

ORIGINALES BREVES

Normalizando la diabetes: una intervención comunitaria

[Ver en PDF](#)

José Ignacio Lavín Cárcoba, Patricia López Calderón, Mercedes Carrera Escobedo, Isabel Gutiérrez Villa. Enfermeros. Atención Primaria del Servicio Cántabro de Salud.

Para contactar:

José Ignacio Lavín Cárcoba: jlcarcoba@hotmail.com

RESUMEN

El Día Mundial de la Diabetes de 2014, un grupo de enfermeros del Centro de Salud Cudeyo (Cantabria) proyectó una intervención comunitaria que trascendiera la prescripción y se adaptase al contexto social donde se producen las prácticas.

El objetivo principal fue promover hábitos saludables en la población general. En el diseño y desarrollo de la intervención se contó con la participación de varios agentes sociales de la comunidad: Ayuntamiento, Asociación de Hostelería, Asociación Cultural y Gerencia de Atención Primaria.

La intervención se compuso de varias actividades: una carpa informativa, la II Marcha Muévete por la Diabetes y el plato combinado diabético basado en «el método del plato» en los ocho restaurantes colaboradores. La cofinanciación por el Ayuntamiento y la Gerencia permitió un precio final de 3 euros/menú para los participantes.

El éxito se reflejó en la alta participación (60 personas en la marcha y 70 en el menú diabético), así como el impacto en prensa y radio.

Palabras clave: promoción de la salud, diabetes mellitus, participación comunitaria.

NORMALIZING DIABETES: A COMMUNITY INTERVENTION

Abstract

On World Diabetes Day in 2014, a group of nurses at the Cudeyo Health Center (Cantabria) initiated a community intervention with the aim of going beyond prescription and getting closer to the social context where real practices took place.

The main aim was to promote healthy habits among the general population. Several social agents from the community took part in the design and development of this intervention: Town Council, Association of Hotel Businesses, Cultural Association and Primary Care Management.

The intervention consisted of several activities: an information tent, the 2nd Walk called "Move for diabetes" and the diabetic-friendly main course based on "the plate method" served by eight participating restaurants. Due to the funding they received from the Town Council and Primary Care Management, the final price of the menu for the participants was 3 euros.

The high participation (60 people in the walk and 70 in the diabetic menu) as well as its impact in the press and radio demonstrated the success of this intervention.

Key words: health promotion, diabetes mellitus, consumer participation.

INTRODUCCIÓN

La diabetes tipo 2 (DM2) es un problema de salud pública debido a su alto coste social y sanitario. Un estudio realizado en la Comunidad de Madrid¹ estimó que el gasto económico, debido a complicaciones vasculares de una persona con diabetes a lo largo de su vida, es de unos 4.121,54 euros por persona.

Por otro lado, según el estudio di@betes.es², su prevalencia ha ido aumentando en los últimos años, en concreto ha pasado del 5-6% de la década de 1990 a un 13,8% en la actualidad. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que en 2030 se convierta en la séptima causa mundial de muerte, con una prevalencia en 2014 en adultos mayores de 18 años de un 9%, de los cuales, el 80% corresponde a DM2³.

En relación con su abordaje, la Sociedad Española de Diabetes considera que la dieta mediterránea y el ejercicio aeróbico son centrales en el control terapéutico del diabético, y que las estrategias de adherencia al tratamiento deben ser más realistas y adaptadas al entorno del paciente⁴.

En el día a día de la consulta del paciente crónico realizamos intervenciones individuales, sin embargo, la mayoría de los determinantes de la salud

escapan a la voluntad individual. Por tanto, para lograr el cambio de los estilos de vida, resulta fundamental modificar las estructuras de los sistemas sociales e implicar a la comunidad en su conjunto (ayuntamientos, asociaciones, medios, etc.).

Para la persona con DM2, este cambio de estilos de vida supone una lucha permanente para abandonar antiguos hábitos, iniciar nuevas rutinas y mantenerlas en el tiempo⁵. Además, se pueden sentir aisladas, ya que la enfermedad implica una falta de ritmo, de equilibrio y de sintonía con el mundo social⁶.

En este sentido, una investigación desarrollada en esa misma zona básica de salud (ZBS) sobre la experiencia vivida de la DM2 apuntaba a que la restricción de azúcar y comida era una de las principales limitaciones de la enfermedad y creaba fricciones dentro de su mundo cotidiano⁷. Esto se explica porque la medicalización de las conductas alimentarias y su normativización por parte de la biomedicina han llegado hasta el punto de que los profesionales sanitarios establecen qué comer, cómo, cuánto, cómo, cuándo y con quién⁸. Sin embargo, la comida tiene un papel importante en la esfera social, ya que permite establecer/renovar lazos y señalar los momentos significativos de la vida. Los diabéticos intentaban vivir los encuentros de comensalidad⁹ con normalidad y sin perder la sintonía con el resto.

Por estos motivos, se proyectó una intervención comunitaria que abordase la alimentación y el ejercicio físico adaptando el mensaje al contexto social donde se producen las conductas.

OBJETIVOS

Promover hábitos saludables en la población:

- Los participantes identificarán los beneficios de la práctica de ejercicio regular.
- Los participantes conocerán el «método plato» como herramienta para el manejo y normalización de la dieta diabética.

MÉTODOS

En el marco del Plan de Salud 2014-2019 y de la celebración del Día Mundial de la Diabetes, se planteó una intervención sensibilizadora y educativa en la comunidad de la ZBS de Cudeyo. Dicha actividad se fundamentó teóricamente en el modelo de los determinantes de la salud, ya que se trataron habilidades, actitudes y conocimientos en relación con el papel del ejercicio como hábito saludable y al «método plato» como base para manejar la dieta diabética. La población diana fue la población general de la ZBS.

Desde el principio se intentó que tuviera un carácter intersectorial y que participasen en el proceso varios tipos de agentes comunitarios. Aunque la iniciativa partió del equipo de Atención Primaria, la Administración local y el tejido asociativo contribuyeron en la planificación y financiación de la intervención.

La negociación con las instituciones implicadas tuvo lugar en el Centro Cultural del Municipio a petición del Ayuntamiento. Se desarrollaron dos reuniones en las que participaron la concejala de Cultura, el presidente de la Asociación de Hostelería y dos enfermeros del centro de salud. En ellas se pusieron en común los diferentes puntos de vista e intereses, se negoció y se llegaron a acuerdos.

Por otro lado, los profesionales de enfermería adiestraron a los cocineros de los restaurantes colaboradores en la confección de un plato combinado basado en el «método del plato» y aclararon sus dudas. El «método del plato» es una herramienta habitualmente utilizada en las consultas individuales en el programa de crónicos. Según la Asociación Americana de Diabetes, es una fórmula eficaz y sencilla para controlar la glucemia y perder peso.

RESULTADOS

El 14 de noviembre de 2014 se desarrolló una intervención comunitaria en Solares (Medio Cudeyo, Cantabria) que constó de varias actividades a lo largo de la jornada.

Primero, se situó una carpa informativa en el centro urbano, donde dos enfermeras ofrecían consejo breve y dípticos sobre la DM2 durante toda la mañana.

Después se desarrolló la II Marcha Muévete por la Diabetes, con una duración de 90 minutos por el municipio. El fisioterapeuta del centro de salud impartió una sesión previa de estiramientos y consejos sobre ejercicio físico. Posteriormente, se ofreció un avituallamiento saludable a todos los participantes.

Al finalizar estas actividades, los habitantes pudieron adquirir un plato combinado diabético en los ocho restaurantes colaboradores. Comprando previamente un tique en el centro de salud, podían conseguir ese plato del día por 3 euros.

Aparte de la implicación del Ayuntamiento y de la Asociación de Hostelería, también se contó con la colaboración de la Gerencia de Atención Primaria que facilitó y cofinanció la intervención. Además, la Asociación Cultural Torre Alvarado prestó una carpa para la difusión de información.

El éxito de la intervención se vio reflejado en la alta participación en las actividades: 60 personas participaron en la marcha y 70 acudieron a comer el plato combinado diabético. Además, la visibilidad de la intervención fue muy importante en prensa escrita y radio. Sin embargo, el impacto en la salud de la población es escaso y difícilmente evaluable, ya que se trata de una intervención puntual.

DISCUSIÓN

El «método del plato» puede ser un buen instrumento para educar a los diabéticos en el control de las glucemias y la dieta equilibrada. Sin embargo, no basta con la normativización desde las instituciones sanitarias, sino que es preciso implementar estas medidas en la vida social de las personas.

Por otro lado, la modernidad ha traído consigo diferentes hábitos relacionados con la alimentación. Por ejemplo, comer fuera de casa se ha convertido en

una práctica social habitual de nuestros días. Así, con esta intervención se trató de normalizar la dieta diabética y poner de relieve que no es necesario renunciar al placer de ir a un restaurante a comer con la familia y los amigos.

Por último, la intervención desarrollada en este artículo, a pesar de ser puntual, ha puesto en relación varias dimensiones que intervienen en la educación diabetológica. Por un lado, la alimentación es más que un régimen terapéutico, y su significado se escapa a la mera prescripción sanitaria. Por otro, la institución sanitaria debe trabajar en un plano de horizontalidad con el resto de agentes sociales que forman parte de la comunidad. Sus intereses no deben ser impuestos, sino negociados y complementados con el resto para dar continuidad a las políticas saludables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arrieta F, Rubio-Terres C, Rubio-Rodríguez D, Magana A, Pinera M, Iglesias P, et al. Estimation of the economic and health impact of complications of type 2 diabetes mellitus in the autonomous community of Madrid (Spain). *Endocrinol Nutr.* 2014 Apr;61(4):193-201.
2. Soriquer F, Goday A, Bosch-Comas A. Prevalencia de la diabetes mellitus y de las alteraciones del metabolismo de los carbohidratos en España: estudio di@ bet. es. *Diabetología.* 2012;55:88-93.
3. OMS. Organización Mundial de la Salud; 2013 [acceso 27 de septiembre 2014]. Diabetes. Nota descriptiva. nº 312; [aproximadamente 4 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>.
4. Mellitus, Grupo de Trabajo Diabetes, de la Sociedad Española, Enfermedad Cardiovascular. Diabetes mellitus y riesgo cardiovascular. Recomendaciones del grupo de trabajo Diabetes Mellitus y Enfermedad Cardiovascular de la Sociedad Española de Diabetes 2009. *Endocrinología y Nutrición.* 2010;57(5):220-6.
5. Michael SR. Integrating chronic illness into one's life: a phenomenological inquiry. *J Holist Nurs.* 1996 Sep;14(3):251-67.
6. Ahlén R. Illness as unhomelike being-in-the-world? Phenomenology and medical practice. *Med Health Care and Philos.* 2011;14:323-31.
7. López-Calderón P, Lavín-Cárcoba JI, Hernández-Jiménez C, Carrera-Escobedo M. La experiencia vivida por las personas que padecen Diabetes: cuerpos, cifras y normas. *Nuberos Científica.* 2015;2(14):6-13.
8. Gracia-Arnaiz M. Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. 2007(49):236-42.
9. Ferreria Lopes AA. Las prácticas alimentarias de los diabéticos y sus implicaciones para la identidad de género en las situaciones de comensalidad. In: Gracia Arnaiz M, editor. Alimentación, salud y cultura. Encuentros interdisciplinarios Tarragona: Publicaciones URV; 2012. p. 69-78.

[Volver](#)

Normalizando la diabetes: una intervención comunitaria

José Ignacio Lavín Cárcoba, Patricia López Calderón, Mercedes Carrera Escobedo e Isabel Gutiérrez Villa

Comunidad septiembre 2016;2(18):9

ISSN: 2339-7896

COMENTARIOS

Dejar un comentario

0
comentarios

Su Nombre

Su Email

Web (opcional)

Mensaje

Comentar