

El Sescam, en un proyecto europeo de prevención de la diabetes tipo II

ABC TALAVERA 17/01/2015

El Área Integrada de Talavera de la Reina participa desde 2006 en el proyecto europeo DE-PLAN que tiene el objetivo de demostrar que se puede prevenir el desarrollo de la diabetes tipo II en pacientes de riesgo mediante la modificación de los estilos de vida. Esta semana ha tenido lugar la sesión de seguimiento y control de los pacientes que están participando en este estudio que finaliza en 2016.

Así, en la fase preliminar, iniciada hace ocho años y liderada por profesionales de enfermería de Atención Primaria, se educó y motivó a los 56 usuarios participantes (de edades comprendidas entre los 40 y los 65 años) proporcionándoles las herramientas necesarias para incluir en su vida diaria hábitos de vida saludables, alimentación correcta y ejercicio físico.

Para seleccionar a los pacientes se les pasó el Test Findrisk, un cuestionario que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, de forma que a través de las respuestas, se puede predecir la probabilidad personal de desarrollar diabetes tipo II en los próximos 10 años.

Para ello, se determinan algunas variables como el índice de masa corporal, la edad o el perímetro de la cintura, entre otras, y se obtiene un informe final personalizado conteniendo las principales medidas de estilo de vida que ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo II.

Según el enfermero Luis Sánchez, coordinador del proyecto en Talavera «un estilo de vida saludable basado en la dieta equilibrada y la práctica de algún tipo de actividad física, dependiendo de la edad y circunstancias personales, contribuyen a la prevención de la enfermedad». Esto es precisamente lo que intenta demostrar este estudio europeo que finaliza en 2016.

Sesión de seguimiento

En la sesión de seguimiento anual se realiza a cada paciente una medición de parámetros antropométricos, una glucemia capilar, una extracción de sangre y se le administra una sobrecarga de glucosa oral de 75 gramos. Trascorridas dos horas se les vuelve a realizar una extracción de sangre.

Una vez que se dispone de todos los resultados se cita a cada paciente para realizar un refuerzo educacional de hábitos saludables. Si alguno ha debutado con diabetes se le deriva a su médico y enfermero de Atención Primaria para su tratamiento y seguimiento.

De los diez factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el desarrollo de enfermedades crónicas, cinco están vinculados con la alimentación y el ejercicio: obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras. Así, los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo II son antecedentes familiares de diabetes, sobrepeso, hábitos alimenticios, dieta poco sana, inactividad física, edad avanzada, presión arterial alta y antecedentes de diabetes gestacional, entre otros.