



MISAE ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“Hábitos saludables para prevenir la diabetes tipo 2 en adultos
de 20 a 35 años: Revisión de Literatura”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Técnico Superior en Enfermería**

Autora:

KARLA BELEN MALDONADO PUERRES

Tutora:

NANCY MARITZA MONTOYA RAMIREZ

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Karla Belén Maldonado Puerres autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N°1004740450 libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2 EN ADULTOS DE 20 A 35 AÑOS: REVISIÓN DE LITERATURA”**; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 02 de julio de 2026

Karla Belén Maldonado Puerres

1004740450

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Montoya Ramírez Nancy Maritza en mi calidad de tutora, certifico que el/la estudiante Maldonado Puerres Karla Belén del año lectivo febrero 2026 - julio 2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2 EN ADULTOS DE 20 A 35 AÑOS: REVISIÓN DE LITERATURA”**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ____/10, con ____% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Nancy Montoya Ramírez

CI: 0603224395



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de ____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

**Al Trabajo de Titulación: “HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA
DIABETES TIPO 2 EN ADULTOS DE 20 A 35 AÑOS: REVISIÓN DE LITERATURA”**

AUTORA: KARLA BELÉN MALDONADO PUERRES

TUTORA: NANCY MARITZA MONTOYA RAMÍREZ

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi amor a mi querida madre, por su esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional a lo largo de mi vida. Gracias por ser mi principal motivación para seguir adelante y por creer en mí en cada paso de mi formación académica.

También dedico este logro a mis abuelitos, por su cariño, consejos y valores que han guiado en mi camino. Su amor y apoyo han sido fundamentales para alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme vida, salud y fortaleza para culminar este trabajo académico. A mi tutora, por su orientación, paciencia y apoyo constante durante el desarrollo de esta investigación. A mis profesores, por compartir sus conocimientos y contribuir a mi formación profesional.

Finalmente, agradezco a la institución educativa por permitirme formarme y a todas las personas que de una u otra manera apoyaron la realización de este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
1. RESUMEN.....	X
2. PALABRAS CLAVE.....	X
3. ABSTRACT.....	XI
4. KEYWORDS	XI
5. INTRODUCCIÓN	1
6. MATERIALES Y MÉTODOS	5
7. RESULTADOS.....	8
8. DISCUSIÓN	11
9. CONCLUSIONES	12
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	13
11. BIBLIOGRAFÍA.....	14

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de artículos seleccionados	6
Tabla 2. Síntesis de artículos revisados.....	8

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama PRISMA.....	6
--------------------------------	---

1. RESUMEN

La diabetes mellitus tipo 2 constituye una de las principales enfermedades crónicas no transmisibles a nivel mundial, con una prevalencia creciente en adultos jóvenes de 20 a 35 años. El objetivo de esta revisión bibliográfica fue analizar la evidencia científica sobre hábitos saludables asociados a la prevención de diabetes mellitus tipo 2 en población joven.

Se realizó una revisión cualitativa y descriptiva de artículos científicos publicados entre 2025 y 2026, disponibles en acceso abierto. La búsqueda se efectuó en Google Académico, empleando palabras clave como “hábitos saludables”, “diabetes mellitus tipo 2”, “alimentación saludable” y “actividad física”. Los estudios revisados destacan que el consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, junto con el sedentarismo, constituyen determinantes importantes en el incremento de casos. Asimismo, se identificó un bajo nivel de conocimiento sobre prevención y autocuidado.

La evidencia sintetizada confirma que la adopción temprana de hábitos saludables en adultos de 20 a 35 años es decisiva para prevenir la diabetes mellitus tipo 2. Estrategias como educación alimentaria, promoción de la actividad física y programas de concienciación en salud pública resultan fundamentales para disminuir la prevalencia de la enfermedad y mitigar su impacto en los sistemas sanitarios.

2. PALABRAS CLAVE

Actividad física, diabetes mellitus tipo 2, hábitos saludables, sedentarismo

3. ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is one of the leading chronic non-communicable diseases worldwide, with a growing prevalence in young adults aged 20 to 35. The objective of this literature review was to analyze the scientific evidence on healthy habits associated with the prevention of type 2 diabetes mellitus in this young population.

A qualitative and descriptive review of open access scientific articles published between 2025 and 2026 was conducted. The search was performed on Google Scholar using keywords such as “healthy habits,” “type 2 diabetes mellitus,” “healthy eating,” and “physical activity.” The reviewed studies highlight that frequent consumption of sugary drinks and ultra-processed foods, along with sedentary lifestyles, are significant determinants in the increase in cases. A low level of knowledge about prevention and self-care was also identified.

The synthesized evidence confirms that the early adoption of healthy habits in adults aged 20 to 35 is crucial for preventing type 2 diabetes mellitus. Strategies such as nutrition education, promotion of physical activity, and public health awareness programs are fundamental to reducing the prevalence of the disease and mitigating its impact on healthcare systems.

4. KEYWORDS

Physical activity, type 2 diabetes mellitus, healthy habits, sedentary lifestyle

5. INTRODUCCIÓN

La presente revisión de literatura se enmarca en la línea de investigación Intervención en la prevención y promoción de la salud y en la sublínea Enfermedades prevenibles, ya que aborda estrategias orientadas a reducir el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 mediante la adopción de hábitos saludables en adultos de 20 a 35 años. Esta enfermedad constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, debido a que su prevalencia ha aumentado considerablemente en las últimas décadas como consecuencia de factores relacionados con estilos de vida poco saludables.

La diabetes mellitus tipo 2 constituye una de las principales enfermedades crónicas no transmisibles a nivel mundial, caracterizada por la alteración en el metabolismo de la glucosa y asociada a factores como el sedentarismo, la alimentación inadecuada y el sobrepeso (1). En los últimos años, se ha evidenciado un incremento progresivo de esta enfermedad en poblaciones cada vez más jóvenes, incluyendo adultos entre 20 y 35 años, lo que representa un problema de salud pública relevante (2) .

En este grupo etario, los hábitos de vida poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, la baja actividad física y el estrés, favorecen el desarrollo de resistencia a la insulina, aumentando el riesgo de padecer diabetes tipo 2 a edades tempranas (2). A pesar de que esta enfermedad es prevenible en gran medida mediante la adopción de estilos de vida saludables, existe un bajo nivel de conocimiento y concienciación sobre la importancia de la prevención en esta población.

Asimismo, la falta de programas educativos efectivos y de intervenciones oportunas en promoción de la salud limita la adopción de conductas saludables. Esto puede derivar en complicaciones a largo plazo, afectando la calidad de vida de los individuos y generando un impacto económico significativo en los sistemas de salud (1).

Por otra parte, es una de las enfermedades más comunes en la actualidad, generando consecuencias físicas, emocionales, familiares y sociales en quienes la padecen, por lo que es importante trabajar en su adaptación y manejo desde el inicio de la enfermedad. Según datos mencionados por diversos autores, la prevalencia de este trastorno ha aumentado

considerablemente a nivel mundial, alcanzando aproximadamente 422 millones de casos en el año 2014. Cada año cerca de 1,5 millones de personas fallecen directamente por esta enfermedad (1).

La presente revisión tiene como objetivo Analizar la evidencia científica disponible sobre los hábitos saludables que contribuyen a la prevención de la diabetes tipo 2 en adultos de 20 a 35 años, y los objetivos específicos son: Identificar los principales hábitos de vida saludables asociados a la prevención de la diabetes tipo 2 en adultos jóvenes, así como también, describir la relación entre alimentación, actividad física y factores de riesgo en el desarrollo de la diabetes tipo 2 en la población de 20 a 35 años; y por último, sistematizar las recomendaciones basadas en evidencia sobre estrategias de prevención de la diabetes tipo 2 dirigidas a adultos jóvenes.

La diabetes mellitus tipo 2 constituye actualmente una de las enfermedades crónicas no transmisibles de mayor impacto a nivel mundial, debido al incremento progresivo de casos asociados principalmente a estilos de vida poco saludables. Diversos estudios científicos señalan que factores como el sedentarismo, la obesidad, el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares, así como la escasa actividad física, aumentan significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad metabólica (3).

A nivel internacional, la Federación Internacional de Diabetes reportó que millones de personas padecen diabetes mellitus y que gran parte de los casos corresponden a diabetes tipo 2. Se estima que el número de personas afectadas continuará aumentando en los próximos años debido a los cambios en los estilos de vida y hábitos alimenticios de la población (3).

En Ecuador, la diabetes mellitus representa una de las principales causas de mortalidad y morbilidad. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el incremento de casos se relaciona con el consumo frecuente de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y el sedentarismo. Asimismo, se ha identificado que gran parte de la población mantiene hábitos alimenticios inadecuados que favorecen la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 (4).

Dentro de las investigaciones relacionadas con esta problemática, Uvidia et al. (5) en su estudio titulado “Hábitos alimenticios como factor de riesgo y su relación en desarrollar diabetes mellitus tipo II en adultos de 18 a 40 años”, concluyeron que existe un bajo nivel de conocimiento sobre hábitos saludables y prevención de la diabetes en la población estudiada. Los autores evidenciaron que la falta de actividad física y el consumo frecuente de alimentos altos en grasas y azúcares influyen directamente en el desarrollo de diabetes mellitus tipo II.

De igual manera, López et al. (6) realizaron una investigación sobre la relación entre hábitos nutricionales y riesgo de diabetes mellitus tipo II, donde determinó que los estilos de vida poco saludables favorecen la obesidad y aumentan considerablemente el riesgo de padecer diabetes. El estudio demostró que las personas con malos hábitos alimenticios presentan mayores probabilidades de desarrollar enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Por otra parte, Armenta et al. (7), en su investigación sobre evaluación del estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo II, concluyeron que existe una relación directa entre la alimentación inadecuada y el desarrollo de esta enfermedad, especialmente en personas con sobrepeso y obesidad. Además, señalaron que la prevención mediante educación alimentaria y actividad física resulta fundamental para disminuir los factores de riesgo.

Diversos autores coinciden en que la promoción de hábitos saludables constituye una estrategia esencial para prevenir la diabetes tipo 2. Entre las principales medidas preventivas se encuentran mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico regularmente, evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, así como fomentar programas de educación para la salud dirigidos a la población joven y adulta (8) (7).

Entre los mecanismos involucrados en el desarrollo de la enfermedad se encuentran la destrucción de las células beta del páncreas y la disminución de la respuesta celular frente a la insulina, lo que impide un adecuado aprovechamiento de la glucosa por parte del organismo (9). Como consecuencia de esta alteración metabólica, el organismo presenta dificultades para utilizar correctamente el azúcar como fuente de energía, generándose síntomas característicos como poliuria, polidipsia, pérdida de peso y aumento del apetito.

Asimismo, la diabetes mellitus puede ocasionar síndrome metabólico, alteraciones en el metabolismo de grasas y proteínas, además de complicaciones severas como cetoacidosis diabética, enfermedades cardiovasculares, daño renal, neuropatías, ceguera y problemas vasculares, estas complicaciones representan una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en personas con diabetes (10).

Por otra parte, los hábitos alimenticios constituyen un conjunto de conductas relacionadas con la alimentación diaria de las personas. Estos hábitos incluyen no solo el consumo de alimentos, sino también aspectos como la selección, preparación, cantidad y frecuencia de ingesta, los hábitos alimentarios están influenciados por factores culturales, sociales, familiares y económicos, los cuales determinan el tipo de alimentación que mantiene cada individuo (11).

6. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación corresponde a una revisión bibliográfica de enfoque cualitativo y alcance descriptivo. Se basó en la recopilación, análisis e interpretación de información proveniente de artículos científicos relacionados con los hábitos saludables para prevenir la diabetes mellitus tipo 2 en adultos de 20 a 35 años.

Se utilizaron como fuentes de información artículos científicos obtenidos mediante la búsqueda en Google Académico. Los estudios seleccionados fueron revisados y analizados con el propósito de identificar evidencia científica sobre la influencia de la alimentación saludable, la actividad física y otros estilos de vida saludables en la prevención de la diabetes mellitus tipo 2. El estudio recopilado permitió sintetizar los principales hallazgos reportados por los autores y establecer conclusiones basadas en la evidencia científica disponible.

Criterios de inclusión y exclusión

Como criterios de inclusión se seleccionaron publicaciones en español, publicadas entre los años 2025 y 2026, con acceso a texto completo y relacionado directamente con el tema de estudio. Se excluyeron documentos duplicados, artículos sin evidencia científica suficiente y publicaciones que no abordaban la prevención de la diabetes tipo 2 en la población objetivo.

Palabras clave o descriptores usados para la búsqueda

Para la búsqueda de información se emplearon las siguientes palabras clave: hábitos saludables, diabetes mellitus tipo 2, prevención, alimentación saludable, actividad física, estilos de vida saludables, factores de riesgo y promoción de la salud.

Diagrama de flujo de selección de artículos

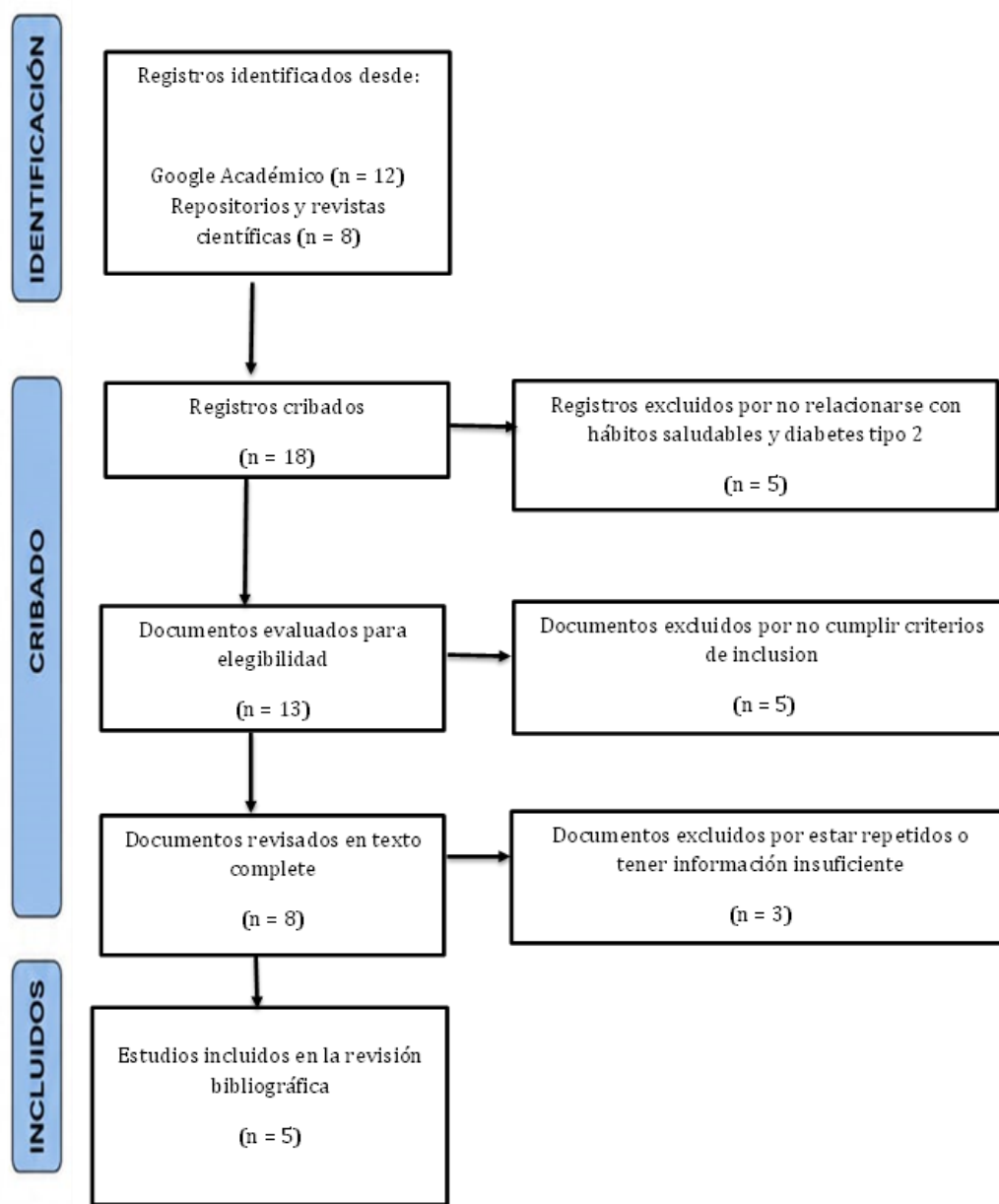


Figura 1. Diagrama PRISMA. Fuente: Elaboración propia

Tabla 1. Matriz de artículos seleccionados

N°	Autor/Año	Título original	Título traducido
1	Toapanta (12) (2025)	Actividad física moderada en personas con diabetes tipo 2: Revisión sistemática	Actividad física moderada en personas con diabetes tipo 2: Revisión sistemática

2	Mina (13) (2025)	Estilos de vida y su relación con el incremento de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. Hospital General Dr. Liborio Panchana Sotomayor, Santa Elena, 2025.	Estilos de vida y su relación con el incremento de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores.
3	Murillo y Baque (14) (2024)	Impacto del estilo de vida en la Diabetes Mellitus Tipo II	Impacto del estilo de vida en la Diabetes Mellitus Tipo II
4	Cedeño-Pacheco et al. (15) (2026)	Estilos de vida saludables como estrategia preventiva frente a la diabetes mellitus tipo 2 en adultos de una comunidad rural ecuatoriana: estudio descriptivo	Estilos de vida saludables como estrategia preventiva frente a la diabetes mellitus tipo 2 en adultos de una comunidad rural ecuatoriana: estudio descriptivo
5	Zuñiga et al. (16) (2025)	Hábitos nutricionales de pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 y su asociación con nefropatía diabética	Hábitos nutricionales de pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 y su asociación con nefropatía diabética

Nota. Se detallan los artículos con los que se va a realizar la revisión. Fuente: Elaboración propia

7. RESULTADOS

Tabla 2. Síntesis de artículos revisados

N°	Autor/Año	Metodología	Población	Intervención	Resultados
1	Toapanta (12) (2025)	Revisión sistemática	Adultos con diabetes mellitus tipo 2.	Actividad física	La actividad física mejora el control glucémico, reduce las complicaciones y debe incorporarse al tratamiento integral de la diabetes tipo 2.
2	Mina (13) (2025)	Estudio no experimental, descriptivo, transversal, con enfoque cuantitativo	169 pacientes con diabetes mellitus (35–65 años).	Evaluación del autocuidado (alimentación, actividad física, glucemia, medicación y cuidado de los pies).	Se evidenció un déficit de autocuidado; la mayoría de los pacientes no mantenía hábitos saludables ni realizaba actividad física suficiente, lo que se asoció con un deficiente control de la enfermedad.
3	Murillo y Baque (14) (2024)	Revisión bibliográfica	Pacientes con diabetes mellitus tipo 2.	Evaluación del estilo de vida.	El sedentarismo y la alimentación inadecuada, constituyen factores determinantes en el desarrollo y progresión de la Diabetes Mellitus

					tipo II. La adopción de hábitos saludables contribuye al control glucémico, disminuye las complicaciones y mejora la calidad de vida de los pacientes.
4	Cedeño-Pacheco et al. (15) (2026)	Estudio descriptivo, transversal, con enfoque cuantitativo.	Adultos de una comunidad rural ecuatoriana.	Evaluación de estilos de vida saludables como estrategia preventiva.	Los estilos de vida saludables se asociaron con menor riesgo de diabetes mellitus tipo 2 y se destacan como una estrategia efectiva de prevención.
5	Zuñiga et al. (16) (2025)	Revisión de literatura	Adultos con diabetes mellitus tipo 2.	Evaluación de hábitos nutricionales.	Los hábitos alimentarios saludables mejoran el control glucémico y disminuyen el riesgo de nefropatía diabética; los hábitos inadecuados aumentan su progresión.

Nota. Se describen los artículos con sus respectivos resultados. Fuente: Elaboración propia.

El estudio de Mina (13), con 169 pacientes entre 35 y 65 años, evidenció un déficit en prácticas de autocuidado como alimentación inadecuada, baja actividad física y escaso

control glucémico. Estos hallazgos sugieren que la falta de hábitos saludables es un factor de riesgo y que la educación en autocuidado debería iniciarse en edades más tempranas (20–35 años) para prevenir la enfermedad. En línea con estos resultados, la revisión sistemática de Toapanta (12) concluye que la actividad física regular mejora el control glucémico, reduciendo complicaciones en adultos con diabetes tipo 2; y que debe considerarse un hábito preventivo en poblaciones jóvenes, ya que favorece la sensibilidad a la insulina y disminuye el riesgo de progresión hacia la enfermedad.

Por otra parte, Murillo y Baque (14) destacan que el sedentarismo y la alimentación inadecuada son determinantes en el desarrollo y progresión de la diabetes tipo 2. La adopción de hábitos saludables, la actividad física regular y dieta balanceada contribuyen al control glucémico y mejora la calidad de vida, lo que es afirmado por Cedeño-Pacheco et al. (15) quienes encontraron que los estilos de vida saludables se asocian con menor riesgo de diabetes tipo 2 en adultos de comunidades rurales ecuatorianas. Y, por último, Zuñiga et al. (16) señalan que los hábitos alimentarios saludables no solo mejoran el control glucémico, sino que también disminuyen el riesgo de complicaciones como la nefropatía diabética.

Los cinco estudios coinciden en que los hábitos saludables como la actividad física, alimentación balanceada y autocuidado son factores protectores frente a la diabetes tipo 2. Aunque la mayoría de las investigaciones se centraron en adultos ya diagnosticados, sus hallazgos son extrapolables a la población joven (20–35 años), donde la adopción temprana de estos hábitos puede ser decisiva para prevenir la aparición de la enfermedad.

En conjunto, se puede decir que la actividad física mejora la sensibilidad a la insulina y previene complicaciones. La alimentación saludable reduce el riesgo de progresión y complicaciones crónicas. El autocuidado y la educación en salud son esenciales para mantener hábitos sostenibles y que los estilos de vida saludables son una estrategia preventiva eficaz en diversos contextos.

8. DISCUSIÓN

La evidencia revisada muestra una clara convergencia en torno a la importancia de los hábitos saludables para el control y la prevención de la diabetes mellitus tipo 2. Sin embargo, al analizar los estudios en conjunto, se puede profundizar en su interpretación y proyectar implicaciones hacia la población joven de 20 a 35 años. En primer lugar, los trabajos de Toapanta (12) y Mina (13) ponen de relieve el papel de la actividad física y el autocuidado; mientras el primero destaca sus beneficios en el control glucémico y la reducción de complicaciones, el segundo, evidencia que gran parte de los pacientes no mantiene hábitos adecuados, lo que refleja una brecha entre la teoría y la práctica. Esta diferencia sugiere que, aunque la actividad física es reconocida como esencial, su adopción efectiva requiere estrategias educativas y motivacionales desde edades tempranas.

Por otro lado, Murillo y Baque (14) la relaciona con el desarrollo y progresión de la enfermedad, mientras destaca su impacto en la prevención de complicaciones como la nefropatía diabética, mientras Zuñiga et al. (16) coinciden en señalar la alimentación como un factor determinante. Esta complementariedad evidencia que la dieta no solo influye en la aparición de la diabetes, sino también en su evolución, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables en jóvenes adultos.

Asimismo, el estudio de Cedeño-Pacheco et al. (15) aporta una perspectiva comunitaria, mostrando que los estilos de vida saludables reducen el riesgo de diabetes tipo 2 en poblaciones rurales. Este hallazgo amplía la discusión al demostrar que la prevención es efectiva en distintos contextos socioculturales, lo que sugiere que las intervenciones deben adaptarse a las características de cada comunidad, incluyendo la población urbana joven.

Por consiguiente, se concluye que la adopción de hábitos saludables en la etapa de 20 a 35 años representa una oportunidad estratégica para disminuir la incidencia futura de diabetes tipo 2. No obstante, se reconoce como limitación que la mayoría de las investigaciones se centraron en adultos ya diagnosticados, lo que restringe la evidencia directa sobre población sana. Se requiere, por tanto, el desarrollo de estudios longitudinales que evalúen específicamente el impacto de la actividad física, la alimentación y el autocuidado en adultos jóvenes.

9. CONCLUSIONES

- Los estudios revisados muestran que la actividad física regular, la alimentación balanceada y el autocuidado son factores preventivos frente al desarrollo y progresión de la enfermedad, estos hábitos en adultos jóvenes de 20 a 35 años representan una oportunidad estratégica para reducir la incidencia futura.
- La evidencia señala que el sedentarismo, la alimentación inadecuada y el déficit de autocuidado se asocian con un deficiente control glucémico y mayor riesgo de complicaciones. Esto refuerza la necesidad de intervenciones educativas y preventivas dirigidas a la población joven, antes de que se presenten diagnósticos clínicos.
- Los hallazgos demuestran que, tanto en comunidades rurales como en entornos urbanos, la promoción de hábitos saludables disminuye el riesgo de diabetes tipo 2. Esto implica que las políticas públicas y programas de salud deben adaptarse a las características de cada población, con especial énfasis en los adultos jóvenes, quienes se encuentran en una etapa decisiva para la consolidación de sus estilos de vida.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente estudio constituye una revisión bibliográfica de carácter documental que no implicó la participación directa de seres humanos, la recolección de datos primarios ni la aplicación de intervenciones sobre personas. Por esta razón, no fue necesario someter el protocolo de investigación a la evaluación de un comité de ética institucional, en conformidad con las normativas nacionales e internacionales vigentes para este tipo de investigación. No obstante, el rigor ético no se limita a la ausencia de intervención humana directa: en este caso, los compromisos éticos se expresan en la responsabilidad académica con que se maneja la información consultada, la transparencia en la declaración del proceso metodológico y la honestidad en la presentación de los hallazgos.

Todas las fuentes consultadas fueron accedidas y citadas respetando los derechos de autor y las normas de propiedad intelectual vigentes. La producción de conocimiento en salud tiene consecuencias directas sobre decisiones clínicas, políticas de salud pública y la vida de personas concretas. Por esta razón, los resultados de esta revisión se presentan con los matices que la evidencia misma impone, reconociendo explícitamente los contextos donde la evidencia es más sólida y aquellos donde se requiere investigación adicional.

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses, económico ni de otro tipo, relacionado con el desarrollo o la publicación del presente trabajo de titulación. No se recibió financiamiento externo para la realización de esta investigación.

11.BIBLIOGRAFÍA

1. Pacheco, Cedeño JS; Méndez, Pacheco EA; Hernández, Palomeque JA. Estilos de vida saludables como estrategia preventiva frente a la diabetes mellitus tipo 2 en adultos de una comunidad rural ecuatoriana: estudio descriptivo. Más Vita. 2026 Abril; 8(2).
2. Cabeza M, Kennya N. Estilos de vida y su relación con el incremento de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. Hospital General Dr. Liborio Panchana Sotomayor. Santa Elena, 2025. Tesis / Trabajo de Titulación. La Libertad, Santa Elena, Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE); 2025.
3. Sánchez, Zúñiga VM; Soria, Flores LE; Tibán, Jaquea DF; Guevara, Noroña GE. Hábitos nutricionales de pacientes adultos con diabetes mellitus tipo 2 y su asociación con nefropatía diabética. Ciencia Ecuador. 2025 Junio; 7(30).
4. Maldonado, Celis ME. Diabetes mellitus tipo 2 y alimentación sostenible. Salud UIS. 2025 Septiembre; 57.
5. Uvidia Milán GJ, Aguilera Fuentes EJ. Hábitos alimenticios como factor de riesgo y su relación en desarrollar diabetes mellitus tipo II en adultos de 18 a 40 años de edad, sector Los Mirtos. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Babahoyo. Babahoyo, Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador., Facultad de Ciencias de la Salud; 2019.
6. López HL, Gallaga RE, Torres RM. Factores de riesgo y hábitos alimentarios en personas de 25 a 35 años, con y sin antecedentes de diabetes mellitus tipo 2. RESPYN (Revista Salud Pública y Nutrición). .
7. Armenta EA, Ramírez SC, Ceballos AG. Evaluación del Estilo de Vida en Pacientes con Diabetes Tipo 2. Ibero Ciencias. 2024 Octubre; 4(3).

8. Rojas, Oyosa S; Ramírez, Girón N; Morales, Alducin M. Impacto de la alimentación consciente sobre la diabetes tipo 2 en adultos y jóvenes: revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*. 2025.
9. Fernández, Sandra; López, Dennis Ignacio. Estilos de vida en pacientes con diabetes tipo 2. *Journal of American Health*. 2022 Julio-Diciembre; 5(2).
10. Naranjo, Erick Gerardo; Chavarría, Gary Felipe; Garita, María Yorlin. Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. *Revista Médica Sinergia*. 2021 Febrero; 6(2).
11. Gonzales, Emilio Vega; Romero, Fiorella Cubas; Palacios, Lizeth Araujo; Cerna, Lizeth Trujillo. Estilos de vida en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 del Centro de Salud Piedra Liza, 2018. *Revista de Investigación e Información en Salud*. 2019 Agosto; 13(36).
12. Toapanta L. Actividad física moderada en personas con diabetes tipo 2: Revisión sistemática. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*. 2025 Noviembre; 9.
13. Mina K. Universidad Estatal Península de Santa Elena. [Online].; 2025 [cited 2026. Available from: <https://repositorio.upse.edu.ec/server/api/core/bitstreams/01600156-5298-4901-b752-501ca84cee9b/content>.
14. Murillo A, Baque E. *Revista Científica de Salud Biosana*. [Online].; 2024 [cited 2026 Julio. Available from: <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i4.241>.
15. Cedeño-Pacheco J, Valdospino-Méndez E, Hernández Palomeque J. *Revista de ciencias de la salud más Vita*. [Online].; 2026 [cited 2026 Junio. Available from: <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0324>.

16. Zúñiga V, Soria L, Tibán D, Noroña G. Ciencia Ecuador. [Online].; 2025 [cited 2026 Junio. Available from: <https://doi.org/10.69825/cienec.v7i30.320>.
17. Espinoza Izquierdo CA, Pilay Chávez JG. QhaliKay Revista de Ciencias de la Salud ISSN. [Online].; 2025 [cited 2026 Junio 14. Available from: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/7815>.
18. Nairobi K, Mina C. Estilos de vida y su relación con el incremento de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores. Hospital General Dr. Liborio Panchana Sotomayor. Santa Elena, 2025. Tesis / Trabajo de Titulación. La Libertad, Santa Elena, Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE); 2025.