P-039

EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL EN ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y EJERCICIO EN EL ENTORNO RURAL

Gregoria Manso Fernández[1], Carmen Melero Sacristán[1], María De La Calle Del Barrio[1], María Florentina Zurdo Martín[1], María Aránzazu Álvarez Collado[1], Ana Belén Molina Velasco[1], María Elisa Megía Fernández[1]

[1] *CS Segovia Rural*

INTRODUCCIÓN

La diabetes tipo 2 (DM2) requiere un abordaje integral. La evidencia científica, incluyendo estudios como PREDIMED, respalda que la adherencia a la dieta mediterránea y el entrenamiento combinado (aeróbico y de fuerza) optimizan el control glucémico y cardiometabólico.

Factores como la dispersión geográfica y el acceso limitado a programas estructurados de ejercicio o nutrición dificultan aplicar intervenciones validadas en medio urbano. Este proyecto surge de la necesidad de evaluar una intervención adaptada a los recursos locales de un centro de salud rural, optimizando la eficiencia del formato grupal y la reproducibilidad en entornos con pocos recursos.

OBJETIVOS

Principal: Evaluar el cambio en adherencia a dieta mediterránea y HbA1c.

Secundarios: Monitorizar cambios en actividad física, funcionalidad, parámetros antropométricos y calidad de vida.

MATERIAL Y MÉTODOS

Ensayo clínico aleatorizado 1:1, de grupos paralelos y abierto en pacientes con DM2 de 40-80 años. Se excluyen aquellos con deterioro cognitivo moderado-grave, contraindicación al ejercicio, limitación funcional severa o cambios recientes en tratamiento hipoglucemiante.

Se requieren 246 pacientes (123/grupo) para detectar diferencia de 0,4% en HbA1c (potencia 80%, α=0,05), contemplando 20% de pérdidas. La aleatorización se generará por sistema informático con bloques variables, el análisis estadístico y procesamiento de muestras de laboratorio de forma ciega.

La intervención, de 6 meses, consta de 3 sesiones grupales presenciales de 90 minutos sobre dieta mediterránea y técnica de ejercicio, con objetivo de incremento de pasos diarios progresivo y programa domiciliario de ejercicios de fuerza; seguimiento mediante contactos telefónicos mensuales o consultas programadas para resolver dudas y mantener la motivación. Para garantizar la seguridad y correcta ejecución, se entregará material visual y se supervisará la técnica en las sesiones presenciales.

Variables medidas basalmente y a los 6 meses: adherencia a dieta mediterránea (MEDAS), HbA1c, pasos diarios (podómetro o APP), fuerza muscular (SPPB), antropometría (IMC, perímetro abdominal) y calidad de vida (SF-12). Se registrarán cambios farmacológicos, eventos adversos y adherencia mediante diario autocumplimentado.

Análisis por intención de tratar mediante ANCOVA, ajustando por valor basal, con análisis de sensibilidad para evaluar el impacto de pérdidas de seguimiento.

Resultados esperados: Se espera mayor adherencia a la dieta y reducción superior de HbA1c en el grupo de intervención frente al control, con mejoras en capacidad funcional, perfil antropométrico y calidad de vida percibida.

CONCLUSIONES

Este proyecto pretende demostrar que una intervención grupal de bajo coste es eficiente y aplicable en el entorno rural, superando barreras de acceso. Limitaciones: Diseño abierto, con posible efecto Hawthorne sobre hábitos declarados. Contará con aprobación ética y consentimiento informado, ofreciendo diarios y materiales en papel para garantizar equidad ante la brecha digital.

CÓMO CITAR

Manso Fernández G, Melero Sacristán C, De La Calle Del Barrio M, Zurdo Martín MF, Álvarez Collado MA, Molina Velasco AB, et al. EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL EN ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA Y EJERCICIO EN EL ENTORNO RURAL. Diabetes Práctica. 2026;17(Supl. 4):69-70. doi:10.52102/diabet/pract.2026.s4