

# ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN ENFERMERÍA COMUNITARIA: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN DIABETES MELLITUS II

Moyano Gómez, María José; Cruces Fernández, Cristóbal; Quesada Granados, Nuria.  
Enfermeras Servicio Andaluz de Salud.

## INTRODUCCIÓN

La diabetes mellitus II constituye un importante problema de salud, debido a su alta prevalencia, importante morbi-mortalidad y elevado volumen de recursos sanitarios que consume. La organización mundial de la salud (OMS) calcula que hay más de 170 millones de personas con diabetes en el mundo y es probable que se duplique para el año 2030.

El control de la DM II exige cambios en los estilos de vida de las personas que padecen la enfermedad, ya que la población es cada vez más sedentaria y los hábitos dietéticos más insanos. Los últimos estudios demuestran que es necesario plantearse nuevas intervenciones si queremos realmente ayudarle a cambiar estilos de vida y mejorar el control de su enfermedad. Estas nuevas intervenciones apuntan en 3 direcciones:

- El consejo dietético avanzado.
- La educación grupal.
- El ejercicio físico.

Las modificaciones realizadas en el estilo de vida mediante una alimentación equilibrada, tipo dieta mediterránea y un incremento de la actividad física, han mostrado ser efectivos, disminuyendo la aparición de diabetes en más de un 50%.

El diabético debe aprender todo lo necesario sobre la diabetes para que pueda disfrutar de una vida sana, gracias al tratamiento integral de su enfermedad.

La primera responsabilidad de su cuidado corresponde al equipo de atención primaria (médico de familia y enfermera), quienes van a constituir las principales fuentes de asesoramiento, ya que se encuentran en una posición privilegiada, debido al fácil acceso de la población a este nivel asistencial, para llevar a cabo actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades vinculadas a los estilos de vida.

## OBJETIVOS

**Generales:** conocer la prevalencia de la Diabetes tipo II en Andalucía investigando sobre los factores que desencadenan la enfermedad.

**Específicos:** informar sobre el riesgo para la salud derivados del sedentarismo y del exceso de peso corporal, promover hábitos de vida saludables (alimentación equilibrada y actividad física) y promocionar el programa consejo-diabético con la finalidad de reducir la morbimortalidad relacionada con la alimentación inadecuada y el sedentarismo.

## DIETA MEDITERRÁNEA EN LA DIABETES

© www.botanical-online.com



## METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica, mediante el estudio de siete documentos publicados entre los años 2005 y 2014 sobre las estrategias en el tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo II, en las siguientes bases de datos en ciencias de la salud: Ciberindex, Dialnet, Google Académico, Medline y búsqueda electrónica en la Biblioteca Virtual del Servicio Andaluz de Salud.

## RESULTADO

En la actualidad existen evidencias que inciden en la conveniencia de la promoción de la salud y de la adquisición de estilos de vida saludables, ya que conducen a un incremento de salud de la población, reduciendo el gasto sanitario más que cualquier tratamiento médico que se aplique sobre las enfermedades asociadas. Existe buena evidencia científica acerca de la mejora sobre la salud en personas con factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (DM II), de la intervención en el tipo de dieta y la realización de ejercicio físico (andas al menos treinta minutos tres veces a la semana) y en prevención secundaria en personas en las que ya está presente la enfermedad. El estudio epidemiológico SUN puso de manifiesto que la dieta mediterránea protege frente a la DM II. Igualmente, el estudio de cohortes prospectivo que realizó el Dr. Olivares, afirmó que la dieta mediterránea ejerce una función protectora frente a la DM II. LA DM II es un problema de salud de primer orden mundial. Está estrechamente relacionado con los hábitos de vida insanos, como la dieta desequilibrada y el sedentarismo.

## CONCLUSIONES:

Tras revisar diferentes bibliografías podemos afirmar:

- Hay evidencias acerca de que las modificaciones en el estilo de vida, mediante una alimentación equilibrada, tipo dieta mediterránea, y un incremento de la actividad física, tiene una efectividad muy elevada sobre la DM II, disminuyendo la aparición de la enfermedad en más de un 50%.
- Con un programa de sesiones educativas tanto individuales como grupal, resulta más efectivo que el tratamiento con metformina. Por lo que podemos observar, la Atención Primaria tiene un papel fundamental en la promoción de los estilos de vida saludables y en la prevención de enfermedades, debido a la mayor accesibilidad que tienen los usuarios a los centros de salud.

## BIBLIOGRAFÍA

- Delgado Sánchez N. Programa Educativo para personas con Diabetes tipo II. (E-book) Distrito Costa del Sol. SAS.2014.
- Serrano Cepas M, Torres Montero M. Impacto de una intervención intensiva multifactorial con diabéticos tipo II en Atención Primaria. Nure Investigación. 2013; 10 (67).
- Olivares Grohnest M, Buñuel Álvarez J. El cumplimiento de una dieta mediterránea disminuye el riesgo de desarrollar una Diabetes Mellitus tipo II. Evidencias en Pediatría. 2008; 4 (3).