P-154

ESPACIO DM2: TODO LO QUE NECESITAS SABER DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 PARA CUIDAR TU SALUD

Laura Lorca Lombana[1], Maria Cecilia González Alcoceba[1], Sara López Garcia[2], Mónica Cuadrado Villareal[3]

[1] *Corporació de Salut del Maresme i la Selva*
[2] *Institut Català de la Salut*
[3] *Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil*

INTRODUCCIÓN

Es muy habitual que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (DM2) tengan dudas y/o miedos sobre cómo gestionar su enfermedad. A pesar de recibir una educación por parte de enfermería en relación a los nuevos hábitos (tanto medicamentosos como alimentarios) a tener en cuenta, muchos/as expresan que siempre tienen la sensación de no controlar del todo la enfermedad.

Este programa pretende ser un refuerzo en los diferentes ámbitos en los que se relaciona la DM2 y que, inevitablemente, engloban a la persona. La alimentación, la actividad física, los cuidados, la gestión emocional por el hecho de ser una enfermedad crónica, la medicación y las complicaciones que pueden aparecer son los temas que tratamos en el programa y durante el cual compartimos con ellos/as las diferentes inquietudes que van expresando.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Empoderar a los participantes para mejorar su calidad de vida
- Soporte en el tratamiento de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 desde la Atención Primaria

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el conocimiento de la enfermedad (causas, complicaciones y tratamiento) y aportar herramientas para mejorar el autocuidado.
- Fomentar los hábitos alimenticios saludables y equilibrados
- Promover la práctica de ejercicio físico
- Identificar y abordar las barreras psicológicas asociadas a la gestión de la DM2
- Mejorar el control glucémico y reducir las complicaciones a corto y largo plazo.

MATERIAL UTILIZADO

- Ordenador
- Proyector
- Cinta elástica
- Plato Saludable
- Bolígrafos
- Hojas con actividades

MÉTODOS EMPLEADOS

Actividad grupal.

Un equipo multidisciplinar (médico, enfermera, nutricionista, psicóloga, fisioterapeuta e higienista dental) se turnará en las sesiones para ofrecer una atención integral a los participantes.

El programa está formado por:

- Nueve sesiones (una cada semana), de 1:30 h de duración

Sesión 1: Presentación del programa. Conocimientos generales de la DM2

- Presentación del programa y de los profesionales que lo llevarán a cabo.
- ¿Qué es la diabetes mellitus y qué tipos hay?
- Factores de riesgo de la enfermedad
- ¿En qué consiste el seguimiento desde la Atención Primaria?

Sesión 2: Alimentación. Los hidratos de carbono y el método del plato

- Introducción
- Calidad de los hidratos de carbono
- Índice glicémico
- Cantidad de hidratos de carbono
- El método del plato
- Conceptos clave

Sesión 3: Alimentación. Conceptos básicos de etiquetado. Alcohol y bebidas refrescantes

- Porciones orientativas de los diferentes alimentos ricos en hidratos de carbono
- Organizar nuestra alimentación (*Batchcooking* y/o *Mealprep*)
- Conceptos básicos de etiquetaje
- Consumo de alcohol y bebidas refrescantes en la DM2

Sesión 4: Fármacos y autocontroles

- Conceptos básicos
- Fármacos no insulínicos
- Insulinas
- Autoanálisis de glucemia

Sesión 5: Actividad física

- Actividad física y salud
- Recomendaciones generales
- Objetivos de la AF en personas con DM
- Tipos de ejercicio físico
- Ejemplo de programa de ejercicio físico
- Sesión práctica con fisioterapeuta

Sesión 6: Impacto emocional y relacional de la DM2 como enfermedad crónica

Se organiza en dos partes:

En una primera de carácter psicoeducativo, exponiendo:

- Impacto psicológico de una patología crónica
- La regulación emocional

En la segunda parte se favorece el aprendizaje a través de un ejercicio realizado primero individualmente y posteriormente se abre la reflexión al grupo.

Sesión 7: Hipoglucemias, hiperglucemias y otras complicaciones.

- Control de la DM2
- Complicaciones agudas y crónicas

Sesión 8: Autocuidado de pies y boca. Tabaco

- Cuidado de los pies
- Lesiones de riesgo.
- Pie diabético
- Cuidado de los pies
- Cuidado de la boca
- Periodontitis
- Síntomas de diabetes mal controlada
- Tabaco
- Aspectos básicos
- Tabaco y DM

Sesión 9: Clausura del programa

- Encuestas
- Turno de palabra libre

MÉTODO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- Encuestas pre y post: Alimentación PREDIMED, Bienestar Emocional SWEMWBS-7, Actividad Física IPAQ.
- Mejora de los conocimientos con relación a la DM2
- Encuesta de satisfacción

RESULTADOS OBTENIDOS

Muestra: 42 personas

Asistencia: 73,73%

Porcentaje de mejora conseguido		Encuesta satisfacción	
Bienestar Emocional	85,7	**Utilidad**	78,98
Alimentación	75	**Comprensión**	82,1
Actividad Física	81,25	**Organización**	83,3
Encuesta conocimientos ECODI	75	**Satisfacción**	84,4

CONCLUSIONES

Los programas educativos estructurados consiguen reducir las complicaciones de la enfermedad, así como una mejora de la calidad de vida y un elevado ahorro económico.

Es cierto que los conocimientos no mejoran significativamente debido a que son pacientes que ya han recibido una educación diabetológica previa. La educación grupal estructurada, como complemento de la educación individual, demuestra una mejora significativa en el control metabólico de la diabetes mellitus.

Este programa pretende ser un refuerzo.

En este caso y después de varias ediciones del programa, hemos valorado aumentar el número de sesiones a 12, para ampliar temas que quedaban escasos y alargar el seguimiento de los participantes para reforzar la adquisición de los hábitos saludables trabajados.

CÓMO CITAR

Lorca Lombana L, González Alcoceba MC, López Garcia S, Cuadrado Villareal M. ESPACIO DM2: TODO LO QUE NECESITAS SABER DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 PARA CUIDAR TU SALUD. Diabetes Práctica. 2026;17(Supl. 4):145-148. doi:10.52102/diabet/pract.2026.s4