



P-139 - DIABETES Y ESTILO DE VIDA

M. Velázquez Mata, M.E. López Valverde y O. Montero Pérez

Hospital Juan Ramón Jiménez, Huelva.

Resumen

Objetivos: Identificar adherencia a dieta mediterránea de adultos no diabéticos que acuden a consulta de Endocrinología; así como medir el riesgo de desarrollar diabetes en 10 años mediante el Test FINDRISC.

Material y métodos: Se ha realizado un estudio transversal descriptivo durante noviembre de 2018 en una consulta de Endocrinología de un hospital que abarca una provincia española de 520.000 habitantes. A todo adulto no diabético, se ha pasado un cuestionario validado de 14 preguntas elaborado por red PREDIMED y Pirámide alimentaria OLDWAYS. Cada cuestión valorada de 0-1. Sumados los puntos, se considerará 7 baja adherencia a dieta mediterránea, y > 10 buena adherencia. Seguidamente, se pasa el Test FINDRISC validado. Mediante 8 preguntas puntuadas de 0-5 evalúa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en 10 años. Una vez realizado se establece una escala de riesgo global. 7 puntos riesgo bajo, 7-11 riesgo ligeramente elevado, 12-14 riesgo moderado, 14-20 riesgo alto, > 20 puntos riesgo muy alto. Si el resultado es > 14, se realiza la prueba en sangre HbA1c. Tendremos resultado normal con HbA1c 4,0-5,6%; resultado indicador de prediabetes 5,7-6,4%; y diabetes 6,5-7%. Se dan indicaciones de buenos hábitos ante alteraciones y se aconseja consultar en Atención Primaria en tres meses para seguimiento.

Resultados: Se recogieron 124 pacientes, 98 (79%) mujeres, y 26 hombres (20,9%). La mediana de edad es de 54,5 años (19-92). Solo 30 (24,2%) pacientes presenta alta adherencia a dieta mediterránea y 17 (13,7%) baja adherencia. En cuanto a las características antropométricas: 25(20,1%) pacientes presentan IMC 25, 53 (42,7%) IMC entre 25-30, y 46 (37%) IMC > 30. Con respecto al perímetro abdominal, 13 (50%) varones presenta > 102 cm, 4 (25,3%) 94 cm, y 9 (34,6%), 94-102 cm. 74 (75,5%) mujeres presenta > 88 cm de perímetro, 14 (14,2%) 80-88 cm, y 10 (10,2%) 80 cm. 70 (56,5%) pacientes no realiza actividad física, y 45 (36,2%) no consume diariamente frutas y verduras. Analizando los FRCV, 55 (44,3%) pacientes toman antihipertensivos, y 29 (23,3) han presentado en alguna analítica hiperglucemia. 52 (41,9%) tienen familiar de primer grado diabético, 26 (20,9%) tienen familiar de segundo grado con diabetes. 79 (63,7%) pacientes se intervinieron, resultando 24 (30,3%) valores de prediabetes. La mediana de HbA1c es 5,5(4,4-6,3).

Conclusiones: Un porcentaje alto de la muestra está en riesgo de padecer diabetes en 10 años, resultados ligados a sobrepeso y poca actividad física. Una minoría presenta alta adherencia a dieta mediterránea. Sería interesante emplear este screening en consulta, para detectar precozmente pre-enfermedad y retrasar la medicalización. Dado el lugar donde se toma la muestra, consulta de Endocrinología, es probable que esté sesgada, sería interesante repetir el estudio en otro ámbito, como la Consulta de Atención Primaria. También, ampliar el estudio con muestra mayor, y aplicar un estadístico confirmando las conclusiones.