

# “Innovación y eficacia de un taller de educación diabetológica en pacientes con diabetes mellitus tipo 2”

Inmaculada Zafra Bueno\*, Concepción Fernández Moreno, Ángela Jiménez García. Centro de Salud Albayzín\*

## Introducción

La Diabetes Mellitus (DM) es una alteración metabólica caracterizada por la presencia de hiperglucemia crónica que se acompaña de alteraciones en el metabolismo de los hidratos de carbono, de las proteínas y de los lípidos.

La DM es una de las enfermedades con mayor prevalencia y repercusión sociosanitaria, no sólo por su elevada frecuencia, sino también por el impacto de las complicaciones crónicas de la enfermedad o el papel que desempeña como factor de riesgo de la patología cardiovascular.

## Metodología

Diseño pre-post test de un solo grupo en 30 pacientes con un muestreo no probabilístico y por conveniencia, que participaron en un taller de Educación en DM tipo 2, en el Centro de Salud Albayzín de Granada durante los años 2009 a 2011.

**Población diana:** pacientes diagnosticados de DM tipo 2 cuyas cifras de HbA1c están alteradas.

**Criterios de inclusión:** tener DM tipo 2, pertenecer al Centro de Salud Albayzín, no tener educación previa sobre Diabetes.

**Criterios de exclusión:** no aceptación expresa de participar en el taller de educación diabetológica, no tener predisposición para seguir las recomendaciones nutricionales.



## Objetivos

**Objetivo General:** Evaluar la eficacia de un taller de Educación para la Salud grupal en personas con DM tipo 2.

**Objetivos específicos:**

- Identificar la repercusión del taller de educación diabetológica a través de las cifras de HbA1c.
- Proporcionar conocimientos sobre la Diabetes, objetivos de control y sus complicaciones.
- Dar recomendaciones para seguir una alimentación equilibrada, variada y saludable en función de sus características personales y estilo de vida.
- Capacitar y motivar al grupo para promocionar el cambio de actitudes adquiridas.

**Taller 1:** ¿Qué es la Diabetes? Objetivos para el control de la enfermedad. Importancia del ejercicio físico. Administración correcta de la medicación.

**Taller 2:** Alimentación saludable y composición de los alimentos.

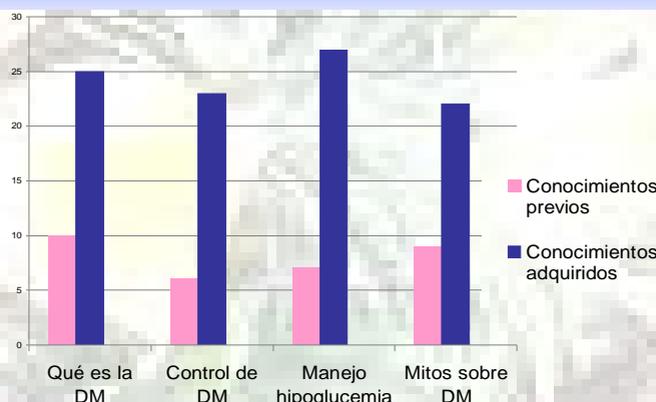
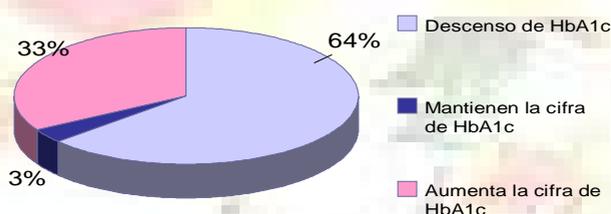
**Taller 3:** Alimentación en los días de celebraciones. Alcohol. Edulcorantes y endulzantes. Aprendemos a interpretar las etiquetas de composición nutricional de los alimentos.

**Taller 4:** Complicaciones agudas y crónicas de la DM. Seguimiento periódico por enfermería de las personas con DM.

1. Presentación en Power-Point.
2. Maqueta específica.
3. Tarjetas de colores con diversos alimentos.
4. Etiquetas con información nutricional.

## Resultados

RESULTADOS DE HbA1c TRAS EL TALLER



## Conclusiones

- La realización de este innovador taller de educación diabetológica ha cumplido su objetivo mejorando los conocimientos de los pacientes sobre diabetes.

- Son necesarios cuidados integrales de calidad para mejorar los valores de hemoglobina glicosilada.

- La Educación para la Salud se demuestra que es una herramienta eficaz en la mejora de los autocuidados en las personas diabéticas; la inclusión de talleres en los proyectos de Promoción y Educación para la Salud mejoraran los autocuidados.

- La disminución en los valores de hemoglobina glicosilada, se produce no solo por la mejora en los conocimientos sobre alimentación, sino también por la práctica de actividad física y una correcta toma de la medicación.

- La adquisición de conocimientos viene reflejada por la comparación de los cuestionarios pre y post taller.

- Creemos que el impacto del taller debería complementarse con una sesión recordatoria a los dos años para reforzar conocimientos y mantener actitudes.

## Bibliografía

1. Conget I. Diagnóstico, clasificación y patogenia de la diabetes mellitus. Rev. Esp. Cardiol 2002; 55(5):528-35.
2. Pérez Rodríguez Arnoldo, Barrios López Yusimí, Monier Tornes Aimeé, Berenguer Gouarnalusses Maritza, Martínez Fernández Irene. Repercusión social de la educación diabetológica en personas con diabetes mellitus. MEDISAN [revista en la Internet]. 2009 Ago; 13(4).