

Aprende a vivir con diabetes

Autores: Gómez Herrerueta L*, Guijarro García de Leániz C* y Maroñas Valle B*
Tutor: González Hernández A**

*4º Curso, Grado en Enfermería, Escuela Universitaria de Enfermería - Fundación Jiménez Díaz, Madrid (España)
** Profesora de la Escuela Universitaria de Enfermería - Fundación Jiménez Díaz, Madrid (España)

INTRODUCCIÓN

La **diabetes mellitus (DM)** es una enfermedad crónica compleja que incluye trastornos en el metabolismo de carbohidratos, proteínas y grasas, y el desarrollo de múltiples complicaciones. Existe una tendencia creciente de diabetes en personas cada vez más **jóvenes**. Se calcula en torno a 78.000 niños y niñas menores de 15 años desarrollan la enfermedad cada año en todo el mundo. La enfermedad conlleva un elevado coste sanitario (11% del gasto sanitario mundial). La DM es la **primera causa** de ceguera, tratamiento sustitutivo renal y amputación no traumática en los países occidentales; y se asocia a las enfermedades cardiovasculares como primera causa de muerte.

JUSTIFICACIÓN

El único modo de afrontar esta compleja patología es con un modelo sanitario que reúna todos los aspectos de atención al paciente de un modo asequible y eficaz. Mediante una buena educación diabetológica, conseguiremos una **calidad asistencial** óptima así como la **promoción de la salud**, la **prevención de las complicaciones** y la **disminución** del consumo de recursos sanitarios. Es precisamente en este punto, donde **enfermería** desempeña el papel de la **educación sanitaria**, según el número de **intervenciones enfermeras** que se pueden planificar y ejecutar. El fin último de la **atención integral** es mejorar su calidad de vida, siendo la metodología más eficaz aquella que busca contribuir al **empoderamiento** del paciente diabético a partir de un aprendizaje significativo. Siguiendo el modelo de **Dorothea Elizabeth Orem**, el paciente debe tener en cuenta la importancia del autocuidado para el mantenimiento de su salud y la toma de decisiones para realizar acciones que contribuyan positivamente en el bienestar y el buen progreso de la enfermedad.

“Usted sembró en mi unas ganas inmensas por conocer mi enfermedad, entenderla y controlarla para sentirme libre y no enfermo”

A. Villaseñor.

OBJETIVOS

El **objetivo general** del programa de educación diabetológica es promover la enseñanza del autocuidado, mejorar la calidad de vida a un mayor número de personas y fomentar la autorresponsabilidad, reduciendo de esta forma complicaciones asociadas a esta enfermedad. Así como proporcionar motivación y habilidades suficientes para el automanejo del tratamiento en la vida diaria.

Los **objetivos específicos** son:

- Conocer la enfermedad.
- Aprender a hacer autoanálisis.
- Manejar el medicamento (insulina).
- Realizar una dieta mediterránea adecuada.
- Hacer ejercicio físico.
- Controlar los valores glucémicos óptimos.
- Participar en actividades educativas.



METODOLOGÍA Y MATERIALES

La educación terapéutica de este programa va dirigida a pacientes de la Comunidad de Madrid del Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid, que han sufrido un **debut diabético** y cuyo rango de edad se sitúa **entre 12 y 18 años**.

Se plantearán **actividades teóricas y prácticas** que requieran participación del propio paciente y sus familiares, dejando que expresen sus inquietudes y sentimientos acerca de la nueva situación que están viviendo. Las técnicas a utilizar serán claras y sencillas con **herramientas motivadoras**.

Los **contenidos** de los temas comenzarán siendo **básicos**, adaptados a la edad, y se irán ampliando de manera progresiva controlando los **tiempos** de las sesiones y previniendo la fatiga.

Durante dos semanas, se impartirán **cuatro sesiones individuales**, dos por semana, realizando la primera sesión el día del debut. Este trabajo se realiza en consenso con todo el equipo de enfermería de endocrinología, realizando las reuniones oportunas para preparar las sesiones completas en función del número de pacientes que hayan debutado. El programa cuenta con la aprobación del resto del equipo de salud.

SESIÓN 1

¿QUÉ ES LA DIABETES?

- Conceptos básicos y generales.
- Causas, signos, síntomas y características de la enfermedad.
- Glucosa: hipoglucemia, hiperglucemia y cetoacidosis.
- Autoanálisis y manejo de la insulina.
- Dieta y cálculo de raciones de hidratos de carbono.
- Composición de dietas equilibradas.

SESIÓN 2

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI DIABETES? I

- Demostración de conocimientos de la sesión anterior.
- Fundamentos principales de la dieta mediterránea y del ejercicio físico.
- Identificación de las dificultades a la hora de alimentarse.
- Beneficios, recomendaciones y precauciones con el deporte.

SESIÓN 3

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI DIABETES? II

- Demostración de conocimientos de las sesiones anteriores.
- Conocimiento de controles glucémicos óptimos.
- Problemas principales de la enfermedad a corto y a largo plazo.
- Causas y medidas para la prevención de posibles complicaciones.

SESIÓN 4

APRENDIENDO A VIVIR CON MI DIABETES

- Demostración de conocimientos de las sesiones anteriores.
- Relación entre alimentación, peso, ejercicio y control glucémico.
- Mitos y creencias.
- Últimos avances científicos.
- Participación en actividades educativas programadas.

EVALUACIÓN

Una vez impartidas las cuatro sesiones individuales, se dará paso a las sesiones grupales o reciclajes que se impartirán pasadas un período de tiempo intermedio, donde se comprobarán al principio de las mismas los conocimientos mediante la realización de un **cuestionario** con preguntas de diferentes categorías que nos permitirán conocer los resultados de aprendizaje de los pacientes y los objetivos del programa.

Al finalizar las sesiones se entregará una **encuesta de satisfacción** para evaluar la eficacia de estos reciclajes teniendo en cuenta el lugar de las sesiones, los profesionales que las han impartido, la duración y los materiales utilizados.

Emplearemos un **sistema de registro** que contenga información acerca del programa completo. Por último, se almacenarán los procesos, métodos y técnicas de manera organizada mediante una **memoria**. Ésta incluirá las hojas de registro, los cuestionarios y las hojas de satisfacción rellenas por cada uno de los pacientes.

Con todo lo mencionado anteriormente, la evaluación deberá garantizar el **futuro aprendizaje** del paciente y de los profesionales, estableciendo una **relación positiva** entre el coste económico, los recursos materiales y el tiempo dedicado. Nos permitirá dejar múltiples **líneas de investigación** abiertas a largo plazo para observar cómo ha ido evolucionando el paciente después de las sesiones.

AGRADECIMIENTOS

A aquellas personas que han ayudado a la realización y a las que han supervisado el buen desarrollo del programa, sin las cuales, el trabajo no hubiese sido posible.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aprender a pensar [Sede Web]. España: CEIDE Centro de Estudios sobre Innovación y Dinámicas Educativas; 2010 [fecha de acceso 20 de febrero de 2015]. Reflexión en relación a la educación de las personas con diabetes [1]. Disponible en: <http://rosiemc.aprenderapensar.net/2010/11/10/reflexionen-relacion-a-la-educacion-de-las-personas-con-diabetes>
2. C. Long Barbara, J.Phipps Wilma, L. Cassmeyer Virginia. Enfermería medicoquirúrgica; Un enfoque del proceso de enfermería. 3ª ed. Vol 2. Madrid: Harcourt; 2009.
3. Alemzadeh R, Ali O. Diabetes mellitus. In: Kliegman RM, Stanton BF, St. Geme JW III, et al., eds. Nelson Textbook of Pediatrics. 19th ed. Philadelphia, PA Saunders Elsevier; 2011:chap 583.
4. Guía Salud [Sede Web]. España: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2014 [fecha de acceso 10 de octubre de 2014]. Capítulo 2: El tratamiento con insulina [9]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/egpc/diabetes_tipo1/pacientes/06_tratamiento_insulina.html
5. Diabetes Education Online [Sede Web]. California: Collective work Martha Nolte Kennedy; 2014 [fecha de acceso 10 de octubre de 2014]. Tipos de insulina [1]. Disponible en: <http://dtc.ucsf.edu/es/tipos-de-diabetes/diabetestipo-2/tratamiento-de-la-diabetes-tipo-2/medicamentos-y-terapias-2/prescripcion-de-insulina-para-diabetes-tipo-2/tipos-de-insulina>