



# Endocrinología, Diabetes y Nutrición



## P-084 - EMPODERAR PARA FORMACIÓN ENTRE IGUALES

A. García Roy<sup>a</sup>, M.L. Lozano del Hoyo<sup>a</sup>, R. García Muñoz<sup>a</sup>, J.A. Saz Franco<sup>b</sup>, S. Cilleruelo Enciso<sup>a</sup>, E. Calero Fernández<sup>a</sup> y S. Sastre Mohamed<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Centro de Salud Las Fuentes Norte, Zaragoza. <sup>b</sup>Asociación de Diabéticos de Zaragoza, Zaragoza.

### Resumen

**Objetivos:** Promover la alfabetización en salud mejorando el autocuidado entre iguales formando pacientes activos con diagnóstico de diabetes tipo 2.

**Material y métodos:** Método deductivo-participativo, educación por pares y educación por medio de la experiencia, utilizando la observación reflexiva, la experiencia concreta y la experimentación activa. Se realizaron 9 sesiones grupales impartidas por profesionales sanitarios (medico/a y enfermero/a) y la Asociación de Diabéticos. Evaluación de conocimientos de los pacientes activos antes y después de la intervención. Evaluación de calidad de vida (ESDQOL). Evaluación de parámetros bioquímicos. Evaluación de sentimientos: con la técnica de los 6 sombreros.

**Resultados:** La edad media de los participantes fue de  $63,4 \pm 9,6$ , el 85,7% varones. El 14,3% toma ADO, un 42,9% insulina y un 42,9% insulina + ADO. No fuma ninguno y manifiestan tomar alcohol 1 de ellos. Ejercicio dicen realizar el 100% de los pacientes activos, una persona está en trabajo activo y el resto manifiesta caminar alrededor de 1 o 2 horas al día. La hemoglobina glicada tienen una media de  $7,1\% \pm 0,5$ . El IMC es de  $29,5 \pm 6,2$  de media. La tensión arterial es una media de 144/78,5. LDL-col es de  $99,4 \text{ mg/dl} \pm 13,4$  de media. Un 71,4% no tiene ninguna complicación. Al cuestionario de conocimientos: de las 19 preguntas en 10 de ellas no hay modificación del porcentaje de respuestas acertadas, siendo 8 de ellas acertadas con el 100% antes y después de la intervención. En 7 preguntas hay mejora significativa en las respuestas de la segunda encuesta y solo 2 de ellas empeoran. El cuestionario de calidad de vida en diabetes (ESDQOL) al evaluarlo antes y después de la intervención vemos que 6 de las preguntas obtienen iguales resultados antes y después, 3 empeoran y en 11 mejoran resultados en la última encuesta. Evaluación de la técnica de los seis sombreros mediante entrevistas semiestructurada, la validación de los datos se ha realizado mediante triangulación hermética, donde expusieron sus impresiones y propuestas de mejora.

**Conclusiones:** Los parámetros bioquímicos evaluados están dentro del rango óptimo para la población a estudio, siendo un sesgo controlado. Tras la evaluación del cuestionario de conocimientos, se observó que las respuestas con bajo acierto en la segunda encuesta o que su resultado fuera peor que en la primera, precisaban de una modificación en nuestra intervención. En el cuestionario de ESDQOL mejoran en la esfera de satisfacción e impacto fundamentalmente, destacando que se sienten avergonzados por tratar su diabetes en público y el porcentaje de personas que piensan que su cuerpo puede ser diferente por la diabetes. Con la técnica de los seis sombreros valoraron positivamente la actividad. Pensamos que hemos empoderado a los pacientes para ser futuros formadores; y en próximas ediciones tendremos en cuenta sus aportaciones.