TRABAJO DE GRADO
Proyecto de Grado

Cuidar la Diabetes Mellitus tipo 2 todos los días: el conocimiento que transforma.

Autores:

Jonathan Rentería Gaviria

Danna Gutiérrez Largo

Corporación Universitaria Remington

Facultad Ciencias de la salud

Programa de Medicina

Tutor:

Clara Susana Arias Monsalve

Producto de divulgación pública de la ciencia

2026

Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la institución y a todas las personas que hicieron posible el desarrollo del presente trabajo de grado.

En primer lugar, a Dios, por brindarnos la fortaleza, la sabiduría y la constancia necesarias para culminar esta importante etapa de nuestra formación profesional, guiando cada paso de este proceso académico y personal.

A la Corporación Universitaria Remington, especialmente a la Facultad de Ciencias de la Salud y al Programa de Medicina, por ofrecernos una formación académica, científica y humana, fundamentada en el compromiso, la ética y el servicio, que hizo posible la realización del presente trabajo de grado.

A nuestra asesora y tutora, Clara Susana Arias Monsalve, por su acompañamiento constante, orientación, disposición y valiosos aportes durante cada etapa de la investigación. Gracias por compartir sus conocimientos, fortalecer nuestro pensamiento crítico y motivarnos a mantener el rigor científico en cada proceso desarrollado.

A todas las personas con Diabetes Mellitus tipo 2, sus cuidadores y a los usuarios de la red social Instagram que participaron e interactuaron con nuestro producto de divulgación, por su interés, confianza, participación y valiosa retroalimentación, dando sentido, propósito y relevancia a esta propuesta investigativa.

A nuestras familias, por su amor incondicional, apoyo constante y confianza en cada paso de este camino. Gracias por acompañarnos incluso en los momentos más desafiantes y por convertirse en nuestra mayor motivación para seguir adelante.

A nuestros amigos y personas cercanas, por su comprensión, palabras de aliento y compañía durante este proceso, recordándonos la importancia de perseverar ante cada reto. Finalmente, dedicamos este logro a nosotras mismas, por la disciplina, el esfuerzo, la dedicación y la perseverancia invertidos para alcanzar esta meta, reafirmando nuestro compromiso con una medicina más humana, empática y orientada a la educación en salud.

Tabla de Contenidos

Resumen…….. 5

Palabras clave……. 7

Título ……. 8

Planteamiento del problema ……... 9

Pregunta problemática ……. 12

Justificación ……. 13

Objetivos ……. 14

Estado del arte ……. 15

Marco teórico …… 18

Metodología ……. 22

Resultados …… 25

Discusión ……. 27

Conclusiones …… 29

Referencias bibliográficas …… 31

Anexos ……. 33

Resumen

La Diabetes Mellitus tipo 2 constituye una de las enfermedades crónicas no transmisibles de mayor impacto en salud pública a nivel mundial, debido a su elevada prevalencia, progresión silenciosa y alta carga de complicaciones prevenibles (American Diabetes Association, 2024; Organización Mundial de la Salud, 2023). A pesar de la amplia evidencia científica disponible sobre su manejo integral, persisten brechas significativas entre el conocimiento especializado y su aplicación cotidiana por parte de las personas que conviven con la enfermedad y sus cuidadores. En este contexto, el autocuidado no farmacológico, que incluye alimentación saludable, actividad física regular, prevención de complicaciones y reconocimiento de signos de alarma, representa un componente fundamental para el control metabólico y la mejora de la calidad de vida, (Funnell et al., 2010; Norris et al. 2001).

El presente estudio tuvo como objetivo diseñar, implementar y evaluar un producto de divulgación pública de la ciencia, difundido a través de la red social Instagram, orientado a fortalecer el conocimiento sobre autocuidado no farmacológico en personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus cuidadores.

Metodológicamente, se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño observacional de corte transversal. La población estuvo conformada por usuarios de Instagram que accedieron voluntariamente al contenido educativo publicado en el perfil diseñado para la intervención. La muestra fue no probabilística por conveniencia. Como instrumento de recolección de información se

empleó una encuesta estructurada con preguntas cerradas, aplicada posterior a la implementación de la estrategia educativa, con el propósito de evaluar conocimientos relacionados con alimentación saludable, actividad física, prevención de complicaciones y autocuidado general.

Se espera que los hallazgos permitan describir el nivel de conocimiento alcanzado por la población participante y valorar el impacto educativo de las redes sociales como herramienta de divulgación científica en salud. Asimismo, este estudio busca aportar evidencia sobre el potencial de las estrategias digitales para favorecer la apropiación social del conocimiento y fortalecer prácticas de autocuidado en enfermedades crónicas de alta prevalencia.

Palabras clave

- Diabetes Mellitus tipo 2.
- Educación en salud.
- Redes sociales.
- Autocuidado.
- Divulgación pública de la ciencia.

Título

"Cuidar la Diabetes Mellitus tipo 2 todos los días: el conocimiento que transforma".

Planteamiento del problema

La Diabetes Mellitus Tipo 2 constituye una de las enfermedades crónicas de mayor impacto en salud pública (Organización Mundial de la Salud, 2023; American Diabetes Association, 2024), no solo por su prevalencia epidemiológica creciente, sino por la alta carga de complicaciones prevenibles asociadas a un manejo inadecuado y a un control metabólico deficiente. Aunque existe un amplio cuerpo de evidencia científica que sustenta un abordaje integral de la enfermedad, en la práctica asistencial y comunitaria persiste una comprensión limitada del autocuidado no farmacológico como componente esencial del tratamiento.

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), las enfermedades crónicas no transmisibles representan más del 70 % de las muertes globales. De acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes (Federación Internacional de Diabetes, 2023), aproximadamente 537 millones de adultos viven con diabetes en el mundo, y se proyecta que esta cifra superará los 640 millones en 2030. La diabetes ocupa un lugar prioritario dentro de este grupo debido a su creciente prevalencia y a la elevada frecuencia de complicaciones prevenibles asociadas a un control metabólico inadecuado.

En Colombia, la Diabetes Mellitus Tipo 2 se mantiene dentro de las principales causas de consulta en atención primaria, hospitalización y discapacidad, lo que evidencia su impacto sostenido en el sistema de salud y su contribución significativa a la mortalidad por enfermedades no transmisibles. Datos del Ministerio de Salud y Protección Social indican que la prevalencia de diabetes diagnosticada en población adulta supera el 7% (Ministerio

de Salud y Protección Social, 2021), con un subregistro estimado debido a casos no diagnosticados. Además, las complicaciones asociadas como enfermedad cardiovascular, nefropatía diabética, retinopatía y neuropatía generan altos costos sanitarios, hospitalizaciones recurrentes y una disminución significativa de la calidad de vida (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

En las personas que viven con diabetes, el manejo cotidiano continúa centrado de manera predominante en el medicamento, mientras que prácticas fundamentales como la alimentación saludable ajustada a las condiciones reales de vida, la actividad física segura según edad y capacidad funcional, y la prevención temprana de complicaciones son asumidas de forma parcial, errónea o inconsistente, (Madero-Zambrano & Orgulloso-Bautista, 2022). Esta situación evidencia una relación crítica entre el nivel de conocimiento sobre autocuidado no farmacológico, la percepción de gravedad de la enfermedad y las barreras socioeconómicas y culturales que limitan su implementación (Fort et al., 2013).

En el ámbito comunitario, la enfermedad suele comprenderse únicamente como “azúcar alta”, sin reconocer que implica un deterioro progresivo de distintos órganos y sistemas. Esta interpretación reduccionista disminuye la percepción del riesgo, dificulta la adherencia a cambios en el estilo de vida y retrasa la adopción de conductas preventivas, especialmente cuando no existen síntomas inmediatos.

La brecha identificada no se limita al desconocimiento de información específica, sino que involucra barreras económicas, culturales, educativas y simbólicas que dificultan la traducción del saber científico en prácticas sostenidas de autocuidado. La forma en que el conocimiento es producido y difundido, frecuentemente en lenguajes técnicos y dirigidos

exclusivamente al personal de salud, restringe su apropiación efectiva por parte de pacientes y cuidadores (Segura Cortés & Moreno Fergusson, 2023).

Como consecuencia, se favorece el mal control metabólico, la progresión de la enfermedad y la aparición temprana de complicaciones evitables, con repercusiones negativas tanto en la calidad de vida individual como en la sostenibilidad del sistema de salud.

En este contexto, para acortar la brecha entre el conocimiento científico disponible y su aplicación en la vida cotidiana, se propone el diseño e implementación de un producto de divulgación pública de la ciencia difundido mediante la red social Instagram, con contenidos orientados a la traducción pedagógica del autocuidado no farmacológico. Tras su divulgación, se aplicará una encuesta estructurada que permitirá describir el nivel de conocimiento alcanzado por las personas con Diabetes Mellitus Tipo 2 y sus cuidadores, lo que permitirá evaluar el impacto educativo de la estrategia propuesta.

Pregunta problemática

¿Cuál es el nivel de conocimiento alcanzado sobre el autocuidado no farmacológico por las personas con Diabetes Mellitus Tipo 2 y sus cuidadores tras la implementación y socialización de un producto de divulgación pública de la ciencia difundido mediante la red social Instagram?

Justificación

Este producto de divulgación pública de la ciencia, desarrollado en formato de perfil educativo en la red social Instagram, se justifica por abordar una problemática estructural en el manejo de la Diabetes Mellitus Tipo 2: la brecha entre la evidencia científica disponible y su aplicación efectiva en la vida cotidiana de quienes conviven con la enfermedad. El autocuidado no farmacológico constituye un componente esencial en la prevención de complicaciones (Funnell et al., 2010); sin embargo, su comprensión limitada restringe el impacto integral de los tratamientos médicos.

Desde una perspectiva social, la propuesta busca fortalecer el acceso a información científica traducida en lenguaje claro y pedagógico, favoreciendo una comprensión más sólida del autocuidado cotidiano por parte de las personas con diabetes y sus cuidadores. En términos de salud pública, la estrategia puede contribuir indirectamente a la prevención de complicaciones evitables al promover mayor conocimiento sobre prácticas fundamentales como la alimentación saludable, la actividad física segura y la vigilancia de signos de alarma (Norris et al., 2001).

Desde el enfoque de divulgación pública de la ciencia, la iniciativa adquiere relevancia al priorizar la traducción y divulgación estratégica de la evidencia científica mediante una plataforma digital de amplio alcance, facilitando su accesibilidad y comprensión. La evaluación posterior del nivel de conocimiento permitirá valorar el impacto educativo de la estrategia, aportando insumos para el diseño de futuras intervenciones digitales orientadas a enfermedades crónicas.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar, implementar y evaluar un producto de divulgación pública de la ciencia en la red social Instagram, orientado a fortalecer el autocuidado no farmacológico y sensibilizar a la población con Diabetes Mellitus Tipo 2 y sus cuidadores, con el fin de promover cambios en sus prácticas cotidianas.

Objetivos específicos

1. Implementar un perfil educativo en la red social Instagram orientado a la traducción pedagógica de la evidencia científica sobre autocuidado no farmacológico en Diabetes Mellitus Tipo 2.

2. Evaluar el nivel de conocimiento alcanzado por la población participante mediante la aplicación de una encuesta estructurada difundida a través de la red social Instagram posterior a la intervención.

Estado del arte

El estudio de la Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) ha evolucionado significativamente en las últimas décadas (American Diabetes Association, 2024), pasando de un enfoque centrado en el tratamiento farmacológico a un abordaje integral que incluye el autocuidado como eje fundamental del control metabólico y la prevención de complicaciones.

A nivel internacional, múltiples investigaciones han demostrado que el conocimiento del paciente sobre su enfermedad influye directamente en los resultados clínicos. Estudios reportados por la American Diabetes Association (2024), destacan que intervenciones educativas estructuradas mejoran la adherencia al tratamiento, reducen niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c) y disminuyen la incidencia de complicaciones micro y macrovasculares.

En esta misma línea, investigaciones recientes han explorado el papel de la educación en salud mediada por tecnologías digitales. Diversos ensayos y estudios observacionales han evidenciado que el uso de redes sociales, aplicaciones móviles y plataformas digitales permite ampliar el acceso a información en salud, facilitando procesos de aprendizaje continuo y autónomo (Alanzi et al, 2018; Wang et al, 2020). En particular, plataformas como Instagram han sido utilizadas como herramientas educativas para promover hábitos saludables, mostrando resultados positivos en el aumento del conocimiento y cambios en

conductas relacionadas con alimentación y actividad física (Gabarron et al., 2018; Elnaggar at al., 2020).

En el contexto latinoamericano, los estudios reflejan una realidad marcada por desigualdades sociales y limitaciones en el acceso a educación en salud. Investigaciones realizadas en países como México, Brasil y Colombia coinciden en que existe una brecha significativa entre el conocimiento científico disponible y su aplicación en la vida cotidiana de los pacientes. En Colombia, estudios como el de Madero y Orgulloso (2022) evidencian que, aunque los pacientes reconocen la importancia del autocuidado, las prácticas reales son inconsistentes y están influenciadas por factores socioeconómicos, culturales y educativos (Madero-Zambrano & Orgulloso-Bautista, 2022).

Además, la literatura resalta que el autocuidado no farmacológico que incluye alimentación saludable, actividad física, monitoreo de signos y prevención de complicaciones sigue siendo subvalorado frente al tratamiento farmacológico. Esta situación se asocia con una educación en salud tradicional, poco adaptada al contexto del paciente y con un lenguaje técnico que dificulta su comprensión.

En los últimos años, el concepto de divulgación pública de la ciencia ha cobrado relevancia como estrategia para cerrar esta brecha. Este enfoque propone transformar el conocimiento científico en información accesible, comprensible y aplicable en la vida diaria, promoviendo la participación activa de la comunidad en su propio proceso de salud.

Sin embargo, a pesar del creciente uso de herramientas digitales, aún existe limitada evidencia sobre el impacto específico de intervenciones educativas en redes sociales como Instagram en el nivel de conocimiento sobre autocuidado en personas con DM2 y sus cuidadores, especialmente en contextos locales.

Por lo tanto, se identifica una necesidad investigativa clara: evaluar cómo la traducción pedagógica del conocimiento científico mediante plataformas digitales influye en el aprendizaje y las prácticas de autocuidado en esta población.

Marco teórico

1. Diabetes Mellitus Tipo 2:

La Diabetes Mellitus Tipo 2 es una enfermedad crónica metabólica caracterizada por hiperglucemia persistente secundaria a resistencia a la insulina y una secreción inadecuada de esta hormona. Representa aproximadamente el 90–95 % de los casos de diabetes a nivel mundial (American Diabetes Association, 2024).

Su desarrollo está asociado a factores de riesgo como obesidad, sedentarismo, dieta inadecuada, predisposición genética y envejecimiento. La progresión de la enfermedad conlleva complicaciones microvasculares (retinopatía, nefropatía, neuropatía) y macrovasculares (enfermedad cardiovascular), que impactan significativamente la calidad de vida.

2. Autocuidado en Diabetes Mellitus Tipo 2:

El autocuidado se define como el conjunto de acciones que realiza el individuo para mantener su salud, prevenir complicaciones y controlar la enfermedad.

En DM2, el autocuidado incluye:

- Alimentación saludable.
- Actividad física regular.
- Adherencia al tratamiento.
- Monitoreo de glucosa.
- Reconocimiento de signos de alarma.

Según modelos como el de Dorothea Orem, el autocuidado es una capacidad aprendida que puede fortalecerse mediante procesos educativos adecuados (Funnell et al., 2010).

3. Autocuidado no farmacológico:

El autocuidado no farmacológico constituye un pilar fundamental en el manejo de la DM2. Este enfoque incluye intervenciones relacionadas con el estilo de vida que impactan directamente el control glucémico.

Componentes principales:

- Alimentación: balanceada, control de carbohidratos, reducción de azúcares simples.
- Actividad física: mejora la sensibilidad a la insulina.
- Educación en salud: comprensión de la enfermedad.
- Prevención de complicaciones: cuidado de pies, control de peso.

Diversos estudios han demostrado que estas intervenciones pueden ser tan efectivas como el tratamiento farmacológico en etapas iniciales. (Diabetes Prevention Program Research Group, 2002; Look AHEAD Research Group, 2013).

4. Educación en salud:

La educación en salud es un proceso que busca generar cambios en el conocimiento, actitudes y prácticas de las personas.

En DM2, la educación debe ser:

- Continua.
- Personalizada.
- Culturalmente adaptada.
- Comprensible.

Sin embargo, los modelos tradicionales han mostrado limitaciones, especialmente cuando utilizan lenguaje técnico y no consideran el contexto del paciente.

5. Divulgación pública de la ciencia:

Este concepto hace referencia a la transformación del conocimiento científico en información accesible para la comunidad.

Implica:

- Traducción del lenguaje técnico.
- Uso de medios accesibles.
- Participación activa del usuario.

En el contexto de la DM2, la divulgación pública de la ciencia permite que los pacientes no solo reciban información, sino que la comprendan y la apliquen en su vida diaria.

6. Redes sociales como herramienta educativa en salud:

Las redes sociales han emergido como plataformas clave para la difusión de información en salud, permite: contenido visual, difusión masiva, interacción directa con usuarios. Estudios demuestran que el contenido educativo en redes sociales puede: mejorar el conocimiento, cambiar comportamientos, aumentar la adherencia al autocuidado. (Gabarron et al, 2020; Elnaggar et al, 2020).

7. Conocimiento en salud y cambio de comportamiento

El nivel de conocimiento influye directamente en la adopción de conductas saludables.

Modelos como el Modelo de Creencias en Salud plantean que las personas adoptan comportamientos cuando:

- Perciben riesgo.
- Entienden la enfermedad.
- Reconocen beneficios del cambio.

En DM2, el conocimiento insuficiente se asocia con:

- Mal control glucémico.
- Baja adherencia.
- Mayor riesgo de complicaciones.

Metodología

El presente estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con un diseño observacional de corte transversal, orientado a evaluar el nivel de conocimiento alcanzado sobre el autocuidado no farmacológico en personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus cuidadores, posterior a la implementación de una estrategia de divulgación pública de la ciencia mediada por una red social digital.

En primer lugar, el tipo de investigación fue descriptivo, debido a que buscó caracterizar el nivel de conocimiento adquirido por la población participante tras la intervención educativa, sin establecer relaciones causales entre variables. Asimismo, se adoptó un diseño observacional, dado que no se manipularon variables de manera experimental, sino que se analizaron los resultados derivados de una estrategia implementada en condiciones reales.

La población objeto de estudio estuvo conformada por usuarios de la red social Instagram que accedieron al contenido educativo difundido a través del perfil diseñado para el proyecto. La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a aquellos participantes que interactuaron con el contenido y aceptaron voluntariamente responder la encuesta posterior a la intervención.

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de información, se empleó una encuesta estructurada, diseñada por los investigadores, la cual fue difundida mediante la misma red social Instagram una vez finalizada la estrategia de divulgación. Este instrumento estuvo compuesto por preguntas cerradas orientadas a evaluar conocimientos relacionados con alimentación saludable, actividad física, prevención de complicaciones y autocuidado general en Diabetes Mellitus tipo 2.

El procedimiento metodológico se desarrolló en varias fases. Inicialmente, se realizó la revisión y selección de evidencia científica actualizada sobre el autocuidado no farmacológico en Diabetes Mellitus tipo 2. Posteriormente, se diseñó e implementó un perfil educativo en la red social Instagram, en el cual se publicaron contenidos estructurados bajo principios de divulgación pública de la ciencia, utilizando lenguaje claro, recursos visuales y estrategias narrativas accesibles para la población objetivo.

Seguidamente, se ejecutó la estrategia de divulgación mediante la publicación periódica de contenidos educativos, incluyendo infografías y mensajes clave orientados a facilitar la comprensión y aplicación del autocuidado en la vida cotidiana. Una vez finalizada esta fase, se aplicó la encuesta estructurada a los participantes, con el fin de recolectar información sobre el nivel de conocimiento alcanzado.

En relación con las consideraciones éticas, el estudio se clasificó como una investigación sin riesgo, de acuerdo con la normatividad colombiana vigente, al no implicar intervención directa sobre los participantes ni manipulación de variables biológicas. Asimismo, se garantizaron los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y confidencialidad de la información.

Resultados

Como resultado de la implementación del producto de divulgación pública de la ciencia, se diseñó e implementó un perfil educativo en la red social Instagram orientado a la traducción pedagógica del conocimiento científico relacionado con el autocuidado no farmacológico en personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus cuidadores. El contenido divulgado estuvo conformado por piezas gráficas educativas, mensajes informativos e infografías estructuradas bajo principios de comunicación en salud, empleando lenguaje claro, accesible y libre de tecnicismos, con el propósito de facilitar la comprensión y aplicabilidad del conocimiento en la vida cotidiana.

Durante el periodo de intervención, la estrategia digital generó una respuesta favorable por parte de la comunidad virtual, evidenciada por la obtención de 150 reacciones positivas (likes) sobre el contenido publicado, además de 30 comentarios e interacciones orgánicas por parte de los usuarios, lo que permitió ampliar el alcance del perfil educativo dentro de la plataforma.

Posteriormente, con el fin de valorar la percepción de los participantes frente a la estrategia implementada, se difundió una encuesta a través del mismo perfil, la cual registró 50 visualizaciones y 30 interacciones, lo que representa una participación activa de la audiencia frente al proceso evaluativo.

Adicionalmente, en la pregunta abierta de la encuesta orientada a identificar los contenidos percibidos como de mayor comprensión, se obtuvieron 15 respuestas cualitativas. Los temas mencionados con mayor frecuencia estuvieron relacionados con el autocuidado, las

complicaciones asociadas a la enfermedad, los beneficios del cuidado integral, la importancia del conocimiento en el manejo de la Diabetes Mellitus tipo 2 y contenidos prácticos descritos por los participantes mediante expresiones como “lo que no te dicen en una consulta”.

En conjunto, los resultados obtenidos evidencian aceptación del formato educativo implementado, participación activa de la audiencia y reconocimiento de la utilidad práctica del contenido divulgado.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en el presente estudio permiten reconocer que las redes sociales, particularmente Instagram, constituyen un escenario digital con potencial para la divulgación pública de la ciencia y la traducción pedagógica del conocimiento científico en salud, especialmente en el contexto de enfermedades crónicas como la Diabetes Mellitus tipo 2.

Los indicadores de interacción registrados durante la intervención, representados por 150 reacciones positivas (likes), así como por las 50 visualizaciones y 30 interacciones obtenidas en la encuesta de satisfacción, sugieren una adecuada receptividad por parte de la población objetivo frente a contenidos científicos presentados mediante formatos visuales, lenguaje accesible y recursos pedagógicos adaptados al contexto digital.

Estos hallazgos son coherentes con la evidencia científica reportada en la literatura, la cual ha señalado que las intervenciones educativas mediadas por plataformas digitales pueden favorecer el acceso a información en salud, fortalecer procesos de aprendizaje autónomo y promover una participación más activa de los usuarios en el manejo de enfermedades crónicas. (Gabarron et al., 2018; Wang et al., 2020; Elnaggar et al., 2020).

Uno de los hallazgos cualitativos más relevantes del estudio estuvo relacionado con la percepción de utilidad del contenido divulgado. Las 15 respuestas abiertas obtenidas permitieron identificar que los participantes reconocieron como especialmente comprensibles y relevantes los contenidos relacionados con autocuidado, prevención de complicaciones, cuidado integral e información práctica sobre la enfermedad.

Particularmente, expresiones como “lo que no te dicen en una consulta” sugieren la existencia de necesidades informativas no completamente satisfechas dentro de los modelos tradicionales de educación en salud, lo que refuerza la pertinencia de estrategias complementarias de divulgación científica en entornos digitales (Bishop et al., 2023).

Desde una perspectiva de divulgación pública de la ciencia, los resultados sugieren que la traducción de información científica a formatos comunicativos comprensibles puede contribuir a reducir barreras entre la producción académica y su aplicación en la vida cotidiana de pacientes y cuidadores.

No obstante, los hallazgos deben interpretarse considerando las limitaciones metodológicas del estudio. El uso de una muestra no probabilística por conveniencia, la participación voluntaria de los usuarios y el carácter descriptivo y transversal de la investigación limitan la generalización de los resultados. Asimismo, aunque fue posible identificar aceptación, interacción y percepción favorable frente al contenido divulgado, el diseño metodológico no permite establecer cambios conductuales sostenidos ni impacto sobre variables clínicas o metabólicas.

En consecuencia, futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales, muestras de mayor tamaño y medición de indicadores clínicos complementarios, con el fin de evaluar con mayor profundidad el impacto de las estrategias digitales de divulgación científica sobre el automanejo y la calidad de vida de personas con Diabetes Mellitus tipo 2.

Conclusiones

La implementación del producto de divulgación pública de la ciencia mediado por la red social Instagram permitió evidenciar que las plataformas digitales pueden constituirse en escenarios accesibles, dinámicos y socialmente pertinentes para la traducción pedagógica del conocimiento científico en salud, favoreciendo procesos iniciales de apropiación social del conocimiento en personas con Diabetes Mellitus tipo 2 y sus cuidadores.

Los indicadores de interacción obtenidos durante la intervención, representados por 150 reacciones positivas (likes) al contenido divulgado, 50 visualizaciones de la encuesta de satisfacción y 30 interacciones registradas, evidenciaron aceptación del formato educativo implementado y participación activa de la comunidad frente a una estrategia de educación en salud desarrollada en entorno digital. Asimismo, las 15 respuestas cualitativas obtenidas permitieron identificar interés particular por contenidos relacionados con autocuidado, prevención de complicaciones, cuidado integral e información práctica aplicable a la vida cotidiana.

Los hallazgos del estudio permiten reconocer que la divulgación científica presentada mediante lenguaje claro, recursos visuales y contenidos contextualizados puede favorecer la comprensión de conceptos relacionados con el autocuidado no farmacológico, aspecto fundamental en el manejo integral de la Diabetes Mellitus tipo 2 y en la prevención de complicaciones potencialmente evitables.

De igual manera, la investigación sugiere que la utilización estratégica de redes sociales puede contribuir a disminuir barreras comunicativas entre la producción del conocimiento

científico y su apropiación por parte de la comunidad, facilitando el acceso a información basada en evidencia y promoviendo una participación más activa y consciente en el cuidado de la propia salud.

Finalmente, este estudio aporta evidencia sobre el valor de integrar herramientas digitales dentro de los procesos de educación y divulgación en salud, y plantea la necesidad de futuras investigaciones con diseños longitudinales, muestras más amplias e incorporación de indicadores clínicos y conductuales que permitan evaluar con mayor profundidad el impacto de este tipo de intervenciones en personas que viven con enfermedades crónicas.

Referencias bibliográficas

American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). Standards of care in diabetes—2024. Diabetes Care, 47(Supplement_1). https://doi.org/10.2337/dc24-SINT

Alanzi, T., Alanazi, N., Alabdulrazzaq, F., & Alrashidi, Y. (2018). Evaluation of mobile health applications for diabetes management. Journal of Medical Internet Research, 20(5), e172. https://mhealth.amegroups.org/article/view/20910/html

Bishop, E., Allington, D., Ringrose, T., Martin, C., Aldea, A., García-Jaramillo, M., León-Vargas, F., Leal, Y., Henao, D., & Gómez, A. M. (2023). Design and usability of an avatar-based learning program to support diabetes education: Quality improvement study in Colombia. Journal of Diabetes Science and Technology, 17(5). https://doi.org/10.1177/19322968221136141

Diabetes Prevention Program Research Group. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. The New England Journal of Medicine, 346(6), 393–403. https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512

Elnaggar, A., Park, V. T., Lee, S. J., Bender, M., Siegmund, L. A., & Park, L. G. (2020). Patients' use of social media for diabetes self-care: Systematic review. Journal of Medical Internet Research, 22(4), e14209. https://doi.org/10.2196/14209

Federación Internacional de Diabetes. (2023). IDF diabetes atlas (10th ed.). https://idf.org/es/about-diabetes/diabetes-facts-figures/

Fort, M. P., Alvarado-Molina, N., Peña, L., Mendoza-Montano, C., & colaboradores. (2013). Barriers and facilitating factors for disease self-management: A qualitative analysis of perceptions of patients receiving care for type 2 diabetes and/or hypertension in San José, Costa Rica and Tuxtla Gutiérrez, Mexico. BMC Family Practice, 14, 131. https://doi.org/10.1186/1471-2296-14-131

Funnell, M. M., Brown, T. L., Childs, B. P., Haas, L. B., Hosey, G. M., Jensen, B., Maryniuk, M., Peyrot, M., Piette, J. D., Reader, D., Siminerio, L. M., Weinger, K., & Weiss, M. A. (2010). National standards for diabetes self-management education. Diabetes Care, 33(Supplement_1), S89–S96. https://doi.org/10.2337/dc10-S089

Gabarron, E., Årsand, E., & Wynn, R. (2018). Social media use in interventions for diabetes: Rapid evidence-based review. Journal of Medical Internet Research, 20(8), e10303. https://doi.org/10.2196/10303

Gabarron, E., Bradway, M., Fernández-Luque, L., Chomutare, T., Hansen, A. H., Wynn, R., & Årsand, E. (2018). Social media for health promotion in diabetes: Study protocol for a participatory public health intervention design. BMC Health Services Research, 18, 414. https://doi.org/10.1186/s12913-018-3178-7

Gabarron, E., Larbi, D., Dorronzoro, E., Hasvold, P. E., Wynn, R., & Årsand, E. (2020). Factors engaging users of diabetes social media channels on Facebook, Twitter, and Instagram: Observational study. Journal of Medical Internet Research, 22(9), e21204. https://doi.org/10.2196/21204

Look AHEAD Research Group. (2013). Cardiovascular effects of intensive lifestyle intervention in type 2 diabetes. The New England Journal of Medicine, 369(2), 145–154. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1212914

Madero-Zambrano, K. P., & Orgulloso-Bautista, C. A. (2022). Prácticas de autocuidado que realizan pacientes con diabetes mellitus tipo 2 de Cartagena-Colombia, 2021. Revista Cuidarte, 13(3), e2534. https://doi.org/10.15649/cuidarte.2534

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Entre un 7 % y un 9 % de la población adulta padece diabetes. https://www.minsalud.gov.co

Norris, S. L., Engelgau, M. M., & Narayan, K. M. V. (2001). Effectiveness of self-management training in type 2 diabetes: A systematic review of randomized controlled trials. Diabetes Care, 24(3), 561–587. https://doi.org/10.2337/diacare.24.3.561

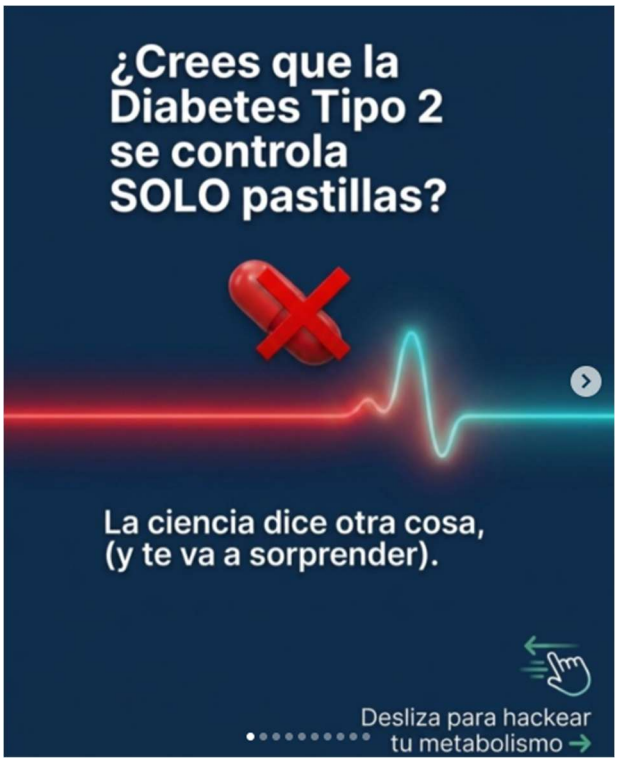
Organización Mundial de la Salud. (2023). Enfermedades no transmisibles. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

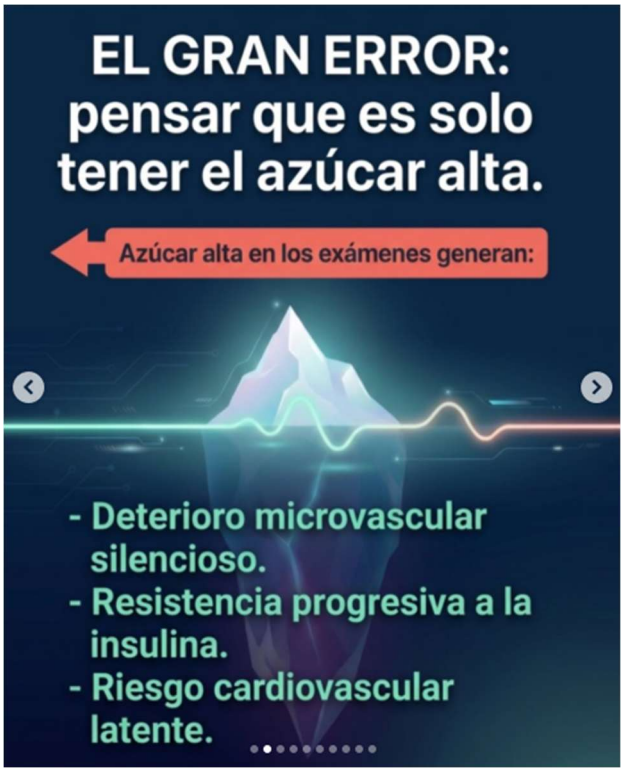
Segura Cortés, J. C., & Moreno Fergusson, M. E. (2023). Automanejo de la diabetes en personas socioeconómicamente vulnerables: Estudio de factibilidad. Revista Cuidarte, 14(1). https://doi.org/10.15649/cuidarte.3102

Wang, Y., Min, J., Khuri, J., Xue, H., Xie, B., Kaminsky, L. A., & Cheskin, L. J. (2020). Effectiveness of mobile health interventions on diabetes and obesity treatment and management: Systematic review of systematic reviews. JMIR mHealth and uHealth, 8(4), e15400. https://doi.org/10.2196/15400

Anexos

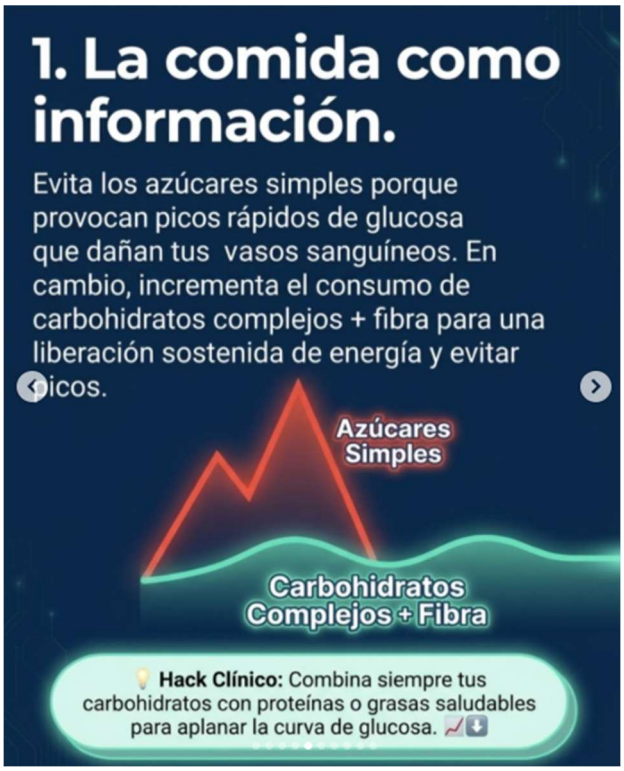
https://www.instagram.com/entiendetusalud/p/DXuWqwvgP9A/?img_index=1

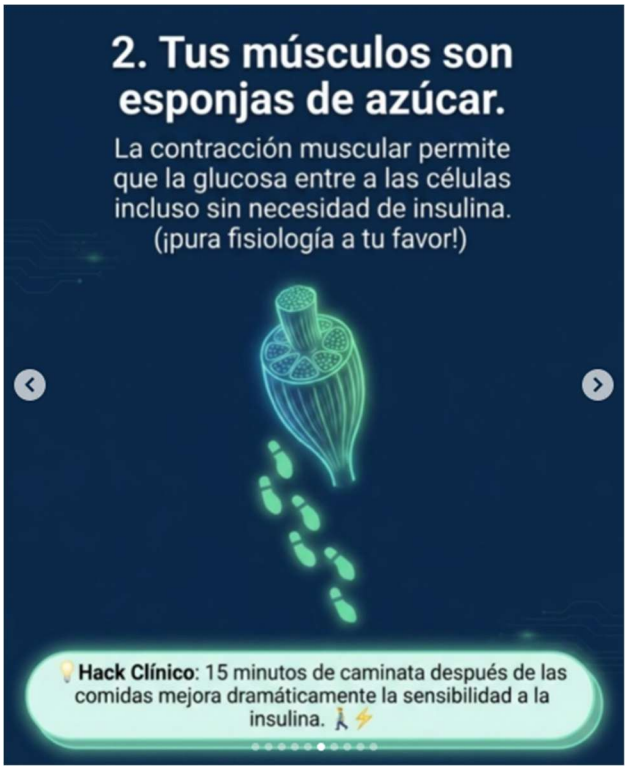


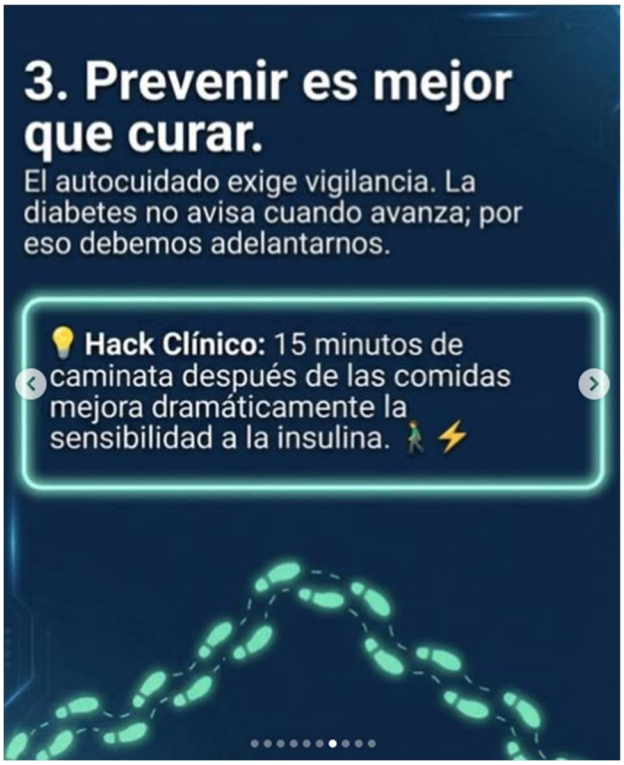

EL GRAN ERROR:
pensar que es solo tener el azúcar alta.
Azúcar alta en los exámenes generan:
- Deterioro microvascular silencioso.
- Resistencia progresiva a la insulina.
- Riesgo cardiovascular latente.

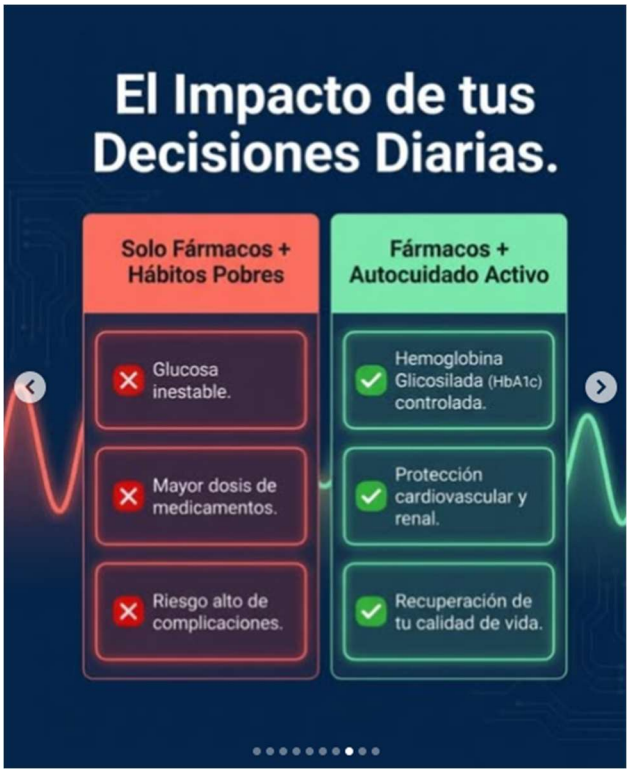

La medicina moderna lo tiene claro: el medicamento es vital, pero
NO ES SUFICIENTE.
LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO NO ES FARMACOLÓGICO.
En etapas tempranas, transformar tus hábitos tiene un impacto fisiológico tan potente como el tratamiento médico.
Conoce los 3 Pilares →

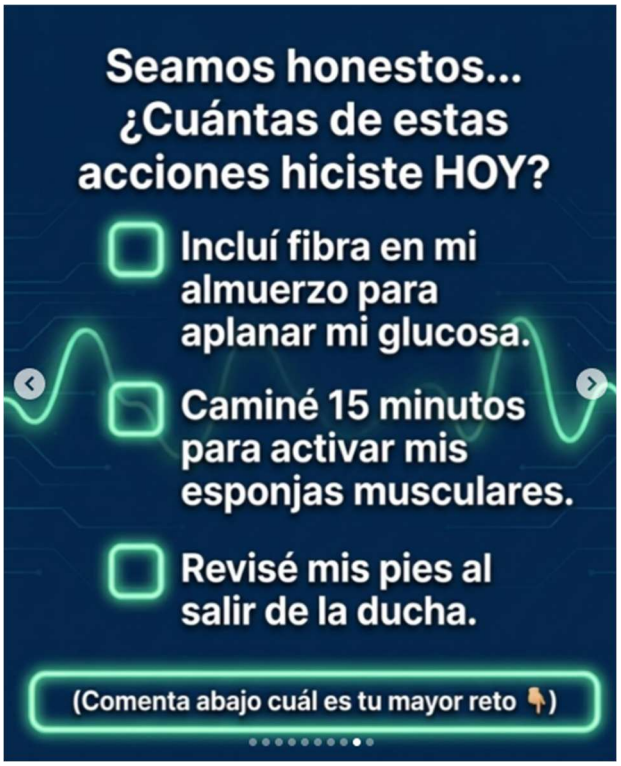

Los 3 pilares del control metabólico.
1. Alimentación estratégica.
2. Actividad física.
3. Monitoreo y chequeo inteligente.
Según la Asociación Americana de Diabetes, dominar esto reduce drásticamente las complicaciones.

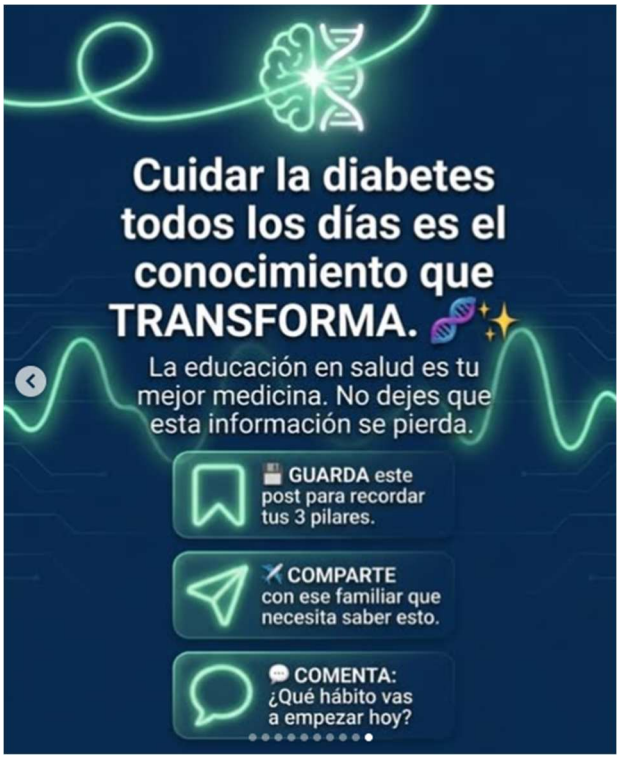

1. La comida como información.
Evita los azúcares simples porque provocan picos rápidos de glucosa que dañan tus vasos sanguíneos. En cambio, incrementa el consumo de carbohidratos complejos + fibra para una liberación sostenida de energía y evitar picos.
Azúcares Simples
Carbohidratos Complejos + Fibra
Hack Clínico: Combina siempre tus carbohidratos con proteínas o grasas saludables para aplanar la curva de glucosa.


2. Tus músculos son esponjas de azúcar.
La contracción muscular permite que la glucosa entre a las células incluso sin necesidad de insulina. (¡pura fisiología a tu favor!)
Hack Clínico: 15 minutos de caminata después de las comidas mejora dramáticamente la sensibilidad a la insulina.


3. Prevenir es mejor que curar.
El autocuidado exige vigilancia. La diabetes no avisa cuando avanza; por eso debemos adelantarnos.
Hack Clínico: 15 minutos de caminata después de las comidas mejora dramáticamente la sensibilidad a la insulina.


El Impacto de tus Decisiones Diarias.
Solo Fármacos + Hábitos Pobres
Glucosa inestable.
Mayor dosis de medicamentos.
Riesgo alto de complicaciones.
Fármacos + Autocuidado Activo
Hemoglobina Glicosilada (HbA1c) controlada.
Protección cardiovascular y renal.
Recuperación de tu calidad de vida.


Seamos honestos... ¿Cuántas de estas acciones hiciste HOY?
Incluí fibra en mi almuerzo para aplanar mi glucosa.
Caminé 15 minutos para activar mis esponjas musculares.
Revisé mis pies al salir de la ducha.
(Comenta abajo cuál es tu mayor reto 👇)


Cuidar la diabetes todos los días es el conocimiento que TRANSFORMA.
La educación en salud es tu mejor medicina. No dejes que esta información se pierda.
GUARDA este post para recordar tus 3 pilares.
COMPARTE con ese familiar que necesita saber esto.
COMENTA: ¿Qué hábito vas a empezar hoy?


¿Crees que la Diabetes Tipo 2 se controla SOLO pastillas?
146
27
La ciencia dice otra cosa, (y te va a sorprender).

samantalopez360 Gracias por la información, todo súper claro 💕✨

22 h 1 Me gusta Responder

hugo46480 Gracias por compartir conocimiento, aprendí algo nuevo!

1 día 1 Me gusta Responder

jombe403 Me gusta. Interesante.

5 días 2 Me gusta Responder

laurass420 Muy claro, muchas gracias por la información

1 día 1 Me gusta Responder

aleja_092j Excelente manera de explicar un tema tan complejo ❤️

yeimy1177 👏👏👏

11 h 1 Me gusta Responder

loren_asaldarriaga Me encanta el contenido de esta cuenta, súper interesante todo ‼️

22 h 1 Me gusta Responder

s__m2346tg 🙌

20 h 1 Me gusta Responder

joserestrepo538 🍗🔥

22 h 1 Me gusta Responder

nellydani2018 Muy interesante

12 h 1 Me gusta Responder

juan.lopez1804 Información muy clara

1 día 1 Me gusta Responder

angelaherreraangela Gracias por la información

11 h 1 Me gusta Responder

valentinagu02 súper el dato! 🧠🫁
1 día 2 Me gusta Responder

juansp_07 Excelente información, me ayuda a controlar mi diabetes
20 h 3 Me gusta Responder

jimena_restrepo23 Muy interesante 👏
22 h 1 Me gusta Responder

lauragutierrez01 Me queda súper claro. Gracias!!!❤️
1 día 2 Me gusta Responder

jeronimovargas712 🙌💕
1 día 1 Me gusta Responder

danielahenaocorrea Muy interesante, buena información
11 h 1 Me gusta Responder

alevela915 Gracias por esa valiosa infooo
11 h 1 Me gusta Responder

dama4124 Excelente información, la compartiré con familiares que si se, que tienen diabetes.
12 h 1 Me gusta Responder

paulitacorreag Excelente la información...
2 h Responder

nanamesa2014 Gracias!.muy útil la información.
9 h Responder

alexandra_alzate_ochoa Muy bien explicado!!!
10 h Responder

oska.r120 Excelente información, nos ayuda a comprender mejor lo que hay que hacer, para nuestro cuidado con esta enfermedad.
11 h 1 Me gusta Responder

doralbaruizgonzales 👏👏👏👏
2 h Responder

jhon.martinez.73345048 Que buena información Rente.
3 h Responder

manue.lbetancur Soy diabético y no sabía nada de lo que mencionan 👏👏
1 día 1 Me gusta Responder

Visualizaciones

Visualizaciones	**1423**
Seguidores	21.6%
No seguidores	78.4%
De otro origen	785
Del perfil	401
Del inicio	237
Cuentas alcanzadas	**497**

Interacciones

Interacciones	**221**
Seguidores	17.6%
No seguidores	82.4%

Interacciones con publicaciones	**221**
Me gusta	156
Comentarios	27
Veces que se compartió	26
Veces que se guardó	4

Cuentas que interactuaron	**159**

Perfil

Actividad del perfil	**158**
Visitas al perfil	152

Encuesta de satisfacción:



Algunas respuestas de la encuesta de satisfacción:

Respondió a tu historia



Aprendí que el autocuidado no solo es tomar medicamentos, sino también alimentarme mejor y hacer actividad física

Respondió a tu historia



Me gustó mucho la información sobre las complicaciones de la diabetes, porque muchas cosas no las conocía

Respondió a tu historia



Los consejos prácticos sobre alimentación fueron fáciles de entender y aplicar en el día a día

Respondió a tu historia



Comprendí la importancia de prevenir complicaciones

Respondió a tu historia



La información fue clara, sencilla y diferente a lo que normalmente explican en consulta

Respondió a tu historia



Me ayudó a entender que pequeños cambios diarios pueden mejorar el control de la diabetes

Respondió a tu historia



Aprendí cosas que normalmente no te dicen en una consulta médica

Respondió a tu historia



El contenido me motivó a cuidar más mi alimentación y mis hábitos