

PREVENCION PRIMARIA DE DIABETES TIPO 2 MEDIANTE UNA ESTRATEGIA DE CRIBADO E INTERVENCIÓN EDUCATIVA

CARMEN MARTIN MADRAZO

UNIDAD DE INVESTIGACION AREA 4 MADRID

PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

- ▶ **La DM es uno de los problemas de salud crónicos más prevalentes.**
- ▶ **La incidencia de DM se está incrementando en todo el mundo , se asocia con cambios en el comportamiento humano y los estilos de vida.**
- ▶ **Los datos disponibles de incidencia de DM tipo 2 en población española oscilan entre 8,1 y 10,8 nuevos casos por 1.000 habitantes-año, siendo previsible un incremento significativo en los próximos años.**

PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

- ▶ **La conferencia de Viena (2006) con el apoyo del Parlamento Europeo manifestó que es posible retrasar o prevenir la aparición de Diabetes tipo 2 y reducir las complicaciones asociadas.**
- ▶ **Declaró que la prevención de la Diabetes tipo 2 debe centrarse en la promoción de formas de vida sanas y la creación de entornos saludables.**

ESTRATEGIA DE ALTO RIESGO

**Hay que iniciarla de forma temprana ,
identificar las personas con riesgo
elevado de contraer DM y dirigirse a la
totalidad de factores de riesgo**



Proyecto De Plan (2005-2009):
Area 4 Madrid: 10 centros de salud y 20 enfermeras

FASES DEL ESTUDIO

**1ª FASE: IDENTIFICACION DE INDIVIDUOS
DE ALTO RIESGO
MEDIANTE EL TEST DE FINDRISC**

2ª FASE: INTERVENCION EDUCATIVA

**3ª FASE: INTERVENCION CONTINUADA
CON MANTENIMIENTO DE LA MOTIVACIÓN**

1º FASE: CRIBADO

SCREENING: CUESTIONARIO FINDRISC



CUESTIONARIO FINDRISC

Validado

8 preguntas sencillas

Corto

Fácil de realizar

TEST DE FINDRISC

1. Edad :

- Menos de 45 años (0 p.)
- 45-54 años (2 p.)
- 55-64 años (3 p.)
- Más de 64 años (4 p.)

2. Índice de masa corporal

Peso/ (talla en metros) x 2 Ej. 70 (kg) / 1.70(Mt) x 1.70 (Mt) =

- Menor de 25 kg/m² (0 p.)
- Entre 25-30 kg/m² (1 p.)
- Mayor de 30 kg/m² (3 p.)

3. Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (normalmente a nivel del ombligo):

Hombres

Mujeres

- Menos de 94 cm. Menos de 80 cm. (0 p.)
- Entre 94-102 cm. Entre 80-88 cm. (3 p.)
- Más de 102 cm. Más de 88 cm. (4 p.)

4. ¿Realiza habitualmente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?:

- Sí (0 p.)
- No (2 p.)

5. ¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?:

- Todos los días (0 p.)
- No todos los días (1 p.)

6. ¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?:

- No (0 p.)
- Sí (2 p.)

7. ¿Le han encontrado alguna vez valores de glucosa altos (Ej. en un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?:

- No (0 p.)
- Sí (5 p.)

8. ¿Se le ha diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a alguno de sus familiares allegados u otros parientes?

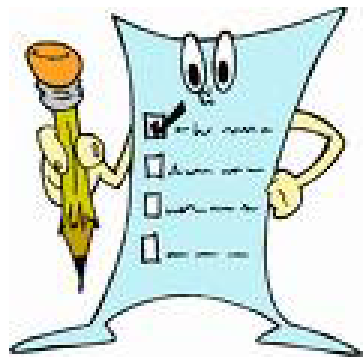
- No (0 p.)
- Sí: abuelos, tía, tío, primo hermano (no padres, hermanos o hijos) (3 p.)
- Sí: padres, hermanos o hijos (5 p.)

EVALUACION FINDRISC

Personas con FINDRISC \geq 14 puntos



ALTO RIESGO



ESCALA DE RIESGO TOTAL

El riesgo de desarrollar DM tipo2 en 10 años es:

| | |
|--------------------------|---|
| Menos de 7 puntos | Bajo: Se estima que 1 de cada 100 personas desarrollará la enfermedad. |
| 7 -11 puntos | Ligeramente elevado: Se estima que 1 de cada 25 personas desarrollará la enfermedad. |
| 12 -13 puntos | Moderado: Se estima que 1 de cada 6 personas desarrollará la enfermedad. |
| 14 -20 puntos | Alto: Se estima que 1 de cada 3 personas desarrollará la enfermedad. |
| Mas de 20 puntos | Muy alto : Se estima que 1 de cada 2 personas desarrollará la enfermedad. |

1ª FASE: PROGRAMA DE CRIBADO

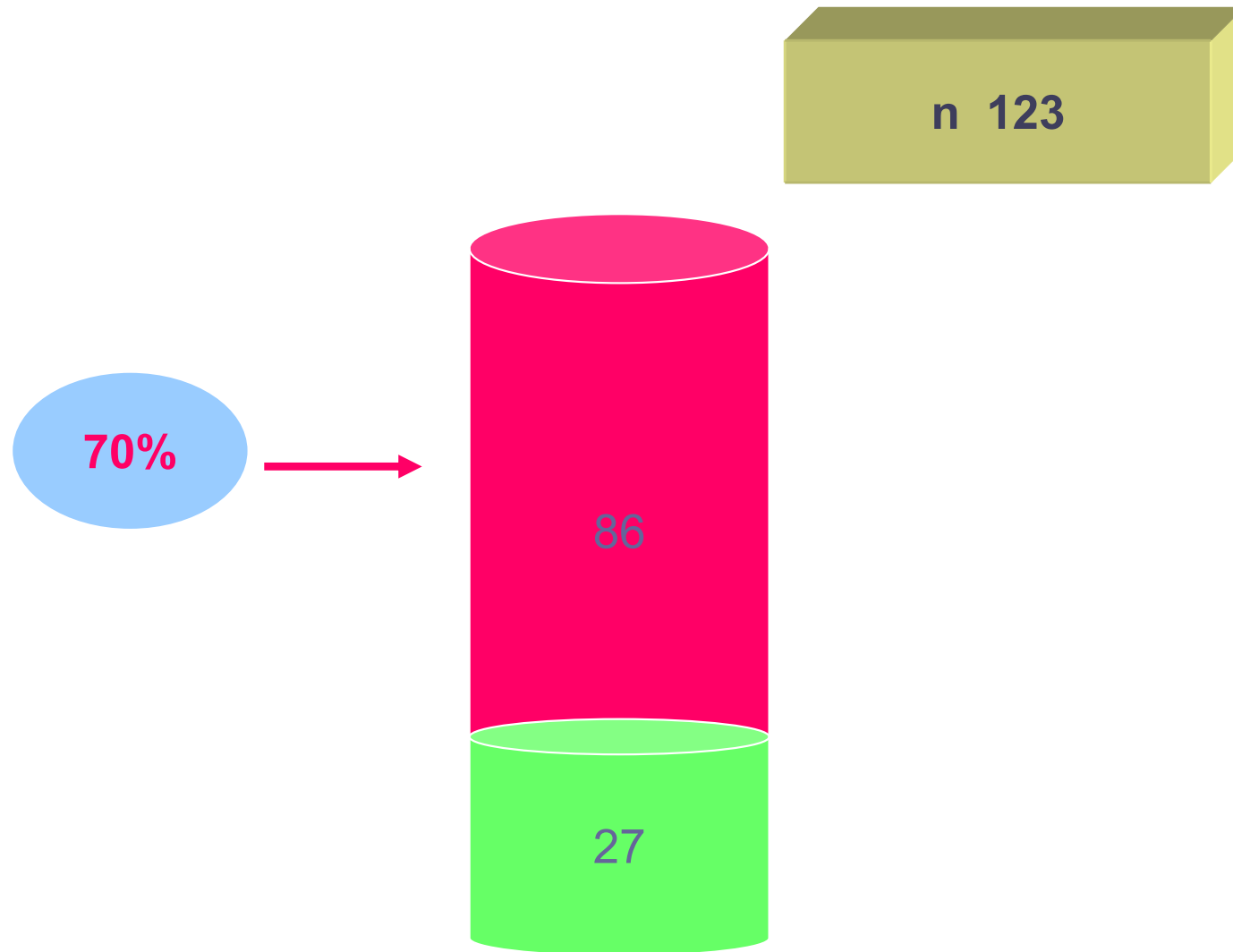
¿A quienes?

A todas las personas de 45 a 70 años , sin diagnóstico de diabetes que acudieron a la consulta de enfermería por cualquier motivo.

Se realizó un cribado no invasivo durante 2 meses



DESCRIPCION POBLACION SCREENING



DESCRIPCION DE LA POBLACION DE SCREENING

n 123

| | |
|-------------------------------|--------|
| MUJERES | 55,30% |
| EDAD MEDIA | 59,50% |
| IMC> 30 | 60,20% |
| P.ABDOMINAL 88cm ♀, 102 cm ♂ | 69,70% |
| ACTIVIDAD FISICA DIARIA | 66% |
| CONSUMO VERDURAS DIARIO | 75,50% |
| VALORES ↑ GLUCEMIA ALGUNA VEZ | 49,60% |
| ANTECEDENTES PERSONALES DM | 44% |

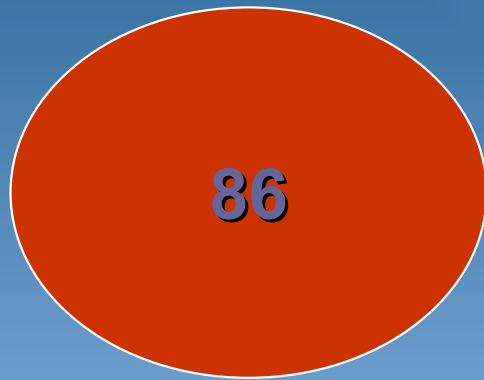
Se solicitó realizar prueba de Tolerancia a la Glucosa

- Diabéticos
- TNG (Tolerancia normal a la glucosa)
- IG (Intolerancia glucosa)
- GAA (Glucosa alterada en ayunas)



-ACEPTARON 55 PERSONAS (64%)

RESULTADOS



Alto Riesgo



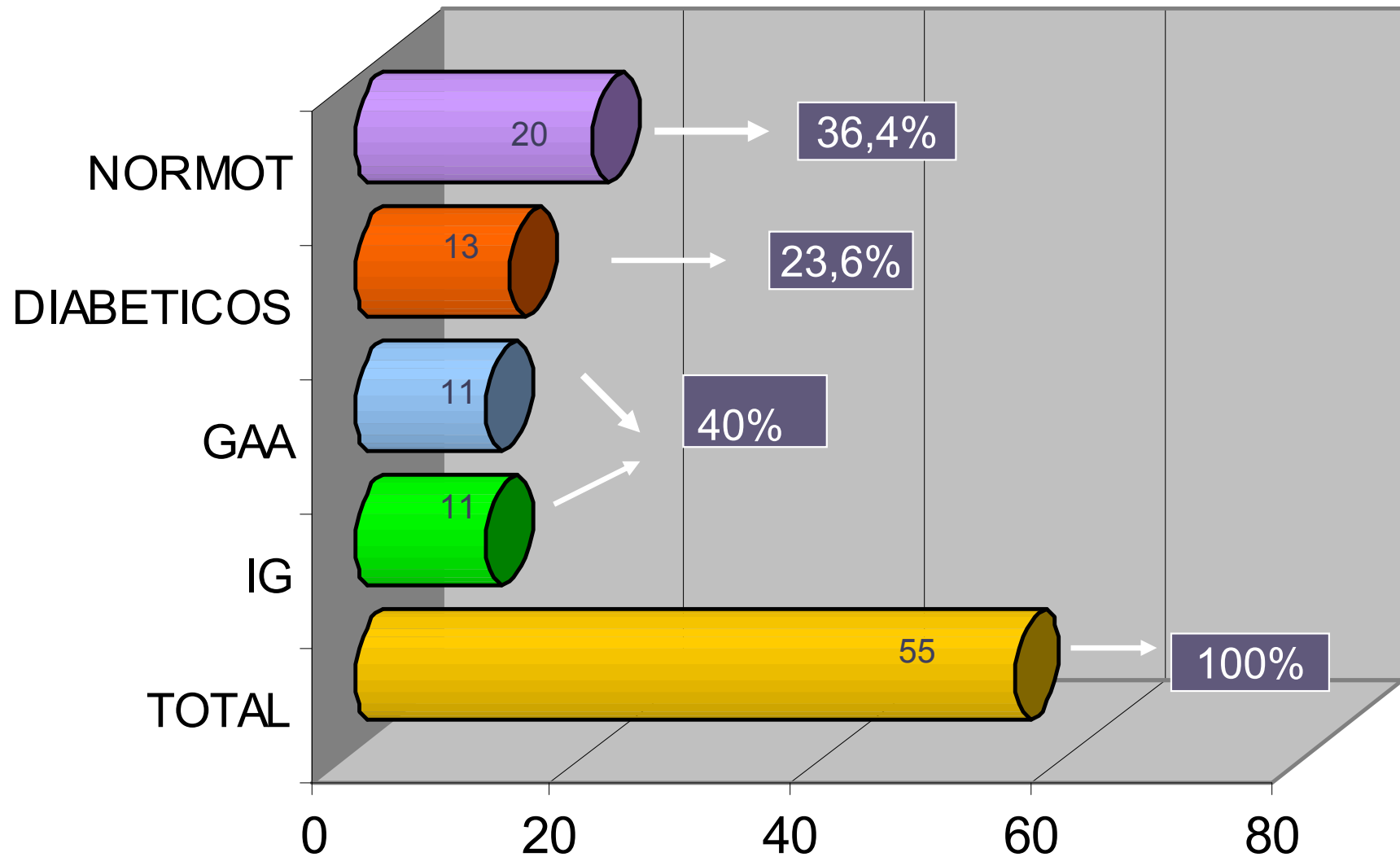
N: 20

IG: 11

GAA: 11

D: 13 = 23,6%

RESULTADOS PTOG





2ª FASE: INTERVENCIÓN PREVENTIVA

INTERVENCION PREVENTIVA

SE OFRECIO LA INTERVENCIÓN A TODOS LOS PACIENTES IDENTIFICADOS CON RIESGO ELEVADO DE DESARROLLAR DM TIPO2

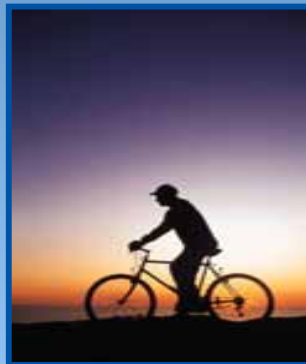
ACEPTARON EL 88%

- ▶ LAS INTERVENCIONES FUERON DESARROLLADAS DE MANERA GRUPAL
- ▶ EL PROGRAMA SE ESTRUCTURO EN 6H CON 4 SESIONES TEORICO-PRACTICAS, DE HORA Y MEDIA CADA UNA

LA ASISTENCIA FUE DEL 85%



INTERVENCION PREVENTIVA: REFUERZO MOTIVACIONAL DEL COMPORTAMIENTO SALUDABLE



Manual práctico

LA DIABETES SE PUEDE PREVENIR



“Mucho trato, poco plato y mucha suela de zapato”



La solución está en sus manos

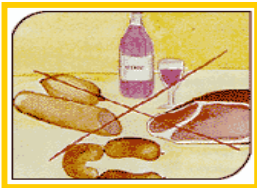
Jesús Sánchez Martos, Carmen Gamella Pizarro,
Rafael Gabriel Sánchez, Tania Acosta Vergara



INTERVENCION PREVENTIVA :OBJETIVOS



Mantenimiento del normopeso o pérdida >5% si sobrepeso



Ingesta de grasa inferior al 30% de la ingesta energética diaria



Ingesta de grasa saturada menor del 10% de la ingesta energética diaria



Ingesta de fibra mayor de 15 g/1000 Kcal.



Actividad física regular >30 minutos al día ó >4 horas por semana

PUNTO CLAVE: LOS OBJETIVOS

La consecución de **un solo** objetivo , **no** tendría efecto sobre la reducción del riesgo de diabetes

Si se mantienen **tres de ellos**,
la probabilidad de prevención sería del **60%**

Si se consiguen **cuatro de los cinco** la probabilidad puede llegar al **100%**

3ª FASE : INTERVENCION CONTINUA

PROGRAMA DE INTERVENCION CONTINUA

- Comunicación vía correo postal, tipo recordatorio.
- Envío de material informativo a todos los pacientes sobre consejos básicos de salud



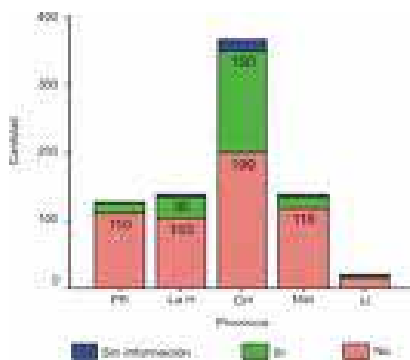
Cita anual con su medico /enfermera para valorar que todo vaya bien y se estén cumpliendo los objetivos

EN ESTOS MOMENTOS ...



- SE HA REALIZADO UNA ANALITICA DE CONTROL AL AÑO DE LA INTERVENCIÓN, (PTOG)

-SE HA PASADO DE NUEVO EL FINDRISC



SE ESTÁN EXPLOTANDO LOS DATOS

CONCLUSIONES

La aplicación del cuestionario FINDRISC es un instrumento sencillo , útil y valido como se ha demostrado en nuestro estudio para detectar riesgo de desarrollar Diabetes tipo2, y diabéticos no conocidos

La alta aceptación y asistencia en la intervención demuestra el interés de estas personas en riesgo en la educación para la salud como instrumento preventivo

Las enfermeras a través de esta estrategia (cribado e intervención educativa) podemos intervenir en la prevención de la diabetes en la practica habitual de Atención Primaria.

Muchas Gracias

