanza de sí mismo sobre la salud y el ejercicio de documentarse y buscar apoyo de expertos.

Manejo de estrés referido a las aseveraciones involucrado con diversos procedimientos de relajamiento en diferentes medios físicos corporales que es viable usar con el objetivo de mantener el control de disminuir las angustias efectivamente.

Soporte interpersonal involucra, implementación de tácticas para el desempeño conveniente de los conflictos particulares, o sea tener los instrumentos para conservar un equilibrio emocional consigo mismo y con los individuos que lo circunda en dicha tendencia la vida de los seres humanos está persuadida por organizaciones sociales que tienen la posibilidad de promocionar o complicar la calidad de vida.

Auto actualización abarca el crecimiento propio y los mecanismos que se usan para propagarse, paralelamente en las ocupaciones que hace para lograr los objetivos que se tiene propuestas, y consolidar los medios internos y optimizar la capacidad del humano.

**Indicadores:** Nutrición: Tomas algún alimento en ayunas, Selección de comidas, frecuencia de comidas al día, verificación de etiquetas de las comidas, alimentos que contienen fibra, comidas con cuatro grupos básicos de nutrientes. Responsabilidades

en salud: Efectos de cigarro y alcohol, ejercicio para relajarse 20 a 30 minutos/ 3 veces por semana, programas o actividades de ejercicio físico, relato con personal de salud, Información sobre cómo cuidar tu salud. Manejo de estrés: Fuentes que producen tensión, relajamientos musculares antes de descansar, ideas atractivas a la hora de descansar, control de la tensión, descansado al levantarme, manejo de situaciones estresantes, tiempo libre con familia y amigos, te sientes contento perteneciendo a una institución militar. Soporte interpersonal: Discutes con personas cercanas, expresión de cariño personas cercanas, satisfacción personal, calor humano, expresión de sentimientos, afecto con palmadas, abrazos, quererse de igual manera.

**Variable 2:** “Riesgo de diabetes mellitus tipo II”

**Definición conceptual:** Información clínica sobre los factores cambiables del riesgo de diabetes mellitus tipo II.

**Definición operacional:** el instrumento de riesgo padecer DMT II según Test de Findrisk se organizó con 8 ítems que comprende: Edad: Tiempo transcurrido en años; antecedentes de DMT II en familiares; actividad física: 30 minutos todos los días, o por lo menos 3 horas a la semana; relación de peso y talla (IMC); obesidad abdominal: circunferencia de la cintura (Centímetros); alimentación: ingesta verduras y frutas o pan de (centeno, integral)

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

**Población:** el estudio de investigación fue de 22 oficiales del B ING COMB MOTZ N°32 Caraz por ser una población reducida se trabajó con la totalidad de la misma.

#### **Criterios de inclusión**

- Oficiales del ejército que laboran en el Batallón de Ingeniería Motorizado Batallón Ingeniería Motorizado N°32 Caraz, 2021.

#### **Criterios de exclusión:**

- Oficiales con problemas de salud física.

- Oficiales que se nieguen a colaborar voluntariamente y que no aprueben el consentimiento informado.

**Unidad de análisis:** personal de oficiales del B ING COMB MOTZ N°32

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

La técnica que se utilizó fue la encuesta, el instrumento fue los cuestionarios de estilos de vida y el test de Findrisk la cual nos permitió de obtener información de los oficiales del Batallón Ingeniería de Combate Motorizado N°32 acerca del tema.

Para medir el estilo de vida la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario constituida por 6 dimensiones con un total de 46 ítems (anexo 2), de los cuales 7 preguntas pertenecen a nutrición, Ejercicio 5 preguntas, responsabilidad en salud 7 preguntas, manejo de estrés 9 preguntas, soporte interpersonal 6 preguntas y auto actualización 12 preguntas. Cada ítem tiene respuesta de tipo Likert 1= Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente; el resultado determina la presencia o ausencia de estilo de vida de calidad, en oficiales del B ING COMB MOTZ N°32 Caraz. (3). Para esta investigación se utilizó 2 instrumentos estandarizado y validado cuestionario del **Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)** de Nola **Pender (1996)**, que mide cuantitativamente el nivel de **estilo de vida** del individuo integrado por 6 dimensiones.

En lo que respecta a la segunda variable la técnica fue la encuesta y el instrumento el Test de Findrisk para la prevención de DMT II, según MINSA en Guía Práctica Clínica de Prevención, Diagnóstico, Tratamiento y Control de la Diabetes Mellitus Tipo II, recomienda realizar tamizaje en la comunidad utilizando el Test de FINDRISK. Este instrumento tiene 8 preguntas sus dimensiones son: Edad, Antecedentes de DMT II en familiares, Actividad física, Relación de Peso y talla (IMC), Obesidad abdominal, Alimentación, Medicación farmacológica para hipertensión arterial e Hiperglucemia. El valor final de la variable será: Riesgo bajo, Riesgo aumentado; Riesgo moderado.

El cuestionario posee evidencias de validación, el cual se define el elemento para obtener la verdad del estudio a investigar. La validación en el presente estudio se hizo a través de jueces expertos relacionados al tema o con conocimiento. Para efectos de aplicar el instrumento en el estudio esta fue sometida a una validación de 5 jueces

expertos, en la cual se obtiene 98.84%. Respecto a la prueba Binomial los ítems alcanzaron un nivel de significancia menor a  $p < 0.05$ . Anexo 3

Con respecto al instrumento Test de Findrisk fue sometida a una validación de 4 jueces expertos, la cual se obtiene 100% y la prueba binomial los ítems alcanzaron un nivel de significancia menor a  $p < 0.05$ .

### **Validez**

Este cuestionario posee evidencias de validez elaborada por Nola Pender (1996), modificado por Yudith Ochoa Cardenas (2018) que consta de 6 dimensiones y 48 ítems los cuales fueron modificados por los Bach. Cancino Hoyos Judy Eudelia y Salvador Tolentino Katherine Fabiola, el contenido fue acreditado a través de jueces expertos, el cual se define el elemento para obtener la verdad del estudio a investigar, cual consideraron eliminar 2 ítems que fueron irrelevantes en el cuestionario. La validación en el presente estudio se hizo a través de jueces expertos relacionados al tema o con conocimiento. Para efectos de aplicar el instrumento en el estudio esta fue sometida a una validación de 5 jueces expertos, en la cual se obtiene 98.84%. Respecto a la prueba Binomial los ítems alcanzaron un nivel de significancia menor a  $p < 0.05$ . (Anexo 3)

Con respecto al instrumento Test de Findrisk fue sometida a una validación de 4 jueces expertos, la cual se obtiene 100% y la prueba binomial los ítems alcanzaron un nivel de significancia menor a  $p < 0.05$ .

### **Confiabilidad del instrumento**

Se ejecutó con la prueba piloto en 10 oficiales del ejército del Batallón de ingeniería construcción "la breña" N° 2 de la ciudad de Satipo con las cualidades parecidas a la población en estudio, después se registró los datos en el procesador estadístico SSPS v25, donde se obtuvo un resultado de confiabilidad interna el Alfa de Cronbach para el instrumento estilo de vida fue de 0.9831 y para el instrumento test de Findrisk fue de: 0.802 se comprobó de esta manera la fiabilidad del instrumento del presente estudio

### **3.5 Procedimiento:**

En este estudio de investigación con los problemas que se evidencio en dicha institución, luego se determinó la viabilidad del estudio mediante las coordinaciones que se aconteció con el comandante del B ING COMB MOTZ N° 32 Caraz, informando y presentando una solicitud para que nos otorgue la autorización para poder realizar las encuestas y la entrevista a los oficiales de la institución antes mencionada, procedimos a ejecutar las encuestas en el mes de mayo utilizando 2 cuestionarios de estilos de vida y test de findrisk a cada uno de los oficiales se les explico el correcto llenado de los cuestionarios, aceptando y firmando el consentimiento informado.

Se dio a conocer los objetivos que se desea alcanzar con dicho estudio. Para obtener datos para este test de findrisk., se les peso, tallo, se les midio el perímetro abdominal lo cual usamos una balanza, tallímetro, cinta métrica, el estilo de vida consta de 46 preguntas y el cuestionario de test de findrisk consta de 8 preguntas, las responsables de la recolección de datos estuvieron a cargo de las investigadoras.

### **3.6. Método de análisis de datos**

La codificación, tabulación de los datos para luego incorporarlos en el procesador IBM SPSS Statistics versión 25. Y para concluir los resultados son representados mediante tablas y gráficos de barras para objetivos abordados con su respectiva interpretación.

### **3.7. Aspectos éticos**

En este estudio se tuvo en cuenta los siguientes principios de ética, al tratarse de un estudio que determina el estilo de vida y riesgo de padecer DMT II según Test de Findrisk en el personal del ejército Caraz 2021.

**Beneficencia:** con este estudio se buscó facilitar los resultados a la dirección de Oficiales del B ING COMB MOTZ N° 32

Caraz, con el propósito para incrementar estrategias para mejorar el bienestar de vida de grupo de oficiales del B ING COMB MOTZ N°32 Caraz.

**No maleficencia:** se realizó la recopilación de información en el batallón militar considerando los protocolos por emergencia sanitaria COVID 19.

**Autonomía:** se mencionó el motivo de la encuesta siendo de forma anónima y contando con su apoyo voluntario como consecuencias dando su consentimiento para poder ser encuestados y evaluados con el Test de Findrisk

**Justicia:** se brindó un trato justo, con calidez a cada uno de los oficiales considerados en el estudio.

#### IV. Resultados

Tabla 1. Estilo de vida según los niveles de riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo II en el personal oficial del ejército N°32-Caraz.

Variable	Indicadores	Nivel de riesgo de padecer Diabetes Mellitus					
		Bajo		Aumentado		Moderado	
		N	%	N	%	N	%
	<b>Desfavorable</b>	0	0,0	0	0,0	1	4,5
<b>Estilo de vida</b>	<b>Poco favorable</b>	3	13,6	6	27,3	0	0,0
	<b>Favorable</b>	6	27,3	5	22,7	1	4,5

Fuente: encuesta realizada

Interpretación:

Según la tabla 1 Del 100% de los oficiales el 27.3% tienen un estilo de vida poco favorable y a su vez presentan riesgo aumentado de padecer DMT II. Así mismo el 27,3% tiene un estilo de vida favorable y un nivel de riesgo bajo de padecer DMT II.

Tabla 2. Estilo de vida según sus dimensiones y riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo II en el personal oficial del ejército N°32-Caraz

Estilo de vida Dimensiones	Indicadores	riesgo de padecer Diabetes Mellitus					
		Bajo		Aumentado		Moderado	
		N	%	N	%	N	%
Nutrición	Desfavorable	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Poco favorable	4	18,2	7	31,8	2	9,1
	Favorable	7	31,8	1	4,5	1	4,5
Ejercicios	Desfavorable	0	0,0	2	9,1	0	0,0
	Poco favorable	9	40,9	4	18,2	1	4,5
	Favorable	2	9,1	4	18,2	0	0,0
Responsabilidad en salud	Desfavorable	0	0,0	2	9,1	1	4,5
	Poco favorable	10	45,5	5	22,7	1	4,5
	Favorable	1	4,5	2	9,1	0	0,0
Manejo de estrés	Desfavorable	1	4,5	0	0,0	0	0,0
	Poco favorable	8	36,4	5	22,7	0	0,0
	Favorable	4	18,2	3	13,6	1	4,5
Soporte interpersonal	Desfavorable	3	13,6	0	0,0	0	0,0
	Poco favorable	3	13,6	5	22,7	1	4,5
	Favorable	5	22,7	6	27,3	0	0,0
Auto actualización	Desfavorable	0	0,0	0	0,0	1	4,5
	Poco favorable	1	4,5	2	9,1	0	0,0
	Favorable	10	45,5	7	31,8	1	4,5

Fuente: según encuesta realizada

Interpretación:

El 31,8% de los oficiales tiene un estilo de vida poco favorable con respecto a la dimensión nutrición y a su vez un nivel de riesgo aumentado de padecer DMT II. Así mismo el 31,8% tiene un nivel favorable en la dimensión nutrición y a su vez un nivel bajo de padecer DMT II.

El 40,9% de los oficiales tiene un estilo de vida poco favorable en la dimensión ejercicio, pero a su vez tiene un nivel de riesgo bajo de padecer DMT II. Así mismo el 18,2% de los oficiales tiene un estilo de vida favorable en la dimensión ejercicio y un de riesgo aumentado en padecer DMT II.

El 45,5% de los oficiales tiene un estilo de vida poco favorable con respecto a la dimensión responsabilidad en salud y a su vez un nivel de riesgo bajo de padecer diabetes mellitus tipo II. Sin embargo, el 22,7% tiene un estilo de vida poco favorable en la dimensión de responsabilidad en salud, pero tiene un nivel de riesgo aumentado de padecer DMT II.

El 36,4% tiene un estilo de vida poco favorable en la dimensión manejo de estrés en los oficiales tiene un estilo de vida poco favorable y a su vez presenta un nivel de riesgo bajo de padecer DMT II. Así mismo el 13,6% tiene un estilo de vida favorable en la dimensión manejo de estrés, pero tiene un nivel de riesgo aumentado de padecer DMT II.

Con respecto a la dimensión soporte interpersonal el 27,3% tiene un estilo de vida favorable y un nivel de riesgo aumentado de padecer DMT II. El 22,7% de los oficiales tienen un estilo de vida poco favorable y un riesgo aumentado de padecer DMT II.

El 45,5% tiene un nivel de estilo de vida favorable en la dimensión auto actualización y también presenta un riesgo bajo de padecer DMT II. El 31,8% de los oficiales tiene un estilo de vida favorable con respecto a la dimensión auto actualización y un nivel de riesgo aumentado de padecer DMT II

## HIPÓTESIS GENERAL

H0: No existe relación entre estilo de vida y riesgo padecer DMT II, según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de Ingeniería Motorizada-Caraz, 2021.

Ha: Existe relación entre estilo de vida y riesgo padecer DMT II, según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de Ingeniería Motorizada-Caraz, 2021.

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

*Correlaciones*

			estilo de vida	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida	Coeficiente de correlación	1,000	-0,624
		Sig. (bilateral)		0,027*
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,624	1,000
		Sig. (bilateral)	0,027*	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.027 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.624 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre estilo de vida y riesgo padecer DMT II, según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de Ingeniería Motorizada-Caraz, 2021, es decir si nuestro estilo de vida es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## HIPÓTESIS ESPECIFICO 1

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión nutrición	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión nutrición	Coeficiente de correlación	1,000	-0,524
		Sig. (bilateral)		0,037
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,524	1,000
		Sig. (bilateral)	0,037	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.037 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.524 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión nutrición es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## HIPÓTESIS ESPECIFICO 2

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión ejercicio	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión ejercicio	Coeficiente de correlación	1,000	-0,452
		Sig. (bilateral)		0,048
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,452	1,000
		Sig. (bilateral)	0,048	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.048 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.452 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión ejercicio y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión ejercicio es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

### HIPÓTESIS ESPECIFICO 3

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

#### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud	Coeficiente de correlación	1,000	-0,402
		Sig. (bilateral)		0,049
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,402	1,000
		Sig. (bilateral)	0,049	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.049 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.402 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión responsabilidad en salud es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

#### HIPÓTESIS ESPECIFICO 4

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

#### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión manejo de estrés	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión manejo de estrés	Coeficiente de correlación	1,000	-0,655
		Sig. (bilateral)		0,024
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,655	1,000
		Sig. (bilateral)	0,024	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.024 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.655 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión manejo de estrés es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## HIPÓTESIS ESPECIFICO 5

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal	Coeficiente de correlación	1,000	-0,712
		Sig. (bilateral)		0,018
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,712	1,000
		Sig. (bilateral)	0,018	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.018 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.712 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## HIPÓTESIS ESPECIFICO 6

H0: No existe relación entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el riesgo de padecer DMT II

Ha: Existe relación entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el riesgo de padecer DMT II

Estadístico de Prueba Rho de Spearman para ver si existe relación entre las dos variables y el p-valor para comprobar la significancia del estadístico.

### *Correlaciones*

			estilo de vida en la dimensión auto actualización	riesgo de padecer Diabetes Mellitus
Rho de Spearman	estilo de vida en la dimensión auto actualización	Coeficiente de correlación	1,000	-0,511
		Sig. (bilateral)		0,046
		N	22	22
	riesgo de padecer Diabetes Mellitus	Coeficiente de correlación	-0,511	1,000
		Sig. (bilateral)	0,046	
		N	22	22

Se obtuvo un p-valor de  $0.046 < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Se obtuvo un Coeficiente de Spearman = -0.511 lo cual nos indica que existe una relación moderada inversa significativa entre el estilo de vida en su dimensión auto actualización y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimensión auto actualización es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## V. Discusión

Según la OMS el modo de vida inadecuada de las personas se reflejan en la obesidad y un crecimiento de peligro de patologías crónicas. En ese contexto la OMS, dice que el modo de vida es el resultado de la interrelación de su calidad de vivir y los modelos particulares de su comportamiento de cada individuo, determinados por los factores socioculturales y las características personales, estructurada socialmente, definida por un conjunto de valores, reglas, actitudes, hábitos y conductas. Transformándose esto en componentes de peligro para el desarrollo de patologías crónicas como la DMT II.

El estudio tuvo como objetivo general “determinar la relación que existe entre los estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según el test de Findrisk en el personal de oficial del B ING COMB MOTZ N°32 “se evidencian según los resultados existentes hay una interacción moderada inversa significativa entre estilo de vida y riesgo padecer DMT II, según test de Findrisk, es decir si el estilo de vida es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor. Los hallazgos son demostrados a través de la prueba estadística Rho de Spearman  $-0,624$ , con un nivel de significancia moderado, aceptando la hipótesis alterna y eliminando la hipótesis nula.

Como enfermera conocedora de la teoría Nola Pender es necesario identificar, valorar al usuario de una forma personalizada para saber cuáles son los factores que están relacionadas con un estilo de vida poco favorable en el personal oficial para poder plantear estrategias que les ayuden mejorar sus estilos de vida al personal oficial según la teoría Nola pender las personas solo mente asumen cuando están motivadas para el cambio por eso la enfermeras debemos de promover la promoción de la salud Hacer un plan diferenciado para cada persona porque cada persona es diferente tiene diferentes conductas, hábitos y costumbres.

Con respecto al primer objetivo específico, “identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DMT II en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021”; teniendo como resultado, mediante las

encuestas aplicadas referente a nutrición el 31.8% tiene un estilo de vida favorable; aceptando la hipótesis alterna mediante la prueba estadística Rho de Spearman= -0.524 con un nivel moderado de significancia. Entre el estilo de vida en nutrición y el riesgo de padecer DMT II, es decir si nuestro estilo de vida en la dimen nutrición es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

Los resultados son concordantes con el estudio de Ángeles donde concluye, que el riesgo de sufrir DMT II estaría relacionado al sobrepeso u obesidad y también los indicadores que fueron asociados al circunferencia abdominal, talla, edad, consumo de verduras entre otros el cual coincide con el presente estudio realizado. Estos factores son relevantes para detectar el grado de peligro de sufrir DMT II. Además, cabe indicar que los oficiales en mención deben de consumir alimentos en horas establecidas para favorecer una digestión y asimilación de nutrientes adecuados. Tratando así de evitar el consumo de comida con alto índice de grasas saturadas que puedan provocar otras enfermedades.

El segundo objetivo específico. Se quiso identificar la relación que existe entre el estilo de vida en ejercicio y el riesgo de padecer DMT II en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021; teniendo como resultado, mediante las encuestas aplicadas que del grupo que presenta en ejercicio el 40.9% manifiesta tener un estilo de vía poco favorable a lo que respecta a la práctica ejercicio;

La actividad física ha disminuido durante las últimas décadas en muchas poblaciones, y esto ha sido un importante contribuyente al aumento mundial de la obesidad. Para los oficiales del ejército de ingeniería motorizada, la actividad física se basa en las, actividades diarias en el trabajo, juegos, deportes o ejercicios dentro del entorno de sus ocupaciones cotidianas y comunitarias. Los elementos transformables en los usuarios pueden ser empleados a partir de la responsabilidad que asume cada persona con su estilo de vida. Con respecto a la magnitud ejercicio y el peligro de sufrir DMT II se puede asumir que toda la responsabilidad de estilo vida sana del ser hombre y /o familiar está enmarcada en uno mismo y que debería practicarse con planificación y ello disminuirá reducir el peligro de padecer DMT II.

En el tercer objetivo específico. Se quiso identificar la relación que existe entre el estilo de vida en su responsabilidad” en salud y el riesgo de padecer DMT II; teniendo como resultado que del grupo que presenta en la responsabilidad en salud 45.5% refiere tener un estilo de vida poco favorable.

Con respecto a la dimensión anterior el presente estudio concuerda con el estudio de Pasache, obteniendo como resultados que el 67,3% de pacientes tenían edades menores de 45 años, con peso normal con el 34,7% de ellos, la mayor prevalencia es para el consumo de alcohol con el 84,0%, los pacientes con glucosa muy alta alcanzaron el 16%.

Al mismo tiempo es importante considerar los resultados de estudio OPS, al mismo tiempo Linares, dentro del espacio analizado, argumenta que el uso excesivo de ciertas drogas y medicamento.

Esto involucra tener iniciativa de responsabilidad para el bienestar de cada individuo lo cual involucra enseñanza y estar vigilantes de nuestra salud e incorporar ejercicios en nuestra vida diaria y recibir ayuda del personal de salud. Tiene relación con las ocupaciones que ejecuta los oficiales de Ingeniería Motorizada para alcanzar confort personal de los oficiales. La responsabilidad es la clave del éxito en el estilo de vida lo que involucra reconocer que los oficiales son quienes controlan su vida y son los únicos que pueden tomar decisiones sobre su estilo de vida y de ellos depende si fomentan o no su propia salud.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se quiso identificar la relación que existe entre el estilo de vida en manejo de estrés y el riesgo de padecer DMT II en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021; teniendo como resultado, mediante las encuestas aplicadas que del grupo que presenta en la dimensión manejo de estrés el 36.4% refiere tener un estilo de vida poco favorable.

Cabe considerar con respecto a la dimensión anterior según Duplesis en Argentina, que realizo una investigación obteniendo como resultados que el 18% obtuvo peligro alto de sufrir DMT II en los próximos 10 años. Concluyó en su muestra estudiada (n=113), el 18% (20) presentó riesgo alto de padecer DMT II, existió correlación

positiva entre RCT (razón cintura talla), RCC (razón cintura cadera y riesgo de presentar DM tipo II).

Como lo indica Álvarez con respecto al resultado anteriormente se puede explicitar que existe postulados: El primero, es importante el desarrollo de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e integra aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los elementos psicológicos influyen en los comportamientos de los individuos. Muestra 4 requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: estar atentos (estar vigilante ante lo que sucede), memorizar (memorizar lo que uno ha visto), multiplicar (reproducir el comportamiento) y estimulado (una razón mayor para adoptar un comportamiento). El segundo soporte teórico, asegura que la conducta es racional se estima que el componente motivacional es clave para poder hacer la intencionalidad. Según esto, cuando hay una intención precisa o transparente y determinada por lograr un objetivo, se incrementa la posibilidad de conseguir nuestros objetivos.

La intencionalidad es la finalidad que asegura una interacción a afrontamiento de estrés comprende referidas afirmaciones relacionadas con diferentes técnicas de relajación en tanto de recursos psicológicos y físicos que puede ser posible utilizar con el objeto de conservar el control o reducir la tensión nerviosa eficazmente. Conforme a ello Gallardo, afirma con respecto a afrontamiento de estrés comprende referidas afirmaciones en relación con distintas técnicas de laxitud en baza de recursos psicológicos y físicos que podría ser viable usar con el objetivo de mantener el control o minimizar la tensión nerviosa eficazmente.

Como resultado del quinto objetivo específico, se quiso identificar la relación que existe entre el estilo de vida en soporte interpersonal y el riesgo de padecer DMT II en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021; teniendo como resultado, mediante las encuestas aplicadas que del grupo que presenta en soporte interpersonal 27.3% manifiesta tener un estilo de vida favorable.

En tal sentido Gallardo, indica que el soporte interpersonal involucra la implementación de estrategias para el desempeño conveniente de los conflictos personales, o sea tener el método para conservar igualdad emocional con uno mismo y con los individuos

que están en su entorno, en esa tendencia la vida humana está influenciada por interrelaciones sociales que pueden producir o entumecer la especie de vitalidad. Se les sugiere al personal de oficiales del ejército BIM N°32 que deben de tener mucha comunicación entre ellos es la clave de las relaciones interpersonales, suscitar una escena auténtica entre todas las personas que laboran en la mencionada institución

Con respecto al sexto y último objetivo específico, se quiso identificar la relación que existe entre el estilo de vida en auto actualización y el riesgo de padecer DM II en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021; teniendo como resultado, mediante las encuestas aplicadas que del grupo que presenta en auto actualización el 45.5% refiere tener un estilo de vida favorable.

Con relación a auto actualización este comprende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de cada persona con los instrumentos que se requiere para sobresalir en las diferentes ocupaciones, que realizan los oficiales para poder cumplir sus metas trazadas así podrán asegurar sus necesidades aprovechar la capacidades del ser individuo.

Del mismo modo se indica que la talla o altura humana cambia según la herencia y la alimentación. El genoma humano característico de una persona sede la primera variable y una mezcla de salud y componentes del medio, tales como dieta, ejercicio y las características de vida presentes antes de la edad adulta, cuando el incremento se detiene, conforman el determinante ambiental.

## VI. Conclusiones

**Primera:** fundándonos en nuestros propios resultados adquiridos hay una interacción moderada inversa significativa entre el “estilo de vida y peligro” de padecer DMT II, según test de Findrisk, tiene un estilo de vida poco favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

**Segunda:** Con respecto a la concordancia que existe entre estilo de vida en nutrición y el peligro de DMT II según el test de findrisk, tiene un estilo de vida poco favorable, es decir si estilo de vida en la dimensión nutrición es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

**Tercera:** Con respecto a la concordancia existente entre el estilo de vida en ejercicio” y el “riesgo de padecer DMT II” según el test de findrisk en el personal oficial de ingeniería motorizada, Caraz 2021; manifiesta tener un estilo de vida poco favorable a lo que respecta a la práctica ejercicio, es decir si nuestro estilo de vida en ejercicio es menos favorable el riesgo de padecer DMT II es mayor.

**Cuarta:** según la concordancia existente existe entre el estilo de vida en responsabilidad en salud “y el riesgo de padecer DMT II según el test de findrisk, el refiere tener un estilo de vida poco favorable, es decir si nuestro estilo de vida en responsabilidad en salud es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

**Quinta:** En base a la concordancia existente entre el estilo de vida en manejo de estrés “y el riesgo de padecer DMT II según el test de findrisk; refiere tener un estilo de vida poco favorable, es decir si nuestro estilo de vida en manejo de estrés es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

**Sexta:** En cuanto a la concordancia existente entre el estilo de vida en soporte interpersonal “y el riesgo de padecer DMT II según el test de findrisk manifiesta tener un estilo de vida favorable, es decir si nuestro estilo de vida en soporte interpersonal es menos favorable.

**Séptima:** Según la perspectiva del sexto y último objetivo específico, se obtuvo la correlación que existe entre el estilo de vida en su auto actualización” y el riesgo de padecer DMT II según el test de findrisk” refiere tener un estilo de vida

favorable en auto actualización, es decir si nuestro estilo de vida en auto actualización es menos favorable, el riesgo de padecer DMT II es mayor.

## VII. Recomendaciones

1. Los estilos de vida con imprescindibles para mejorar la salud tanto física como emocional, conforme a nuestro resultados adquiridos en el estudio de investigación la mayoría tiene un estilo de vida favorable, pero también se tiene en cuenta que existe un porcentaje que tiene un estilo de vida poco favorable, es por ello que se recomienda a los oficiales del ejército que se debe tomar conciencia y cambiar los estilos de vida ya que así se puede proteger y reducir el peligro de padecer DMT II.
2. Se le recomienda al comandante del BIM N°32 en la dimensión nutrición, que coordine con la nutricionista para mejorar su alimentación y así obtener información de una alimentación adecuada y el contenido de los nutrientes que consumen cada uno de los oficiales. La alimentación balanceada favorece a disminuir la obesidad, enfermedades cardiovasculares y el riesgo de padecer DMT II. Organizar talleres educativos práctico para realizar balance nutricional en la preparación de alimentos.
3. Al comandante del “batallón de ingeniería motorizado N°32” Caraz 2021 en la dimensión ejercicios se recomienda fomentar el incremento de la actividad física para evitar sobre peso y obesidad en el personal oficial del ejército Y dar las facilidades correspondientes para dicha actividad convenios con entidades de salud para realizar actividades físicas y control permanente de despistaje para prevenir la diabetes DMT II
4. Se recomienda al comandante “batallón de ingeniería motorizado N°32 “Caraz 2021 con relación a responsabilidad en salud y el peligro de padecer DMT II, crear espacios de reflexión con modelos estratégicos, practicas sobre responsabilidad institucional y personal, implica escoger, decidir sobre hábitos, nutrientes son adecuados para nuestra salud.
5. Se recomienda al comandante del “batallón de ingeniería motorizado N°32” Caraz 2021 en la dimensión soporte interpersonal que dialoguen de manera más continua, que tengan una relación recíproca entre ellos. Las relaciones interpersonales constituyen una parte fundamental para el buen desarrollo de

cualquier clima laboral. Nosotros como personal de enfermería se recomienda indagar los aspectos que intervienen en las relaciones personales de cada uno de los oficiales del ejército para poder ayudar a superar sus inquietudes y debilidades de cada uno de ellos.

6. Se recomienda al comandante del B ING COMB MOTZ N°32 Caraz 2021 en la dimensión auto actualización motivar a su personal que concluyan sus metas trazadas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra: OMS; 2016. [Consultado 2017 Ago. 11]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/diabetes#>
2. Guerrero L, León A. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Educere*. 2016; 14 (49):287-95. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>
3. Blanco et, a, Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo, 2021 [citado 26 julio del 2021] disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/639>
4. Monje J, Figueroa CJ. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Entornos*. 2017;(24):13-24. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>
5. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. Ginebra: OMS; 2016. [Consultado 2017 agosto 11]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/>
6. Gómez GDC., Cruz A., Zapata R., Morales F. Nivel de conocimiento que tienen los pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 en relación a su enfermedad. *Salud en Tabasco*. [Internet]. 2016; 21(1): 17-25. [Consultado 2017 agosto 11]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oaid>
7. Leiva AM, Martínez MA, Petermann, Garrido Ménez .de Factores asociados al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en Chile. *Nutrición Hospitalaria*. 2018 marzo; 35(2). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000200400](https://scielo.isciii.es/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S0212-16112018000200400)
8. Martínez R, Escobar FA. Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. *Boletín del observatorio en salud*. 2016; 3(4):1-9. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/bos/article/view/17968>

9. Cruz Valdivia, G. M. (2017). Nivel de riesgo de padecer Diabetes Mellitus Tipo 2 en el Personal Médico del Hospital Honorio Delgado Espinoza - Arequipa, utilizando el Score Findrisk durante enero del 2017. Disponible en [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_87f675b2eeb69daabf1d1a94b5957cc4](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_87f675b2eeb69daabf1d1a94b5957cc4)
10. Rodríguez Suárez, Escariz Borrego. Factores modificables que inciden en pacientes con diabetes mellitus tipo Factores modificables que inciden en pacientes con diabetes mellitus tipo. Fac Salud. 2020 Junio. Noviembre. Disponible en: <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1081>
11. Ángeles G. Riesgo de padecer Diabetes Mellitus Tipo 2 mediante el test de Findrisk en pacientes mayores de 25 años que acuden a los consultorios externos del Hospital Saúl Garrido Rosillo (SAGARO), Tumbes en octubre del 2018. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26022>
12. Barzola H. (2019). *Riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 según test findrisk en un Hospital Nacional - 2018*. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/624>
13. Pasache E. (2020). Factores sociodemográficos y de riesgo para diabetes mellitus tipo ii, en pacientes adultos atendidos en la ipress i-4 bellavista nanay, iquitos Perú 2020. Disponible en [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSI\\_2d8e2191e630f43991468a9d2ffb0eb/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSI_2d8e2191e630f43991468a9d2ffb0eb/Details)
14. Lazo E. (2020). *Riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 mediante test de findrisk en trabajadores de un centro de salud. enero-febrero del 2018*. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3911>
15. Aristizábal Hoyos G, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. 2011 [citado 20-01-2017]; 8(4):17. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
16. Criollo L. Valoración del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 a través del test de Findrisk en la población de la Cabecera Cantonal del Cantón Macará-Ecuador. 2017. Disponible en:

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19490/1/TESIS%20LIZETH%20KATHERINE%20CRIOLLO%20YAGUANA.pdf>

17. Du Plessis C. Relación entre el riesgo de padecer diabetes mellitus e índices antropométricos en una localidad rural de Tucumán, Argentina. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2018 Julio; Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832018000300003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832018000300003)
18. Veliz P, (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Disponible en : [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Meiriño JL, Vásquez M, Simonetti C, Palacio MM. Blog El cuidado: Nola Pender. Blog spot [Internet]. 2016 [consultado 27 de junio de 2021]. Disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
20. Díaz de Flores, Durán de Villalobos MM, Gallego Peardo. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista R Aoyquichan. 2018 Marzo. Disponible en: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/18/36>
21. Giraldo A, col. 2017. "la promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables". Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
22. Amparo A, Torres H, Salvador J, Hervas F. Diabetes tipo 2 y riesgo alto de adquirir diabetes. Primera ed. Quito: ISBN; 2017. Disponible en : <https://www.riobamba.co/wp-content/uploads/2017/04/LIBRO-DIABETES-Y-RIESGO-C-2.pdf>
23. Reséndiz. (2019). Estilo de vida e índice de masa corporal de una población de adultos del sur de Tamaulipas, México. *Revista Mexicana*. Disponible en: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1742/2326>
24. Linares. (2016). Bases fisiológicas del movimiento humano. *Revista Española*. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=4769>

25. Gallardo. (2014). . Detección del riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2 .  
*Universidad de Extremadura*; 2014. Disponible en:  
<https://silo.tips/download/deteccion-del-riesgo-de-padecer-diabetes-mellitus-tipo-2>
26. Alberti K. Alianza x la diabetes. [Online]. 2019 [cited 2020 Agosto 26. Available  
Disponible en: <https://www.alianzaporladiabetes.com/patologia-DM2-factoresriesgo?tipo=pro.food-and-nutrition/faq-20058449>.
27. OMS. (2016). La actividad física en los adultos; . *Boletín informativo*.  
Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/)
28. Laguado. (2017). Estilos de Vida Saludable en estudiantes de Enfermería en la  
universidad de Colombia”. *Universidad de Caldas. Revista hacia la promoción de  
la salud*. V, .68-83. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
29. Colimon, K (2017). Enfoque epidemiológico de riesgo. En: Fundamentos de  
epidemiología. 1º edición. *Fundamentos de epidemiología. 1º edición*. Disponible  
en:  
[https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip\\_lsp/fundamentos\\_epidemiologia.pdf](https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/dip_lsp/fundamentos_epidemiologia.pdf)
30. Almeida, D. (2016). La lógica de la investigación en epidemiología. En:  
*Epidemiología sin números*. 2º ed. Argentina: . *Organización Panamericana de la  
Salud*. Disponible en:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34492/9789275319819-spa.pdf?sequence=7>
31. Lindström J, Tuomilehto J. Test de Findrisk: The diabetes risk score: a practical tool  
to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care* 2018. Disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=76223>
32. Chunga M, (2018). Conocimientos sobre Diabetes Mellitus 2 en pacientes de dos  
hospitales de Lambayeque. Disponible en :  
[https://www.researchgate.net/publication/337351732\\_Conocimientos\\_sobre\\_Diabetes\\_Mellitus\\_2\\_en\\_pacientes\\_de\\_dos\\_hospitales\\_de\\_Lambayeque](https://www.researchgate.net/publication/337351732_Conocimientos_sobre_Diabetes_Mellitus_2_en_pacientes_de_dos_hospitales_de_Lambayeque)

33. Seclén S, Faustor S, Motta M, Noriega R, Pinto V. Diabetes la pandemia del siglo XXI en Lima. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0301-696X2018000400332](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-696X2018000400332)
34. Diabetes. (2017). American Diabetes Association. *boletín informativo*. Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/datos-sobre-la-diabetes/>
35. Chucos. (2015). Liga Peruana de Diabetes: Informe 5000 (Pre impresión). [ligaperuanadediabetes@hotmail.com](mailto:ligaperuanadediabetes@hotmail.com). *Liga peruana de diabetes*. Disponible en: <https://www.ligaperuanadediabetes.com/>
36. García. (2016). García L, Salinas JT, Giménez MB, Flores LE, Ruiz NG de, Centurión OA. El riesgo de los que cuidan el riesgo: FINDRISK en personal de blanco. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5728/572861392007/572861392007.pdf>
37. Guzman J, (2018) "Estilos de vida de los pacientes con Diabetes Mellitus tipo II que asisten al Programa de Diabetes del Hospital Nacional Dos de Mayo". Repositorio de UNAC. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/1777>
38. Ortiz, R (2017). Hipertensión peligro para tu corazón. Revista Diabetes. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1702/170252187004.pdf>
39. Minsa (norma técnica de salud para la atención integral del adulto mayor). Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3132.pdf>
40. Muntané J. Introducción a la Investigación Básica [internet] [Citado 2021 abril 25], Disponible en: <https://docplayer.es/31760212-Introduccion-a-la-investigacion-basica.html>.
41. González S. Los niveles de conocimiento. El Aleph en la innovación curricular. Instituto Politécnico Nacional. [Citado 2021 abril 25], Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v14n65/v14n65a9.pdf>.
42. LLanes. (2017). . LLañez S, A Test de Findrisk y predicción de diabetes mellitus tipo dos, en alumnos de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión . *Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión* .

43. Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018) Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista (2018) Perú: Universidad Ricardo Palma.  
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
44. Balestrini Como se elabora el Proyecto de investigación. Editoriales consultores Asociados. Caracas, 2006[Citado 2 de mayo 2019] Disponible en:  
[http://virtual.urbe.edu/librotexto/001\\_4\\_BAL\\_2/indice.pdf](http://virtual.urbe.edu/librotexto/001_4_BAL_2/indice.pdf)
45. Sampieri R, Fernández C, Baptista Pilar. Metodología de la investigación (2014) 6<sup>ta</sup> (ed). México: McGraw-Hill; 2014. P118. (36).  
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

# ANEXOS

**Anexo 1:** Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
ESTILO DE VIDA	El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.	Corresponderán a la identificación de la nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización que puede presentar el personal de tropa del ejército batallón de ingeniería motorizada Caraz. La cual será medido con el instrumento; la categoría final de la variable será:	Nutrición	Tomas algún alimento en ayunas	ORDINAL
				Selección de comidas.	
				Frecuencia de alimentación al día	
				Verificación de etiquetas de comida.	
				Alimentos que contienen fibra	
				Comidas con cuatro grupos básicos de nutrientes	
				Efectos de cigarro y alcohol	
			Ejercicio	Ejercicio para relajar los músculos 3 veces al día/semana	
				Ejercicio para relajarse 20 a 30 minutos/ 3 veces por semana	
				Programas o actividades de ejercicio físico	
				Verificación del pulso durante el ejercicio	
				Realización de actividades físicas.	
			Responsabilidad en salud	Relato con personal médico	
				Leer sobre el cuidado de la salud.	
				Discutes con tus compañeros sobre el cuidado de la salud	
				Medir la presión arterial y saber el resultado.	
				Asistes a programas educativos sobre el cuidado del medio ambiente	
Observas tu cuerpo sobre cambios físicos o signo de peligro.					
Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud.					
Manejo de estrés	Tomas tiempo para el relajamiento y meditación.				
	Fuentes que producen tensión				

				Relajamiento de músculos antes de dormir	
				Pensamientos agradables a la hora de dormir.	
				Control de la tensión.	
				Descansado al levantarme.	
				Manejo de situaciones estresantes.	
				Tiempo libre con familia y amigos	
				Está contento perteneciendo a la institución militar	
			Soporte interpersonal	Discutes con personas cercanas	
				Expresión de cariño con personas cercanas.	
				Satisfacción personal	
				Calor humano	
				Expresión de sentimientos.	
				Afecto con palmadas y abrazos.	
			Auto actualización	Te quieres a ti mismo.	
				Eres entusiasta y optimista.	
				Crees que estas creciendo y cambiando personalmente.	
				Te sientes feliz y contento	
				Eres consciente de tus capacidades y debilidades.	
				Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	
				Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	
				Miras hacia el futuro	
				Eres consciente de lo que te importa en la vida	
				Respetas tus propios éxitos	
				Encuentras satisfecho el ambiente de tu vida	
				Crees que tu vida tiene un propósito	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	VARIABLE
Variable 2 Riesgo de diabetes mellitus tipo 2	Información clínica sobre los factores modificables y no modificables del riesgo de diabetes mellitus tipo 2.	Factores de riesgo de Diabetes mellitus tipo II según: Edad, sexo, antecedentes de DM2 en familiares, relación peso y talla (IMC), obesidad abdominal, alimentación, medicación farmacológica para hipertensión arterial, hiperglucemia Previa (glucosa más de 100) respectivamente	Edad	Tiempo transcurrido en años	Nominal
			Antecedentes de DM2 en familiares	Diagnóstico de DM2 en familiares	Nominal
			Actividad física	Actividad física durante al menos 30 minutos todos los días, o por lo menos 3 horas a la semana	Nominal
			Relación de Peso y talla (IMC)	Peso y talla	Nominal
			Obesidad abdominal	Circunferencia de la cintura (Centímetros)	Nominal
			Alimentación	Consumo de frutas y verduras o pan ( de centeno o integral)	Nominal
			Medicación farmacológica para hipertensión arterial	Medicación farmacológica Antihipertensiva	Nominal
			Hiperglucemia Previa (glucosa más de 100)	Glucosa elevada en plasma, según escala de Findrisk	Nominal



## ANEXO 2

### ENCUESTA PARA VALORAR EL ESTILO DE VIDA EN PERSONAL OFICIAL DEL BATALLON CARAZ

#### UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

#### CUESTIONARIO

Buenos Días (tardes): Se está trabajando en un estudio que servirá para la elaboración de una tesis profesional acerca de: Estilo de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según test de findrisk en el personal oficial del batallón de ingeniería motorizada N°32 -Caraz, 2021. Solicito muy gentilmente, se sirva a responder el siguiente cuestionario, la información proporcionada por usted será confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

#### I. CARACTERÍSTICAS SOCIO DEMOGRÁFICOS

1. Edad: \_\_\_\_\_ años.
2. Sexo: Masculino (  ) Femenino (  )
3. Estado civil: Soltero (  ) Casado (  ) Conviviente (  ) Viudo (  ) Separado/ Divorciado (  )
4. Religión: \_\_\_\_\_
5. Condición laboral: Estudia (  ) Estudia y sirve la patria (  )  
Especifique.....
6. Lugar de nacimiento (departamento):\_\_\_\_\_ Tiempo de estancia en Caraz:\_\_\_\_\_ (años)
7. Tiempo de servicio en la institución militar: \_\_\_\_\_
8. ¿Hizo servicio militar?: Si (  ) No(  )  
a) Por obligación (  ) b) Voluntad propia (  )

#### II.- PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS- I) Pender

Instrucciones:

- a. En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b. No hay respuesta correcta, solo es tu forma de vivir.
- c. Marcar con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1= Nunca

2 = A veces

3 = Frecuentemente

N°	DIMENSION /INDICADORES	1	2	3
<b>DIMENSION: NUTRICION</b>				
1	Tomas algún alimento en ayunas.			
2	Seleccionas comidas que no contiene ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).			
3	Comes tres comidas al día.			
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, sodio o sal, conservadores).			
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (frutas crudas, granos enteros, verduras crudas).			
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).			
7	Considera que los efectos de cigarro y alcohol son dañinos.			
<b>DIMENSION: EJERCICIO</b>				
8	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día, o por semana.			
9	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.			
10	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión			
11	Verificas tu pulso durante el ejercicio físico.			
12	Realizas actividades físicas como caminar, nadar, deportivas.			
<b>DIMENSION: RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>				
13	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			
14	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.			
15	Discutes con tus compañeros de cuadra sobre inquietudes respecto al cuidado de tu salud.			
16	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.			
17	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.			

18	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.			
19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.			
<b>DIMENSION: MANEJO DE ESTRES</b>				
20	Tomas tiempo cada día para el relajamiento y meditación			
21	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.			
22	Relajas tus músculos antes de dormir			
23	Te encuentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.			
24	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)			
25	Duermes bien y te sientes descansado al levantarme			
26	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.			
27	Se relaja y disfruta su tiempo libre con familia y amigos.			
28	Se siente contento perteneciendo a una institución militar.			
<b>DIMENSION: SOPORTE INTERPERSONAL</b>				
29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.			
30	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.			
31	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción personal.			
32	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.			
33	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.			
34	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, oficiales y amigos).			
<b>DIMENSION: AUTO ACTUALIZACION</b>				
35	Te quieres a ti mismo.			
36	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.			
37	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.			
38	Te sientes feliz y contento.			
39	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.			
40	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.			
41	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.			
42	Miras hacia el futuro.			
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.			
44	Respetas tus propios éxitos.			
45	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.			
46	Creas que tu vida tiene un propósito.			

# Anexo 03

## Prueba V de Aiken de estilo de vida

Calculo de la V de Aiken																	
	Juzg 1			Juzg 2			Juzg 3			Juzg 4			Juzg 5				
Items	Claridad	Participación	Autonomía	Claridad	Participación	Autonomía	Claridad	Participación	Autonomía	Claridad	Participación	Autonomía	Claridad	Participación	Autonomía	suma	V de Aiken
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0.93
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0.93
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0.93
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
26	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	0.93
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	0.87
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	14	0.93
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.00
53	codificación respuestas de jueces															<b>V de Aiken</b>	
54	apreciación positiva = 1															<b>0.99</b>	
55	apreciación negativa = 0																
56	formula de la V de Aiken																
57	$v = S/n(c-1)$																
58	n= suma de respuestas afirmativas																
59	c= numero de jueces por numero de dimensiones																
60	C= numero de valores en la escala de valoración																
61	conclusion																
62	el coeficien																
63	Instrument																
64	te de Aiken es 0.99 quiere decir que el																
65	o de recolección de datos tiene excelente validez																

### Anexo 03

### Prueba binomial de Test de Findrisk

Items	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Juez 4			p valor	total	TA	TD
	Claridad	Pertinencia	Relevancia													
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000			
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000	Ta = 128		
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000	Td = 0		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.042			
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000			
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000			
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000			
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.000			
													p valor < 0.05 = los item son significativos			
													p valor > 0.05 = no es significativo			
													Ta = N° total de acuerdos			
													Td = N° total de desacuerdos			
													b = Grado de concordancia entre jueces			
													$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$			
													Reemplazamos por los valores obtenid			
													$b = \frac{128}{128+0} \times 100$			
													100.00			





Anexo 04



Caraz, 03 de mayo del 2021

Señor.

**TTE CRL ING MARCO FERNANDEZ ALIAGA**

**CMDTE DEL B ING COMB MOTZ "CARAZ" N° 32**

Presente. -

**ASUNTO:** Solicito autorización a la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería.

Por la presente me es grato comunicarme con Ud. A fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y el mío propio deseándoles éxitos en su acertada gestión. A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar su autorización fin de que las bachilleres en enfermería, Cancino Hoyos Judy y Salvador Tolentino Katherine, de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada **"Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo ii según test de findrisk en el personal del ejército Caraz 2021"**. El cual usted tan dignamente dirige; por lo que solicito su autorización a fin de que se brinde las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Lucy Tani Becerra Medina', written in a cursive style.

Mgrt. Lucy Tani Becerra Medina  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela P. de Enfermería  
Universidad Cesar Vallejo – Filial Lima



## ANEXO 05: autorización de proyecto de investigación

 **PERU** Ministerio de Defensa Ejército del Perú 32<sup>a</sup> Brigada de Infantería Ing Comd. Moisés Aliaga 

**"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"**  
**"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"**  
"Perú suyunchikpa islas Pachak Watan: isa pachás watañam qispisqanmanta karun"

Caraz, 04 de mayo del 2021

Oficio N° 082/B ING C/M N° 32/S-3

Señor Mgrt Lucy Tania BECERRA MEDINA  
**COORDINADORA DEL AREA DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA  
P. DE ENFERMERÍA – UNIV CÉSAR VALLEJO**

Asunto : Sobre autorización a la ejecución de proyecto de Investigación de Enfermería

Ref. : Carta de Solicitud Anexo 04 del 03 de mayo de 2021.

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que este comando brindará las facilidades correspondientes a los bachilleres que menciona en dicho documento, para que ejecuten su investigación titulada **"Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes melitus tipo II según test de findrisk el personal del Ejército Caraz 2021"**.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial deferencia y estima personal.

Dios guarde a Ud.

  
O - 2599754774 - O+  
MARCO FERNÁNDEZ ALIAGA  
TTE CRL ING  
CMDTE B.ING-COMB-MOTZ N° 32

MFA

Anexo 06



**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERIA**  
**Consentimiento Informado**

Yo, \_\_\_\_\_, identificado (a) con DNI N° \_\_\_\_\_, después de haber sido informado (a) acerca del propósito del trabajo de investigación titulado: ESTILOS DE VIDA Y RIESGO DE PADECER DIABETES MELLITUS TIPO II SEGÚN TEST DE FRINDISC EN EL PERSONAL OFICIAL DEL BATALLÓN DE INGENIERÍA MOTORIZADA-CARAZ, 2021, el cuál será realizado por la Bachiller en Enfermería, acepto ser entrevistada (o) y responder un test para medir el nivel de riesgo que tengo en desarrollar diabetes mellitus, el mismo que será aplicado en un tiempo aproximado de quince (15) minutos.

Confirmando que he concedido libre y voluntariamente la autorización para la aplicación de este instrumento en mi persona; asimismo se me garantiza que la información será tratada con criterio de confidencialidad y mi identidad bajo criterio de anonimato.

Fecha: \_\_\_\_\_

---

Firma o Huella digital

## Test de Findrisc\*

### ¿Qué edad tiene?

<input type="checkbox"/> Menos de 35 años	0 Puntos
<input type="checkbox"/> De 35 a 44 años	1 Puntos
<input type="checkbox"/> De 45 a 54 años	2 Puntos
<input type="checkbox"/> De 55 a 64 años	3 Puntos
<input type="checkbox"/> Mayor de 64 años	4 Puntos

### ¿Existe un diagnóstico de diabetes en, por lo menos, un miembro de su familia?

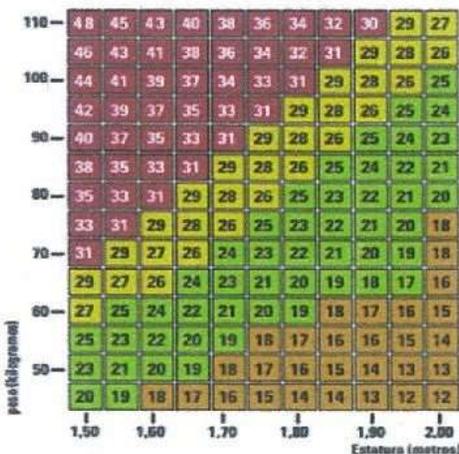
<input type="checkbox"/> No	0 Puntos
<input type="checkbox"/> Sí (Abuelos, Tíos, Primos)	3 Puntos
<input type="checkbox"/> Sí (Padres, Hijos, Hermanos)	5 Puntos

### ¿Tiene actividad física por lo menos 30 minutos diarios, fuera de su actividad diaria?

<input type="checkbox"/> Sí	0 Puntos
<input type="checkbox"/> No	2 Puntos

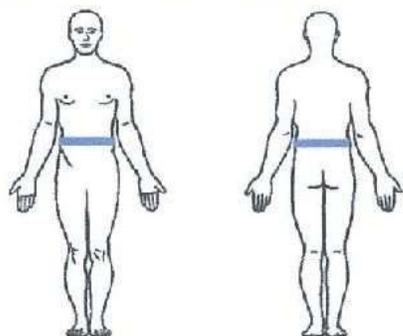
### ¿Cuál es la relación de su estatura y peso (Índice de Masa Corporal)?

<input type="checkbox"/> Menos de 25	0 Puntos
<input type="checkbox"/> De 25 a 30	1 Puntos
<input type="checkbox"/> Más de 30	3 Puntos



### ¿Qué perímetro de cintura tiene o perímetro abdominal?

Mujeres	Varones	Puntos
<input type="checkbox"/> Menos de 80cm	<input type="checkbox"/> Menos de 92 cm	0 Puntos
<input type="checkbox"/> 80 hasta 88cm	<input type="checkbox"/> 92 hasta 102 cm	3 Puntos
<input type="checkbox"/> Mayor de 88cm	<input type="checkbox"/> Mayor de 102 cm	4 Puntos



### ¿Con qué frecuencia come fruta, verdura o integrales?

<input type="checkbox"/> Diario	0 Puntos
<input type="checkbox"/> No Diariamente	1 Puntos

### ¿Le han recetado medicamentos para la Hipertensión, o tiene Hipertensión?

<input type="checkbox"/> No	0 Puntos
<input type="checkbox"/> Sí	2 Puntos

### ¿Le han detectado alguna vez en un control médico, una glucosa más de 100 ?

<input type="checkbox"/> No	0 Puntos
<input type="checkbox"/> Sí	5 Puntos

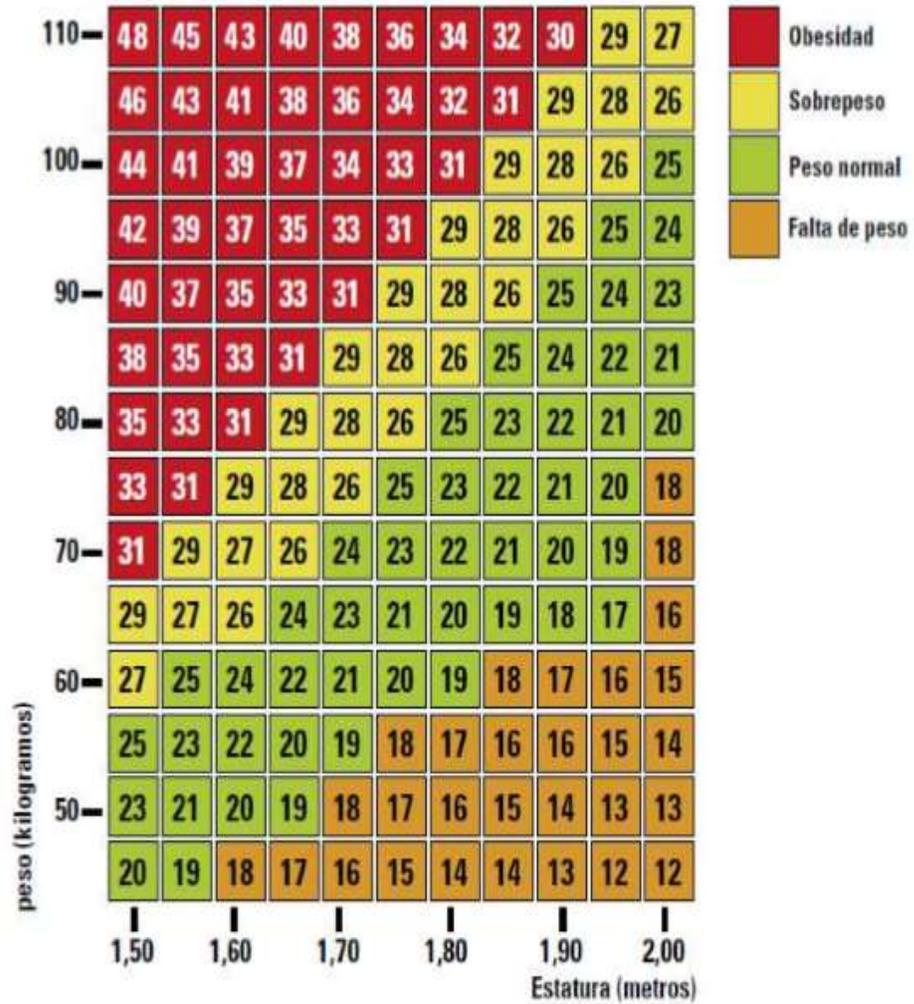
## PUNTAJE TOTAL

--

- 7 Puntos: **Riesgo Bajo**
- 7-11 Puntos: **Riesgo Aumentado**
- 12-14 Puntos: **Riesgo Moderado**
- 15-20 Puntos: **Riesgo Alto**
- +20 Puntos: **Riesgo Muy Alto**

\*Permite calcular el Riesgo de Tener Diabetes Tipo 2 en los próximos 10 años, Test Finlandés adaptado por MINSA-PERÚ

INDICE DE MASA CORPORAL SEGÚN ESCALA FINDRISK



## Anexo 09

### VALIDACION DE INSTRUMENTO



### CARTA DE PRESENTACIÓN

**Lima, 05 de Marzo del 2021**

**Dra. Aquilina Marcilla Felix**

**Cargo:** \_\_\_\_\_

**Presente.** -

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.**

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y, asimismo, hacer de su conocimiento que los bachilleres **Cancino Hoyos Judy Eudelia y Salvador Tolentino Katherine Fabiola**, de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo, promoción **2021 I**, está desarrollando la Tesis que lleva como título:

” Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según Test de Findrisk en el personal del ejército Caraz, 2021.”

En tal sentido, le solicito su participación como Evaluador del instrumento mencionado.

Agradeciendo su atención y sin otro en particular, me despido de Usted.

Atentamente,

.....  
*Mg. Aquilina Marcilla Félix*  
*Asesora de Proyecto de Investigación*  
*Escuela Profesional de Enfermería*  
*Universidad Cesar Vallejo – Filial Lima Norte*

Se adjunta:

- Carta de presentación.
- Objetivos de la investigación.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Cuestionario.
- Validez de contenido de los instrumentos

## TÍTULO

**“Estilos de vida y riesgo de padecer diabetes mellitus II según Test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de ingeniería motorizada-Caraz 2021.”**

## JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente estudio en este marco, la investigación tiene como objetivo realizar aportes científicos en relación a estilo de vida y riesgo de diabetes mellitus tipo II, según test de Findrisk en el personal de oficial en el batallón de Ingeniería Motorizada-Caraz, 2021. Los resultados servirán de base y apoyo a otros estudios relacionados a las características de la población en estudio, pero en otras realidades. Esta investigación servirá de base para futuras investigaciones en centros laborales de vida militar y para la población civil, relacionada a DM II.

Es importante prevenir la DM II con la práctica de estilo de vida saludable en el personal oficial para poder alertar su estado de salud con una proyección de 10 años de vida, en tal sentido es necesario realizar investigaciones y contar con evidencias para implementar las estrategias de mejora en el estilo de vida que debe tener la población en estudio y así poder generar la cultura de prevención en el estilo de vida saludable.

Los resultados del estudio tienen como finalidad enriquecer y promover sustancialmente la consulta de promoción de la salud, implementándose en la práctica diaria que conduzcan a la mejora del estilo de vida.

La trascendencia social de esta investigación es que no solo brindará aportes al sistema de salud de la región, sino que también brindará beneficios a cada uno de los integrantes de la base militar con énfasis al batallón de ingeniería motorizada Caraz

El desarrollo de la investigación está organizado por el rigor científico comprendidas por variables, dimensiones e indicadores estudiados los cuales son descritos, analizados y explicados epistemológicamente. Además, antes del estudio, los expertos en investigación han verificado las herramientas utilizadas para demostrar su rigor científico y sustentabilidad pudiendo ser utilizadas en investigaciones futuras relacionadas con esta investigación.

<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Qué relación existe entre el estilo de vida y el riesgo de diabetes mellitus II, según test de Findrisk en el personal oficial batallón de ingeniería motorizada N° - Caraz, 2021?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II, según test de Findrisk en el personal oficial en el batallón de Ingeniería Motorizada N°32 -Caraz, 2021.</p>
	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Identificar el estilo de vida en su dimensión nutrición y el riesgo de padecer DM II.</li> <li>2.- Identificar el estilo de vida en su dimensión responsabilidad en salud y el riesgo de padecer DM II.</li> <li>3.- Identificar el estilo de vida en su dimensión manejo de estrés y el riesgo de padecer DM II.</li> <li>4.- Identificar el estilo de vida en su dimensión soporte interpersonal, y el riesgo de padecer DM II</li> <li>5.- Identificar el estilo de vida en su dimensión auto actualización, y el riesgo de padecer DM II</li> </ol>

## VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTILO DE VIDA

N. o	DIMENSIONES/ ITEMS	CLARIDAD <sup>1</sup>		PERTINENCIA <sup>2</sup>		RELEVANCIA <sup>3</sup>		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>NUTRICION</b>								
1	Tomas algún alimento en ayunas.							
2	Seleccionas comidas que no contiene ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).							
3	Comes tres comidas al día.							
4	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, sodio o sal, conservadores).							
5	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (frutas crudas, granos enteros, verduras crudas).							
6	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).							
7	Considera que los efectos de cigarro y alcohol son dañinos.							
<b>EJERCICIO</b>								
8	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día, o por semana.							
9	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.							
10	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión							
11	Verificas tu pulso durante el ejercicio físico.							
12	Realizas actividades físicas como caminar, nadar, deportivas.							
<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>								

1 3	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.						
1 4	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.						
1 5	Discutes con tus compañeros de cuadra sobre inquietudes respecto al cuidado de tu salud.						
1 6	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.						
1 7	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.						
1 8	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.						
1 9	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.						
<b>MANEJO</b>							
<b>DE ESTRÉS</b>							
2 0	Tomas tiempo cada día para el relajamiento y meditación						
2 1	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.						
2 2	Relajas tus músculos antes de dormir						
2 3	Te encuentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.						
2 4	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)						
2 5	Duermes bien y te sientes descansado al levantarme						
2 6	Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.						
2 7	Se relaja y disfruta su tiempo libre con familia y amigos.						
2 8	Se siente contento perteneciendo en una institución militar.						
<b>SOPORTE INTERPERSONAL</b>							

29	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.							
30	Te gusta que te expresen cariño personas cercanas a ti.							
31	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción personal.							
32	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.							
33	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.							
34	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, oficiales y amigos).							
<b>AUTO ACTUALIZACION</b>								
35	Te quieres a ti mismo.							
36	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.							
37	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.							
38	Te sientes feliz y contento.							
39	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.							
40	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.							
41	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.							
42	Miras hacia el futuro.							
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida.							
44	Respetas tus propios éxitos.							
45	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.							
46	Crees que tu vida tiene un propósito.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

.....  
.....  
.....  
.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ ]      Aplicable después de corregir [ ]  
No aplicable [ ]

Fecha: ...../...../ 2021

Apellidos y nombres del juez  
evaluador.....

DNI: ...

Especialidad del evaluador:

.....

<sup>1</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

<sup>2</sup>**Pertinencia:** Si el ítem pertenece a la dimensión.

<sup>3</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

---

Firma y sello del experto informante

## Anexo 10

### Frecuencias y porcentajes de las variables socio demográficas del personal del ejército Caraz 2021

<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Edad	Menor de 30	3	13,6%
	De 30 a 40 años	8	36,4%
	Más de 40 años	11	50,0%
Sexo	Masculino	20	90,9%
	Femenino	2	9,1%
Tiempo de servicio en la institución	Menos de 10 años	8	36,4%
	de 10 a 20 años	5	22,7%
	De 21 a 30 años	6	27,3%
	Mayores de 31 años	3	13,6%
TOTAL		22	100.0%

De acuerdo a la tabla 1 se observa que de la totalidad del personal encuestado el 50% tienen más de 40 años, el 90,9% son del sexo masculino y el 36,4% manifiesta tener menos de 10 años de tiempo y servicio en la institución.

Niveles de estilo de vida según sus dimensiones del personal del ejército Caraz 2021

Dimensiones	NIVELES DE ESTILO DE VIDA					
	Desfavorable		Poco favorable		Favorable	
Nutrición	0	0,0	13	59,1	9	40,9
Ejercicios	2	9,1	14	63,6	6	27,3
Responsabilidad en salud	3	13,6	16	72,7	3	13,6
Manejo de estrés	1	4,5	13	59,1	8	36,4
Soporte interpersonal	3	13,6	8	36,4	11	50,0
Auto actualización	1	4,5	3	13,6	18	81,8

Fuente: según encuesta realizada

Se puede observar de la totalidad del personal del ejército el 59,1% un estilo de vida poco favorable en lo que respecta a la nutrición, el 63,6% manifiesta tener un estilo de vida poco favorable en la práctica de ejercicios, el 72,7% refiere tener un estilo de vida poco favorable en la responsabilidad en salud, el 59,1% tiene un estilo de vida poco favorable en el manejo del estrés, el 50% manifiesta tener un estilo de vida favorable en el soporte interpersonal y por último el 81,8% refiere tener un estilo de vida favorable en el auto actualización.

## Distribución de los niveles de estilo de vida en el personal del ejército Caraz 2021

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Desfavorable</b>	1	4,5
<b>Poco favorable</b>	9	40,9
<b>Favorable</b>	12	54,5
<b>Total</b>	22	100,0

Podemos observar que del 100% de los encuestados el 54,5% manifiesta tener un estilo de vida favorable, seguido del 40,9 % refieren tener un estilo de vida poco favorable.

*Niveles de riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisc en el personal del ejército Caraz 2021*

<b>Niveles de riesgo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	13	59,1
<b>Aumentado</b>	8	36,4
<b>Moderado</b>	1	4,5
<b>Alto</b>	0	0,0
<b>Muy alto</b>	0	0,0
<b>Total</b>	22	100,0

Fuente: según encuesta realizada

*Niveles de riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisc en el personal del ejército Caraz 2021*

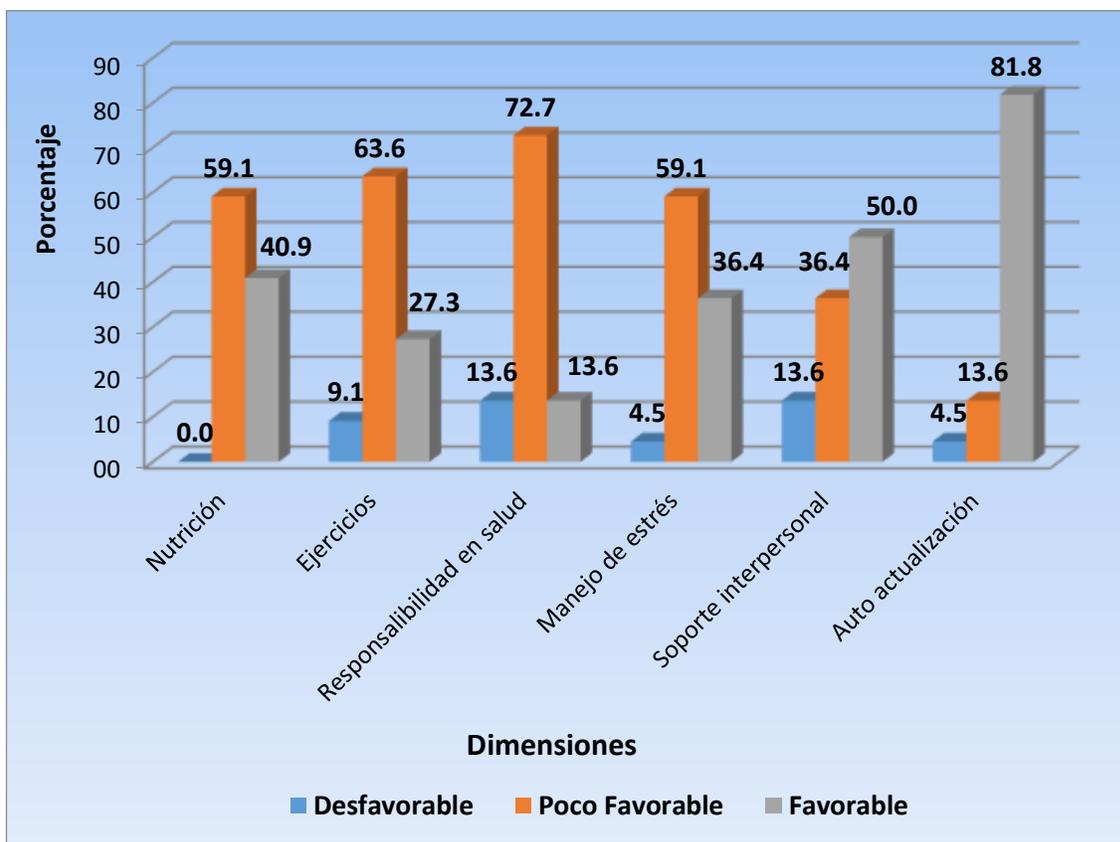
<b>Niveles de riesgo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	13	59,1
<b>Aumentado</b>	8	36,4
<b>Moderado</b>	1	4,5
<b>Alto</b>	0	0,0
<b>Muy alto</b>	0	0,0
<b>Total</b>	22	100,0

Fuente: según encuesta realizada

De la totalidad del personal encuestado el 59,1% tiene un riesgo bajo de padecer diabetes mellitus tipo II, el 36,4% tiene un riesgo aumentado y el 4,5 un riesgo moderado de padecer DM II.

## Anexo 11

Grafico 1: Niveles de estilo de vida según sus dimensiones del personal del ejército Caraz 2021





## Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, **Mg. Aquilina Marcilla Felix**, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo (**Lima Norte**), asesora del Trabajo de Investigación / Tesis titulada: Estilos de Vida y Riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II según test de Findrisk en el personal de oficiales del ejército Caraz 2021.

De las autoras Cancino Hoyos Judy Eudelia y Salvador Tolentino Katherine Fabiola, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo de investigación / tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha,

**Lima, 23 de Agosto del 2021**

Apellidos y Nombres del Asesor: <b>Marcilla Félix Aquilina</b>	
DNI <b>09113050</b>	
ORCID <b>0000-0001-8352-8895</b>	