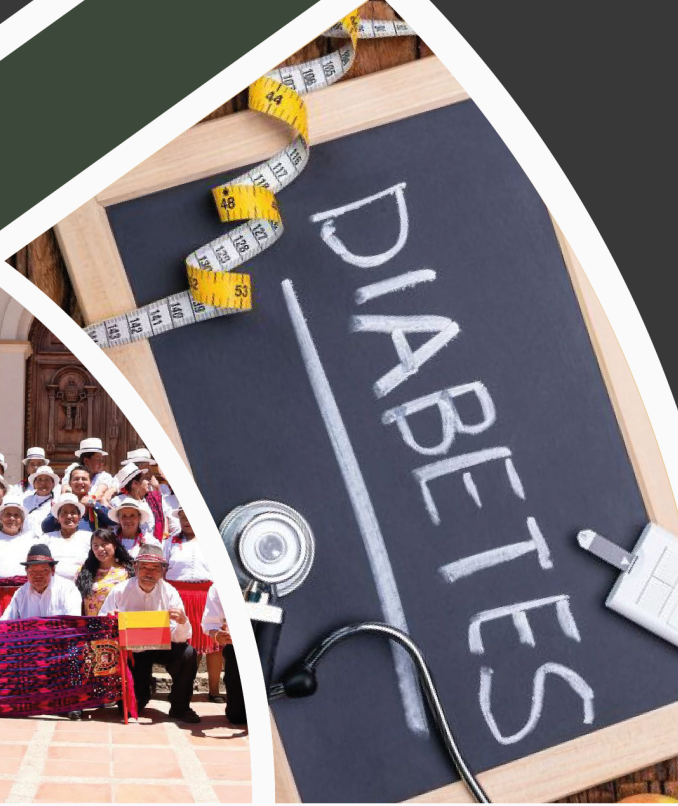
TEC CUENCA
TECNOLÓGICO SUDAMERICANO









El Camino Hacia

UNA VIDA SIN DIABETES

“Tu cuerpo es el único lugar
que tienes para vivir toda tu vida.
Cuídalo con amor, aliméntalo con sabiduría
y muévelo con alegría.

Prevenir la diabetes no es una lucha,
es un acto de amor propio.
Empieza hoy…porque tu salud vale
más que cualquier excusa.”

Ana Lazo & Salome Amay



CRÉDITOS

Diseño y diagramación:
Tnlga. Erika Gabriela Gutama Villa

Autoras:
Ana Belen Lazo Gutama
Valeria Salome Amay Nugra

Tutor Academico:
Lcda. Karina Carlota Astudillo Llerena

Carrera de Enfermería

Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano

Cuenca-Ecuador, Agosto 2025

“COSECHANDO SALUD CON CADA PASO”

Luisa de 68 años y Manuel de 72, han compartido más de cuatro décadas de vida en Sayausí, una parroquia rural de Cuenca caracterizada por su rica tradición agrícola y entorno natural privilegiado. Desde jóvenes, han trabajado la tierra cultivando maíz, papas y hortalizas en su huerto familiar, lo que no solo les ha proporcionado sustento, sino que también les ha mantenido activos físicamente.

A lo largo de los años, han observado cómo algunos de sus vecinos, de edades similares han desarrollado diabetes tipo 2 debido a estilos de vida sedentarios y una alimentación inadecuada. Conscientes de estos riesgos, Luisa y Manuel decidieron adoptar hábitos saludables: mantienen una alimentación balanceada rica en vegetales, frutas y granos enteros, evitando alimentos procesados y azucarados; participan en caminatas comunitarias y actividades locales que promueven el ejercicio.

Se realizan chequeos médicos periódicos aprovechando los servicios del nuevo Subcentro de Salud de Sayausí, inaugurado en 2025 con el objetivo de brindar atención médica integral a la comunidad. Gracias a estos hábitos, han mantenido una buena salud y se sienten enérgicos, inspirando a otros en su comunidad a adoptar prácticas similares y demostrando a los demás que es posible envejecer con bienestar y sobre todo que es posible evitar afecciones crónicas como la diabetes tipo 2.



Foto: Deusto S.



INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad que se a elevado en los últimos años debido a los malos hábitos como la mala alimentación, el sedentarismo y el mal descanso. Este trabajo tiene como propósito ofrecer una guía práctica que motive a las personas a mejorar su estilo de vida y así prevenir esta condición crónica (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023.)



OBJETIVO

El propósito de este documento es detallar de forma precisa los factores de riesgo alterables vinculados a la diabetes mellitus tipo 2, así como explicar la manera en que se deben tratar estos elementos para fomentar un estilo de vida saludable y evitar posibles complicaciones.

ÍNDICE

1	¿Qué es la DM2?	Pág.8
2	¿Cuáles son los factores de riesgo de la DM2?	Pág.9
3	¿Cómo prevenir los factores de riesgo de la DM2?	Pág.10
4	Mejorar la alimentación para evitar el sobrepeso	Pág.10
5	Incorporación de dietas	Pág.10
6	Dieta baja en carbohidratos y Cetogénica	Pág.11
7	Dieta de Plant-Based	Pág.11
8	Piramide Alimenticia	Pág.12
9	Actividad Física	Pág.13
10	Ejercicios	Pág.14
11	¿Por qué evitar el consumo de tabaco?	Pág.15
12	Mejorar el sueño y el descanso	Pág.16
13	Mantener horarios regulares de descanso	Pág.17
14	Mis sueños dorados ”saludables”	Pág.18
15	Conclusiones	Pág.19



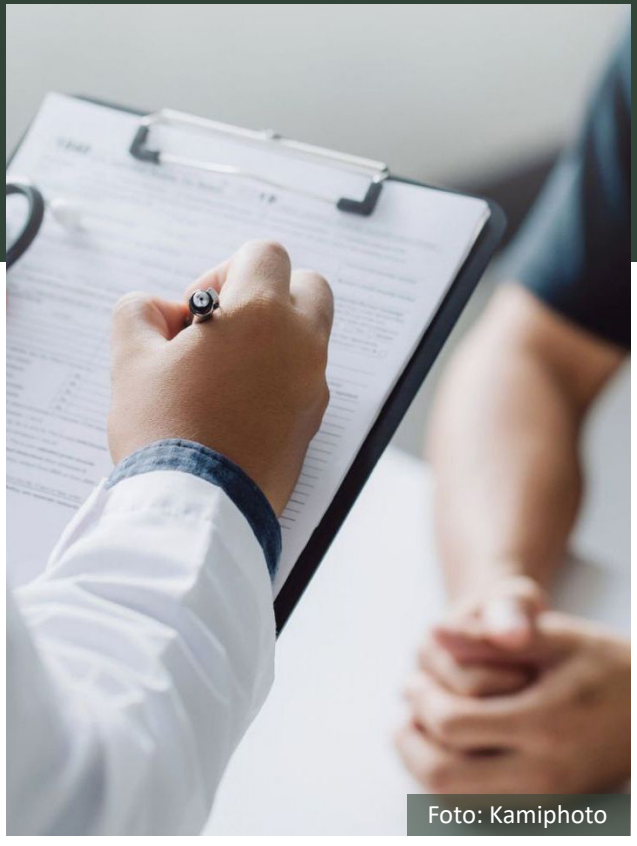


Foto: Kamiphoto

¿Que es la DM2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre, debido a una resistencia a la insulina o a una producción insuficiente de esta hormona, la cual es esencial para que la glucosa ingrese a las células y se convierta en energía (American Diabetes Association, 2023).

¿CUÁLES SON LOS FACTORESDE RIESGO DE LA DM2?

Hay 2 clases de factores de riesgo que se
dividen en:

Agentes que pueden cambiarse:

-Exceso de peso y obesidad.
-Dieta poco saludable.
-Inactividad física.
-Consumo de tabaco.
-Hábito de sueño deficiente.

Agentes inalterables:

-Edad mayor de 35 años.
-Antecedentes Familiares.



¿CÓMO PREVENIR LOS FACTORES DE RIESGO DE LA DM2?

1. Mejorar la alimentación para evitar el sobrepeso

-Consumir frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
-Evitar azúcares añadidos, bebidas gaseosas, comida rápida y alimentos ultraprocesados.

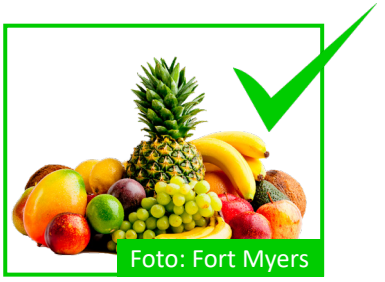

Foto: Fort Myers


Foto: Monticello

2. Incorporar dietas como:
Dieta Mediterránea:

-Basada en frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva.
-Reduce el azúcar, sal y grasas malas.

(Ayuda a prevenir la diabetes y enfermedades del corazón.)

3.Dieta Baja en Carbohidratos y Cetogénica

Limita el consumo de azúcares y harinas. Usa grasas buenas como:
-Aceite de oliva,
-Aguacate
-Frutos secos

(Controla mejor la glucosa y ayuda a bajar de peso)



Foto: Johana Liz



Foto: Cordoba M.



Foto: Cecilia Neira

4. Dieta Plant-Based (Basada en Plantas)

-Consume únicamente productos vegetales, tales como frutas, cereales y legumbres.
-Evita carnes y productos procesados.

(Eleva los niveles de azúcar en la sangre disminuyendo las probabilidades de patologías.)


ESPORÁDICO
Carnes rojas, embutidos, fiambres y dulces
Piramide Alimenticia
CARDIOSALUDABLE
PESCADO, CARNES BLANCAS Y HUEVOS
3-5 Días/semana
LEGUMBRES
(120-150g. por ración)
-Especias y hierbas aromaticas
-Frutos secos(25-30g) sin sal añadida
-Aceite de oliva virgen y AOVE (15g. por ración, 4 cucharadas/día)
LÁCTEOS
(120-150g. por ración)
CEREALES INTEGRALES
(50 g. por ración)
Sin azucar añadido
MILK
FRUTA DE TEMPORADA
2-3 Raciones/día
(150-200g por ración)
VERDURAS Y HORTALIZAS
3-4 Raciones/día
-Almenos 2/semana en sofritos
-Almenos 1/día en ensalada



CAMINATAS

Son suaves de 30 minutos, fáciles de adaptar y muy efectivas para mejorar la circulación y el control de glucosa.

EJERCICIOS

Foto: EyeEm

EJERCICIO CARDIOVASCULAR DE BAJO IMPACTO

Actividades como nadar, andar en bicicleta estática o clases de aeróbicos suaves que aumentan la capacidad cardiovascular sin lastimar las articulaciones.



Foto: Rido S.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA O FUERZA

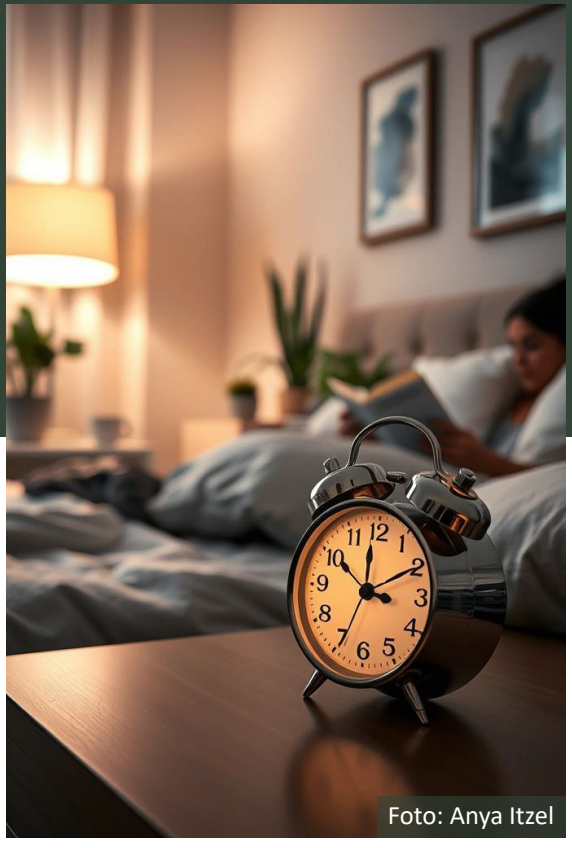
Usar pesas ligeras o bandas elásticas para fortalecer músculos, lo que mejora la sensibilidad a la insulina.

¿POR QUÉ EVITAR EL CONSUMO DE TABACO?



- El cigarrillo incrementa el riesgo de DM2
- Aumenta la resistencia de la insulina
- Daña los vasos sanguíneos

Foto: Armenia S.


Foto: Anya Itzel

MEJORAR EL SUEÑO Y EL DESCANSO

Un sueño adecuado mejora la eficacia de la insulina en el cuerpo ayudando a regular los niveles de glucosa. Además, disminuye la producción de cortisol, hormona que en exceso puede elevar el azúcar en la sangre. Dormir bien también controla el apetito, evitando el consumo excesivo de alimentos, lo que contribuye a prevenir el sobrepeso y reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (National Sleep Foundation, 2022).

MANTENER HORARIOS REGULARES DE DESCANSO

Regula el reloj biológico:
Ayuda al cuerpo a liberar insulina de forma adecuada.


Foto: RF123

Evita desbalances en el azúcar:
Dormir a distintas horas descontrola el metabolismo
y aumenta el riesgo de diabetes


Foto: Faith Geiger

Mejora el sueño:
Dormir con rutina permite un descanso más profundo y saludable

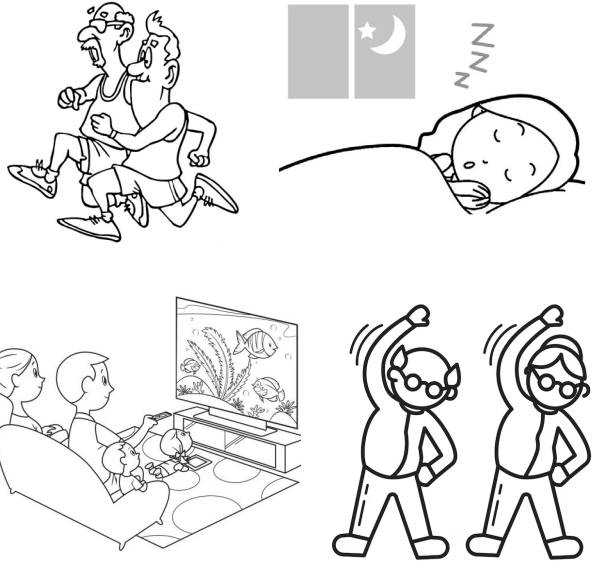

Foto: fabrikasimf

MIS AÑOS DORADOS “SALUDABLES”

Colorea los alimentos que consideres saludables



Colorea los dibujos que representan actividades fisicas saludables









CONCLUSIONES

Prevenir la diabetes tipo 2 es posible si se adoptan medidas conscientes y sostenidas a lo largo del tiempo. Mejorar la alimentación, practicar ejercicio de forma habitual, evitar fumar, asegurarse de tener un buen descanso y gestionar el peso son pilares fundamentales en esta lucha.

Este proyecto busca motivar a las personas a hacer pequeños cambios diarios que, con el tiempo, se traducen en grandes beneficios para su salud.

Cuidar el cuerpo es un acto de amor propio, y comenzar hoy es el primer paso hacia una vida sin diabetes

REFERENCIAS

OMS. (octubre de 2024). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detailageing-andhealth#:~:text=En%2ese%20momento%2C%20el%20grupo,habr%C3%A1%20duplicado%20(2100%20millones)

Sánchez, B., & et al. (2020). Estudio de casos y controles sobre factores de riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. Revista Universidad y Sociedad, 12 (4), 156-164.

Salazar, M., & et al. (2020). Hábitos alimentarios y actividadfísica en adultos mayores con enfermedad crónica. Ciencia y enfermería, 26, 1-14. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717 95532020000100216&script=sci_arttext&tlng=pt

Diabetes mellitus tipo 2. Poloclínico Docente José Jacinto Milanés. Matanzas, 2019. Revista médica electronica, 43(6),1534-1546. Obtenido de https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me2021/me216e.pdf

LLerena, E., & Rodas, J. (2022). La obesidad como factor de riesgo asociado a diabetes mellitus tipo 2. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar , 6 (3), 296-322.

Hernández, D., & et al. (2021). Hábitos de alimentación asociados a sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos: una revisión integrativa. Ciencia y enfermería, 27(7), 1-13. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532021000100302

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (2023). ¿Quién corre riesgo de padecer diabetes tipo 2? https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/tipo-2/quien-esta-en-riesgo

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Diabetes: Datos clave. https://www.paho.org/es/temas/diabetes.

American Diabetes Association. (2024). Standards of care in diabetes—2024. Diabetes Care, 47(Supplement_1), S1–S292. https://doi.org/10.2337/dc24-S001