

## **Enfermeras del Centro de Salud Las Fuentes Norte llevan a cabo un programa de educación de diabetes**

ZARAGOZA, 6 (EUROPA PRESS)

El Centro de Salud Las Fuentes Norte de Zaragoza ha organizado en la Escuela de Hostelería de Miralbueno un programa de educación terapéutica sobre la diabetes dirigido a los pacientes y a los alumnos de este centro, de tal forma que puedan aprender a elaborar los menús más adecuados para lograr una dieta equilibrada y variada, fundamental en los pacientes diabéticos, según informan desde el Gobierno de Aragón.

Dos enfermeras de este centro de salud participan mañana jueves, 7 de abril, desde las diez de la mañana en una jornada a la que asistirán alumnos y pacientes, una actividad que se enmarca en un programa más amplio que vienen desarrollando estas profesionales con diferentes actividades destinadas a mejorar la calidad de vida de los diabéticos.

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad en la que la dieta constituye la base principal del tratamiento junto con el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico, si es necesario. La alimentación es uno de los elementos más importantes del plan terapéutico, pero sigue siendo uno de los instrumentos que peor se utiliza.

Por todo ello, la dieta constituye uno de los principales retos para los profesionales que trabajan con enfermos de diabetes por su elevado índice de fracasos relacionados con la complejidad y bajo cumplimiento y se considera imprescindible elaborar programas educativos dirigidos no solo al paciente sino también a su entorno familiar.

El Centro de Salud Las Fuentes Norte trabaja desde hace 12 años con este tipo de programas tanto en la consulta de manera individual como a través de grupos. Con la iniciativa que mañana tendrá lugar en la Escuela de Hostelería el objetivo es implicar a estudiantes, pacientes y familiares y los profesionales sanitarios. Según explican las enfermeras María Luisa Lozano y María José Armalé, "con estas iniciativas podemos trabajar de una manera práctica la alimentación, aumentando la adherencia a las recomendaciones dietéticas en los diabéticos y aumentar los conocimientos de los estudiantes de Hostelería sobre esta patología".

Durante esta jornada de trabajo, los alumnos trabajarán la rueda de alimentos, análisis de las sustancias nutritivas aportadas por los alimentos y su transformación en nutrientes, análisis de ingesta de alimentos para la composición de dietas individuales, deducción de aportes nutricionales necesarios para una alimentación equilibrada y análisis de la dieta mediterránea.

Por su parte, los diabéticos, que ya conocen los alimentos permitidos y los que no pueden tomar, suelen caer en la monotonía y se centran en dietas poco variadas, lo que les produce un sentimiento de llevar una dieta y una vida muy limitada, por lo que en este encuentro van a conocer las posibilidades de utilizar alimentos que no son de su uso cotidiano, de probar nuevas formas de cocinar, de practicar con lo que pueden comer y saber elegir.

Con la puesta en marcha de esta iniciativa se abre una línea de trabajo cuyo objetivo es mantenerla como una actividad más del Centro de Salud Las Fuentes Norte y de la Escuela de Hostelería de Miralbueno y está previsto incluirlo dentro de un proyecto de calidad más amplio sobre la diabetes.