



# Avances en Diabetología



## P-108. - MANEJANDO JUNTOS LA DIABETES. TALLERES PARA ADOLESCENTES

E. Espinosa Pozuelo<sup>a</sup>, J. Martín Marrero<sup>a</sup> y D. Pérez Sacramento<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Asociación para la Diabetes de Tenerife. La Laguna. <sup>b</sup>CAE El Mojón. Arona.

### Resumen

**Objetivos:** Objetivo general: incrementar las habilidades de los jóvenes en el manejo global de su diabetes. Objetivos específicos: que adquieran habilidades de autocontrol (manejar el tratamiento en diferentes situaciones y resolver y prevenir complicaciones agudas y crónicas) y habilidades y conocimientos para afrontar su diabetes (detectar y expresar de las propias emociones, actitudes y preocupaciones relacionadas con vivir con diabetes, conocer y aplicar el Empowerment, entender qué es la inteligencia emocional, adquirir herramientas de control emocional y aprender habilidades de comunicación).

**Material y métodos:** Material: ordenador, proyector, pantalla, cuestionarios, pasador de diapositivas, cartulinas, lápices de colores, papelógrafo, pizarra, rotuladores, glucómetros, tiras reactivas, lancetas, pinchadores y material didáctico diverso. Metodología participativa centrada en el paciente, en la que ellos mismos deciden qué temas quieren trabajar y cómo. El profesional actúa como guía - asesor potenciando la reflexión, el intercambio de experiencias y la resolución de problemas. Se desarrolla en la sede de la ADT, un miércoles de cada mes de 18.00 p.m. a 19:30 p.m. Además, a través de las redes sociales mantenemos contacto continuo. Asistentes: jóvenes con diabetes entre 13 y 18 años. Evaluación: al inicio, durante y al finalizar el proyecto. Dudas. Expectativas. Intereses. Necesidades respecto a su vida con DM. Calidad de vida (Kiddo-Kindler, Ravens-Sieberer & Bullinger). Hemoglobina glicosilada. Autoeficacia psicosocial relacionada con diabetes. Versión en español (DES-SF Anderson). Distrés relacionado con diabetes (DDS Polonsky et al). Nivel de satisfacción con la actividad (sólo durante y después).

**Resultados:** Realizamos 8 sesiones donde conocimos de forma más real y cercana el día a día de los adolescentes con diabetes. Los resultados hasta el momento, rebelan mejoras en la calidad de vida y autoeficacia relacionadas con la diabetes. No hay cambios significativos en distrés. Los adolescentes expresan alto nivel de satisfacción con las sesiones y mejora de su relación con padres. Actualmente estamos esperando a obtener hemoglobinas glicosiladas y terminar las sesiones. Otro resultado es contar con algunos adolescentes de este grupo con potencial e interés para ser entrenados de cara a conformar en unos meses un grupo de apoyo a chicos de su edad con diabetes en el debut o en momentos de crisis.

**Conclusiones:** La experiencia con este grupo de 10 adolescentes, nos ha aportado una visión más cercana e integral de la diabetes en esta etapa vital. Los participantes han demostrado que cuando se les hace protagonistas de su proceso de empoderamiento, se les escucha de forma activa y profunda y se les ofrece información y adiestramiento acorde a sus intereses y necesidades, los resultados son alentadores y el proceso mucho más enriquecedor para ellos y para los profesionales.