

Entrenamiento grupal sobre estrategias de autocuidado a personas diabéticas.

Autores: Luisa María Moreno Fernández¹, María Isabel Gálvez Cano², María Luisa Jiménez Lozano³. 1,2,3: Centro de Salud Roquetas Norte (Almería).

- Contexto y descripción del problema: La diabetes mellitus presenta gran impacto sanitario y social siendo una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, amputación de miembros inferiores y enfermedad vascular, potenciada además por su frecuente asociación con otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular como la obesidad, la hipertensión arterial y la dislipemia. Dada la dimensión de la enfermedad, nos planteamos crear actividades grupales que mejoren el autocuidado de las personas diabéticas, evitando las complicaciones.

Para lograrlo, se propone como estrategia específica, la formación de talleres grupales.

- Descripción y objetivos de la intervención propuesta:

Se propone la realización de 6 sesiones grupales de una hora de duración: 2 en semana durante 3 semanas consecutivas y posteriormente una al mes.

Objetivo principal: Aumentar el número de pacientes con Diabetes Mellitus que realicen educación grupal, priorizando los de peor control metabólico, para así reducir el impacto de la diabetes.

Objetivos secundarios: mejorar la atención sanitaria, adecuar la oferta de servicios a las necesidades de la población, aumentar los conocimientos y la información sobre la enfermedad, fomentar la formación de los profesionales y potenciar la investigación.



- Procedimiento e instrumentos desarrollados:

Serán un médico y un enfermero los que se harán cargo de las sesiones previa formación, y serán el referente para las dudas que tengan los pacientes.

Se priorizará a los pacientes con peor control metabólico.

En las sesiones se tratarán los siguientes temas:

- 1ª Sesión: Porqué aparece la diabetes. Valores normales de glucemias. Autoanálisis.
- 2ª Sesión: Cómo la tratamos. Tratamiento con insulina. Cuándo es necesario.
- 3ª Sesión: Hipoglucemias. Hiperglucemias. Qué hacer cuando ocurren. Cómo prevenirlas.
- 4ª Sesión: Dietas, raciones y distribución de los hidratos de carbono.
- 5ª Sesión: Cómo evitar alimentos con grasa. Taller práctico de alimentación.
- 6ª Sesión: Actividad física. Cuidado del pie diabético.



Las sesiones mensuales servirán como toma de contacto para resolver dudas y para narración de experiencias y dificultades. Se reforzará la dieta y el ejercicio físico.

- Lecciones aprendidas:

- Damos por hecho que los pacientes diabéticos tienen conocimientos sobre la diabetes, de los que carecen en muchas ocasiones.

- Mediante los talleres prácticos se refuerzan conceptos, como con la hipoglucemia, mediante videos y vivencias de otros pacientes es más fácil comprender los posibles síntomas, cómo evitarla y qué hacer si aparece.

- El miedo a un futuro tratamiento con insulina es muy frecuente, ayudamos a familiarizarse con los dispositivos y a escuchar la experiencia de pacientes que se la administran.

- Hay errores en la alimentación que se producen de forma sistemática por desconocimiento de los grupos alimentarios.

- Mejoría de los perfiles glucémicos una vez realizados los talleres.

