



Endocrinología, Diabetes y Nutrición



O-40 - INTERVENCIÓN Y RESULTADOS DE UN PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES EN PERSONAS DE ALTO RIESGO EN SU PROPIO LUGAR DE TRABAJO

M.C. Martín Ridauro^a, J. Cuadrado Morales^b, N. Calle Fernández^a, O. Borrego Hernando^c, P. Orcajo González^a, M. Darna Carvajal^a y M. Ceños Arcones^d

^aUnidad de Diabetes, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid. ^bServicio de Prevención y Salud Laboral del Tribunal de Cuentas, Madrid. ^cCentro de Promoción de Hábitos Saludables, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid. ^dServicio de Prevención y Promoción de la Salud, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid.

Resumen

Introducción: Los programas basados en la pérdida de peso han demostrado ser eficaces en individuos con alto riesgo de Diabetes. El Programa ALAS (Alimentación, Actividad Física y Salud) del Ayuntamiento de Madrid desarrolla desde 2011 talleres de intervención intensiva con el objetivo de pérdida moderada de peso. Desde 2014 el programa se empezó a aplicar en el propio entorno laboral del ayuntamiento, y en 2016 se ha extendido al lugar de trabajo de otras empresas. Presentamos los datos de la intervención sobre una empresa pública.

Objetivos: Obtener una reducción de peso del 5-7%. Mejorar el estatus glucémico.

Material y métodos: Realizaron los talleres los trabajadores con test de Findrisc positivo y SOG prediabética o con sobrepeso. Los talleres consisten en 10 sesiones, sobre dieta y estilo de vida, de 90 minutos de duración, semanales las 6 primeras, impartidos a lo largo de 6 meses, en los locales habilitados dentro de la empresa.

Resultados: Finalizaron el taller 43 trabajadores, 15 hombres (35%) y 28 mujeres (65%), 29 eran prediabéticos (67,44%) y 14 regulación normal glucemia (RNG) (32,56%). Rango de edad de 41 a 67 años (edad media 55,3). El IMC medio previo: 29,06 Kg/m². Peso medio inicial: 80,39 kg. A los 6 meses la pérdida de peso media fue de 1,76 Kg o 2,91% de peso corporal; 1,76% en los normoglucémicos y 3,42% en los prediabéticos. En hombres la pérdida media de peso fue de 3,23% y la de mujeres 2,73%. De los 29 prediabéticos, 12 normalizaron glucemia (41,38%) con una pérdida de peso media de 4,96%.

Características basales de los participantes

A los 6 meses (postintervención)

Total participantes RN Glucemia*

Prediabetes

RNG

Reversión NG Prediabe

N = 43

Estatus Glucemico		14 (32, 55%)	29 (67, 44%)	14	12	17
Mujer	29 (67, 44%)	11 (78, 6%)	18 (58, 62%)			
Edad, media (DE)	55,3 (5,86)	51,3 (6,29)	57,2 (4,61)		57,83	59,94
Peso, Kg, media	80,39	78,89	81,06	76,47	79,60	
IMC, Kg/m ² , media	29,06	27,74	29,69		27,43	31,54
Cintura, cm, media	98,33	94,67	99,84			
Pérdida de peso (Kg)	-1,76	-1,58	-3,08		-3,37	-2,85
Peso corporal perdido (%)	2,91			1,76%	4,96	3,42

*RNG: regulación normal de la glucemia.

Conclusiones: Los trabajadores invierten mucho tiempo en el lugar de trabajo, lo que le hace un lugar ideal para aplicar programas de salud dirigidos a la pérdida de peso y a la prevención de enfermedad. Nuestros resultados muestran que este tipo de intervención es efectiva en la normalización de la glucemia incluso a través de una pérdida moderada de peso y su realización en el lugar de trabajo facilita la adherencia.