

**SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE PREVENCIÓN DE
DIABETES Y ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR**
**INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON PREVENTION OF
DIABETES AND CARDIOVASCULAR DISEASE**



**Quinta Reunión Anual
del Proyecto Europeo
DE_PLAN España**

*Fifth annual meeting of
DE_PLAN Project in
Spain*



Ávila, 5 de Abril de 2011

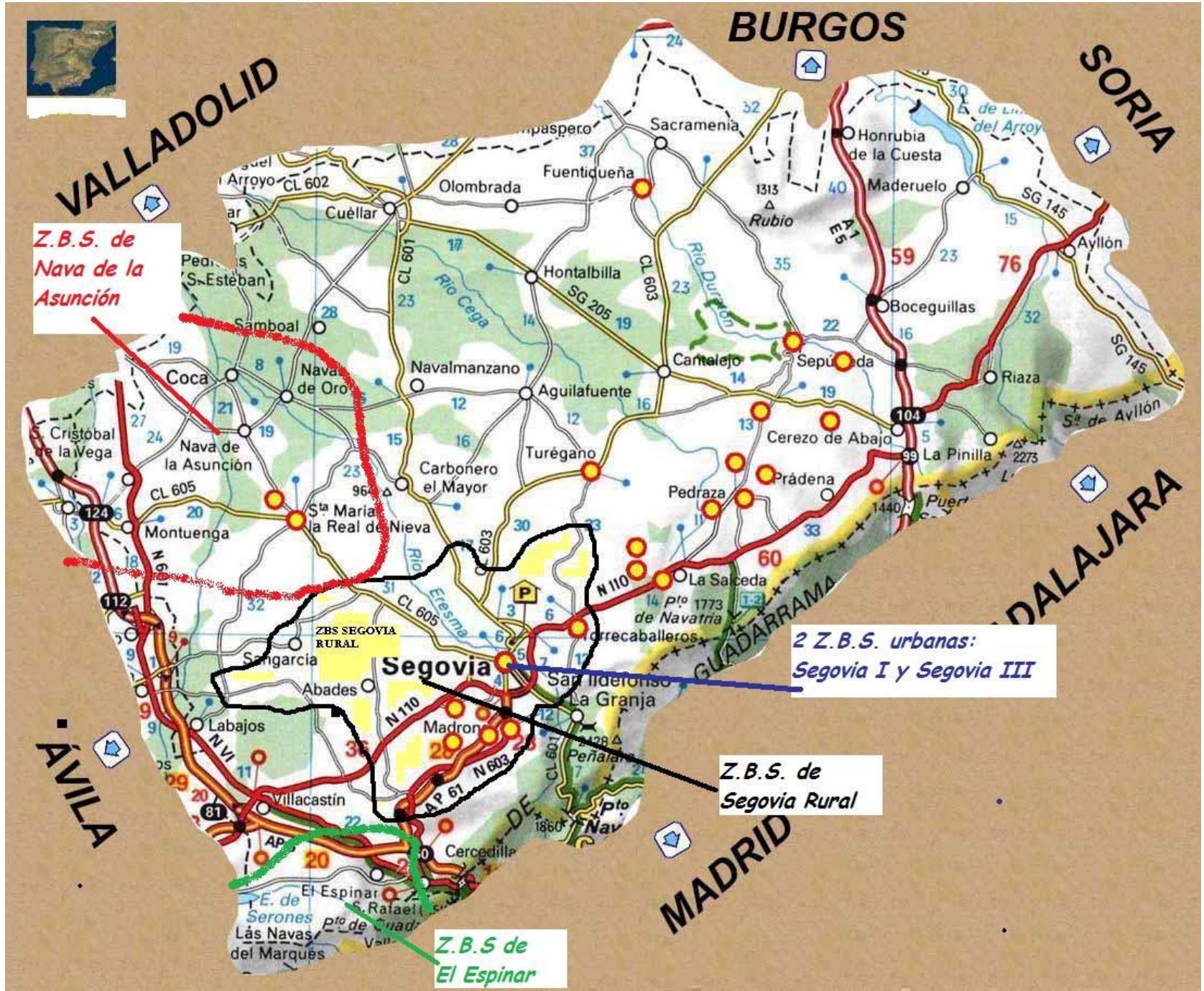


**El proyecto DE_PLAN en la zona
Centro: Segovia.
Enrique Arieta Antón
Centro de Salud Segovia Rural**

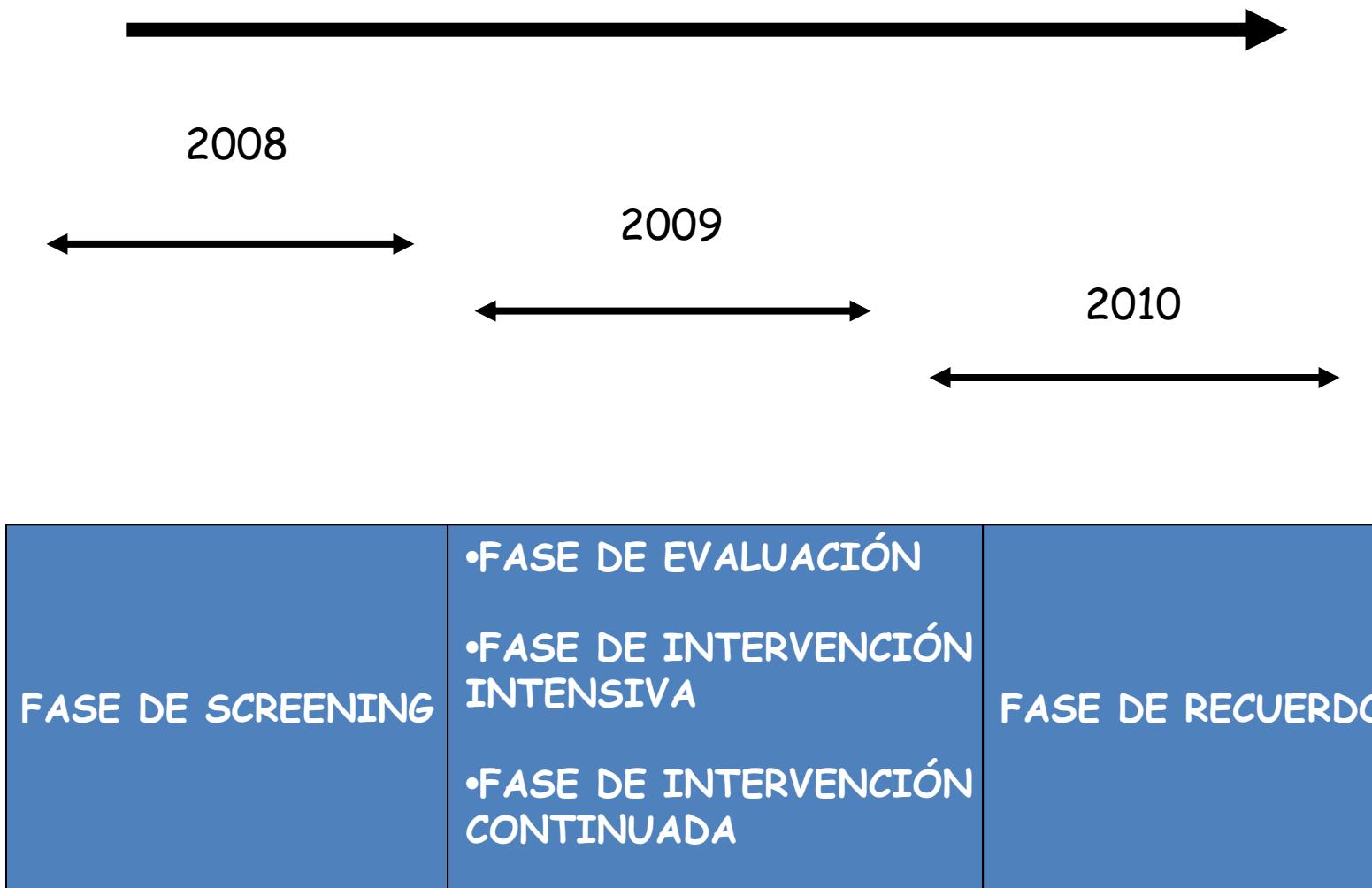


**Diabetes en Europa: Prevención mediante
intervención sobre Estilos de Vida modificables:
Actividad física y Hábitos nutricionales. Estudio**





EL PROYECTO DEPLAN EN SEGOVIA





SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES Y ENFERMEDAD

CARDIOVASCULAR EN CASTILLA Y LEÓN/ INTERNATIONAL SYMPOSIUM
ON PREVENTION OF DIABETES AND CARDIOVASCULAR DISEASE IN
CASTILLA Y LEÓN

y/and

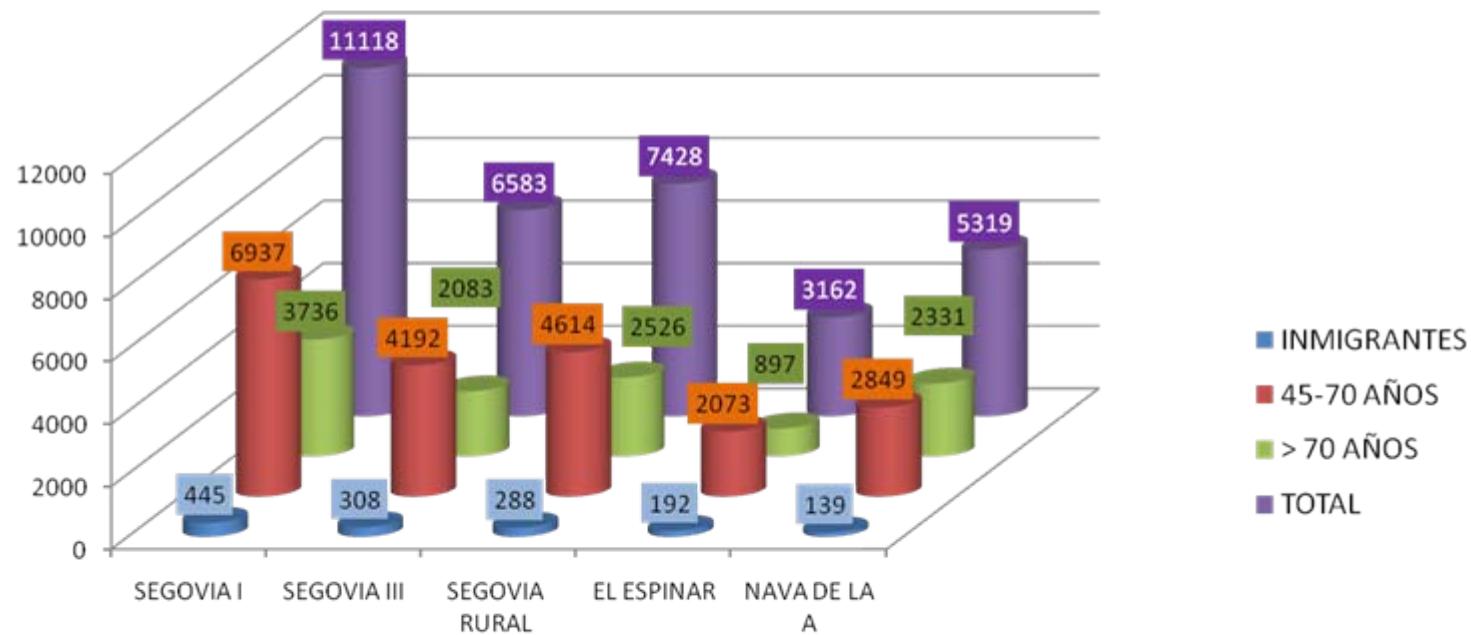


Tercera reunión anual del Proyecto
Europeo DE-PLAN en España/Third
annual meeting of DE-PLAN
Project in Spain

Hotel Cándido
Avenida Gerardo Diego s/n
SEGOVIA
26-27 de Febrero de 2009

Organización: Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León

POBLACION DE REFERENCIA POR CENTROS DE SALUD Y GRUPOS DE POBLACION



Muestra inicial de población

DE_PLAN Segovia

	SEGOVIA I	SEGOV III	SEGOV RURAL	EL ESPINAR	NAVA DE LA ASUNCION	TOTAL
AUTOCTONO	500	500	500	500	500	2500
INMIGRANTE	100	100	100	100	100	700 ***
TOTAL	600	600	600	600	600	3200 ***

*,**Muestras 45-70 años ya estudiadas 2006

***Ademásr muestra de 200 inmigrantes Cuellar(Est. Viva minorías)

Fase de Cribado: Cuestionario FINDRISK

- **FINDRISK TEST**
 - Edad
 - Actividad física diaria
 - Consumo diario de frutas y verduras
 - Antecedentes Glucemia elevada
 - Antecedentes familiares de Diabetes
 - Toma de medicamentos antihipertensivos
 - Perímetro de cintura
 - IMC
- **INDICE DE RIESGO CARDIOVASCULAR (Score):**
 - Hábito tabáquico
 - TA
 - Colesterol

Findrisk < 14: Consejos para una vida sana

Findrisk \geq 14 : Alto Riesgo de Diabetes. Estudio DE_PLAN



CITA PARA EVALUACIÓN

Fase de Cribado: Cuestionario FINDRISK

	N Cribado	FINDRISC +
INMIGRANTES	103	18 (1,74%)
CLASICO	850	198 (23,3%)
>69 AÑOS	407	128 (31,4%)

Fase de Evaluación

DE_PLAN Castilla y León

- **EVALUACIÓN ANALITICA:** PTOG, Perfil lipídico, HbA1c, Muestra para estudio Genético.
- **TEST:**
 - **Cuestionario Básico :** Ejercicio, alimentación, hábito fumador
 - **Cuestionario de Calidad de Vida**
 - **Cuestionario MINI** (Mini International Neuropsychiatric Interview)
 - **Cuestionario PSS** (Perceived Stress Scale)
 - > 70 años: **Test MEC** (Mini-Examen Cognoscitivo)

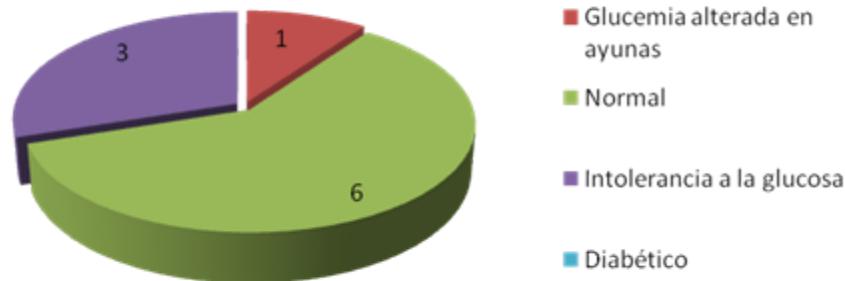
Fase de Evaluación

	N Cribado	FINDRISC +	Evaluación	N Diabéticos
INMIGRANTES	103	18	11 (61%)	0 (0 %)
CLASICO	850	198	152 (96,2%)	19 (12,5%)
>69 AÑOS	407	128	94 (73,4%)	21 (22,34%)

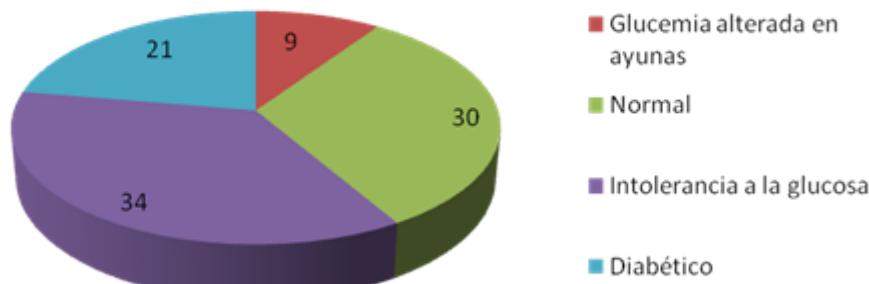
CATEGORIAS ALTERADAS

- La glucosa alterada en ayunas se define como los niveles de glucosa en sangre >110 mg/dl pero <126 mg/dl evaluados en ayunas
- Intolerancia a la glucosa: glucosa en ayunas 100 - 125 mg/dl, y con niveles postprandiales(tras una toma de 75 g de glucosa V.O.) >140 mg/dl pero sin llegar a 200 mg/dl
- Diabetes:
 - más una toma sanguínea casual o al azar con cifras mayores o iguales de 200mg/dl
 - glucosa en plasma en ayunas mayor o igual a 126mg/dl
 - cifras mayores o iguales a 200 mg/dl dos horas después de la ingesta de 75g de glucosa en 375 ml de agua

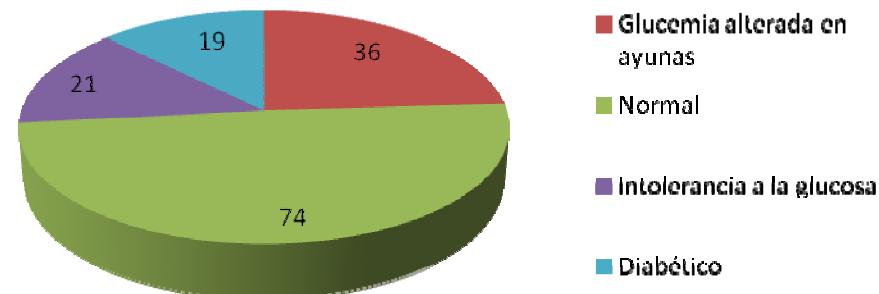
INMIGRANTES



>69 AÑOS



CLASICO



Fase de Intervención

Objetivos: Modificar estilos de vida



- **Si sobrepeso: Disminuir peso (> 5%)**
- **Disminuir la ingesta de grasa (< 5%)**
- **Disminuir la ingesta de grasa saturada (< 10%)**
- **Alimentos Ricos en Fibra (> 15 g/1000 Kcal)**
- **Actividad Física regular(> 30 min/dia o > 4h/sem)**

Intervención Intensiva

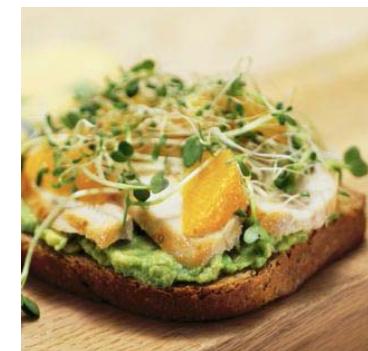
- 4 Talleres semanales de 90 min (Abril-Jun- 2009)

Taller 1: De_plan y Diabetes

Taller 2: Alimentación Saludable

Taller 3: Ejercicio Físico

Taller 4: La solución esta en sus manos



- Tasa de aceptación de la intervención: 54 % de la población evaluada, 38% de la población con alto riesgo de Diabetes (Findrisk ≥ 14)

. Alto grado de participación en las actividades

. Alta valoración de la utilidad de los talleres (encuestas satisfacción)

. Diploma de participación

Fase de Intervención Continua

OBJETIVO: Mantener contacto = Mantener motivación

- **140 personas en Intervención continua**
- **Primer año tras intervención intensiva:(35 AR Diabetes, 9 Diabéticos)**
- Llamadas :
- SMS a teléfono Móvil:(Informativo, Pregunta, Recordatorio):
- Correo bimensual
- Primer Correo prefranqueado
- **Tasa de respuesta a los correos: 62%**

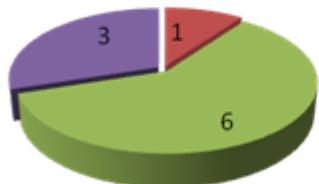
Fase de Seguimiento

	N Cribado	FINDRISC +	Evaluación	INTERVENCION	Seguimiento Intervención año 1
INMIGRANTES	103	18	11	6 (54,5%)	4 (66,67%)
CLASICO	850	198	152	86 (56,54%)	58 (67,44%)
>69 AÑOS	407	128	94	48 (51%)	31 (64,58%)

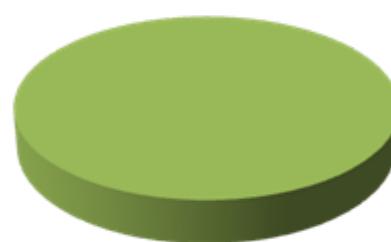
EVOLUCION AL AÑO

	Normal		Diabéticos		Glucemia alterada en ayunas		Intolerancia a la glucosa	
	Año 0	Año 1	Año 0	Año 1	Año 0	Año 1	Año 0	Año 1
Inmigrantes	6	4	0	0	1	0	3	0
45-69 años	74	31	19	5	36	8	21	14
>70 años	30	14	21	4	9	7	34	6

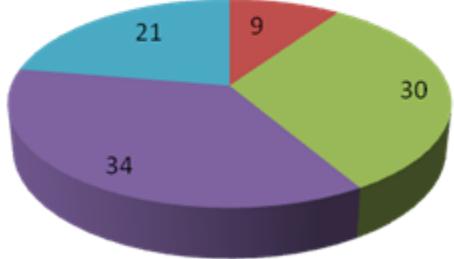
INMIGRANTES



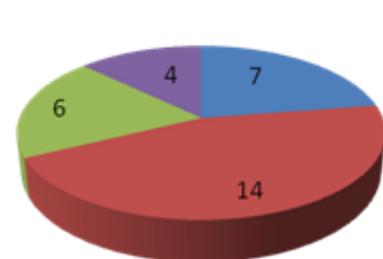
INMIGRANTES



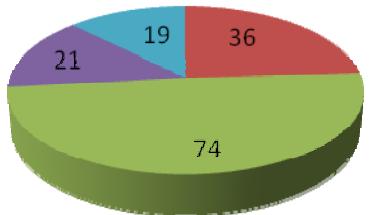
>69 AÑOS



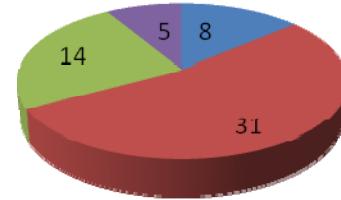
>69 AÑOS



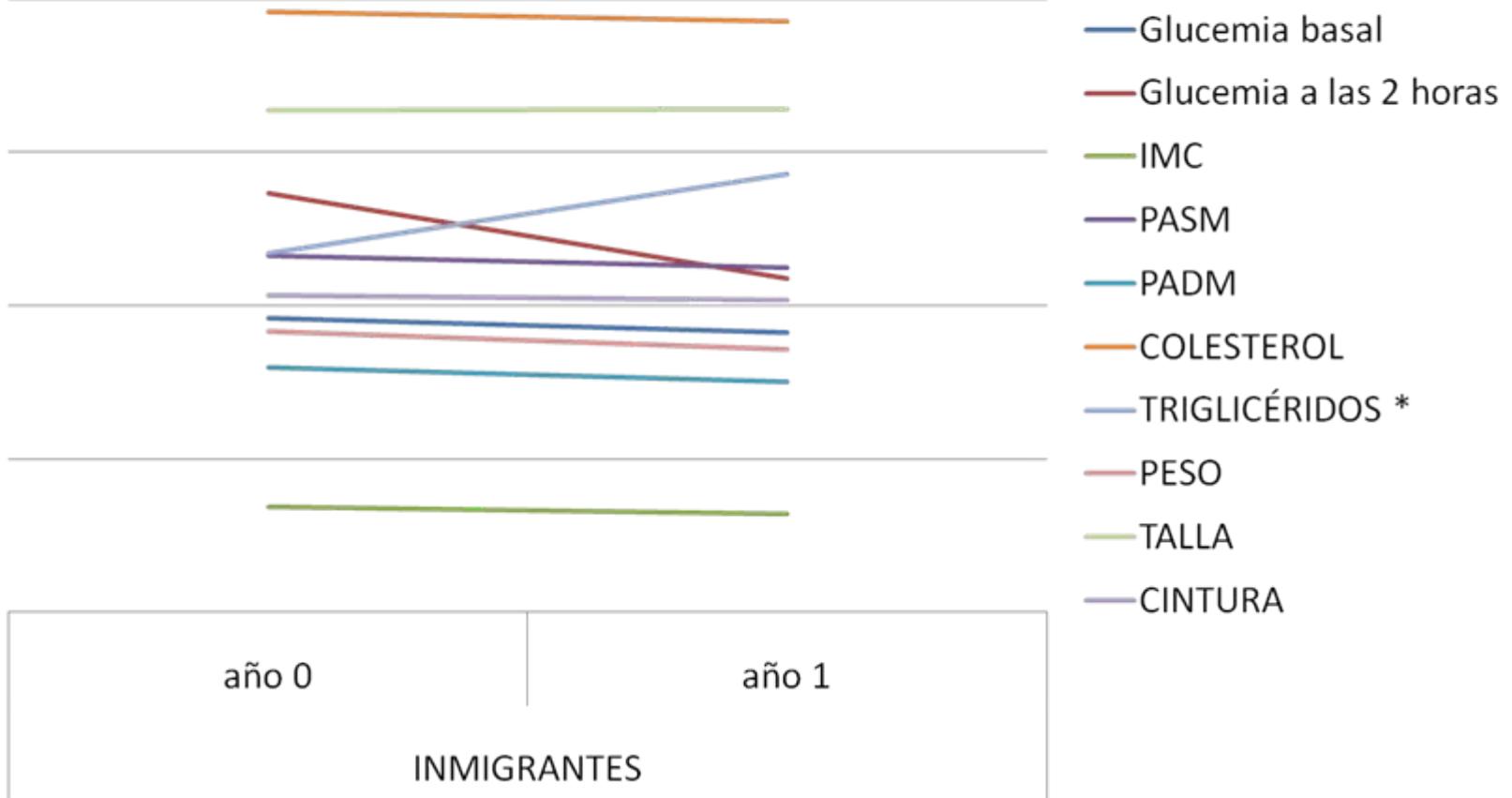
CLASICO



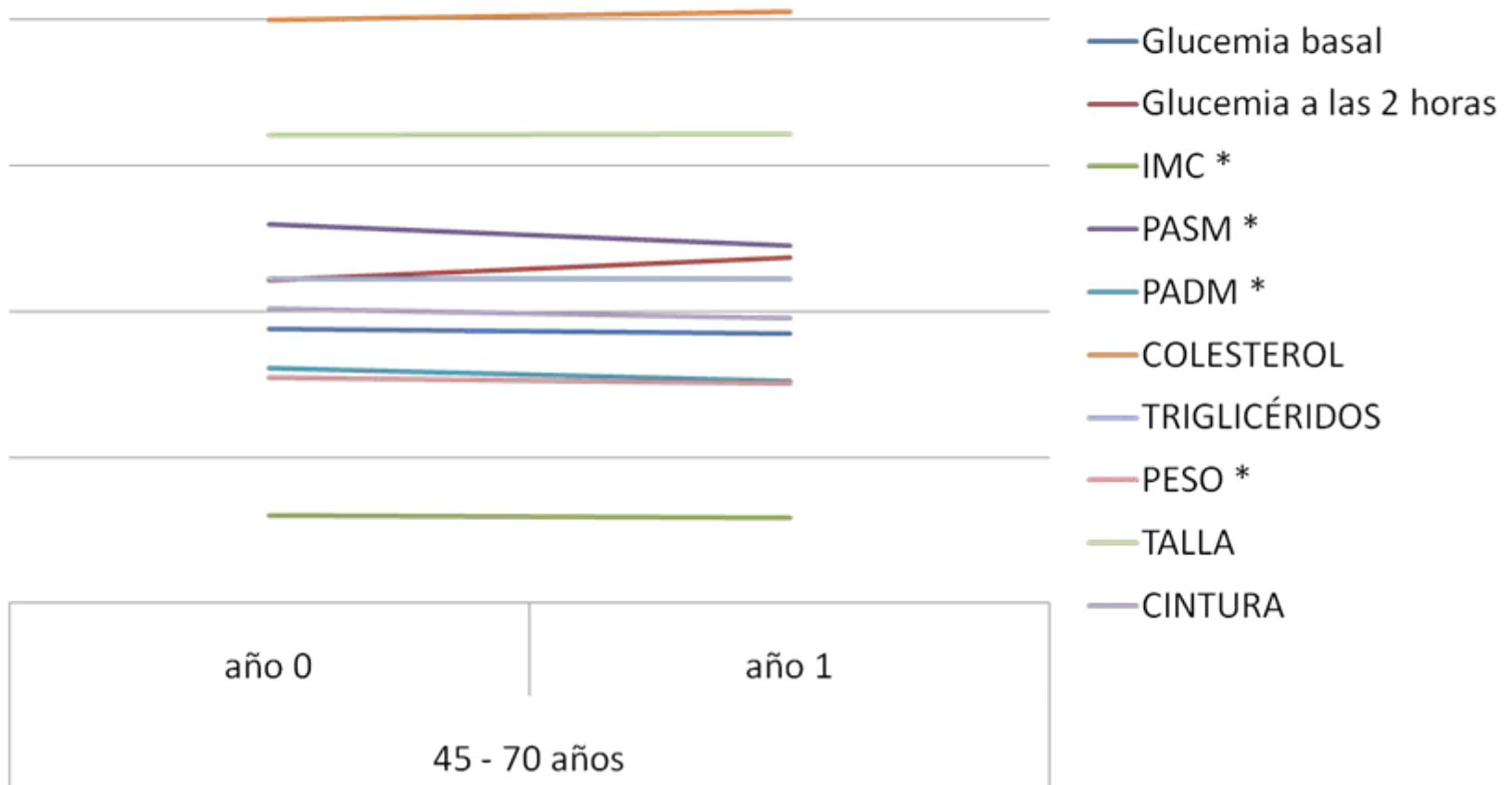
CLASICO



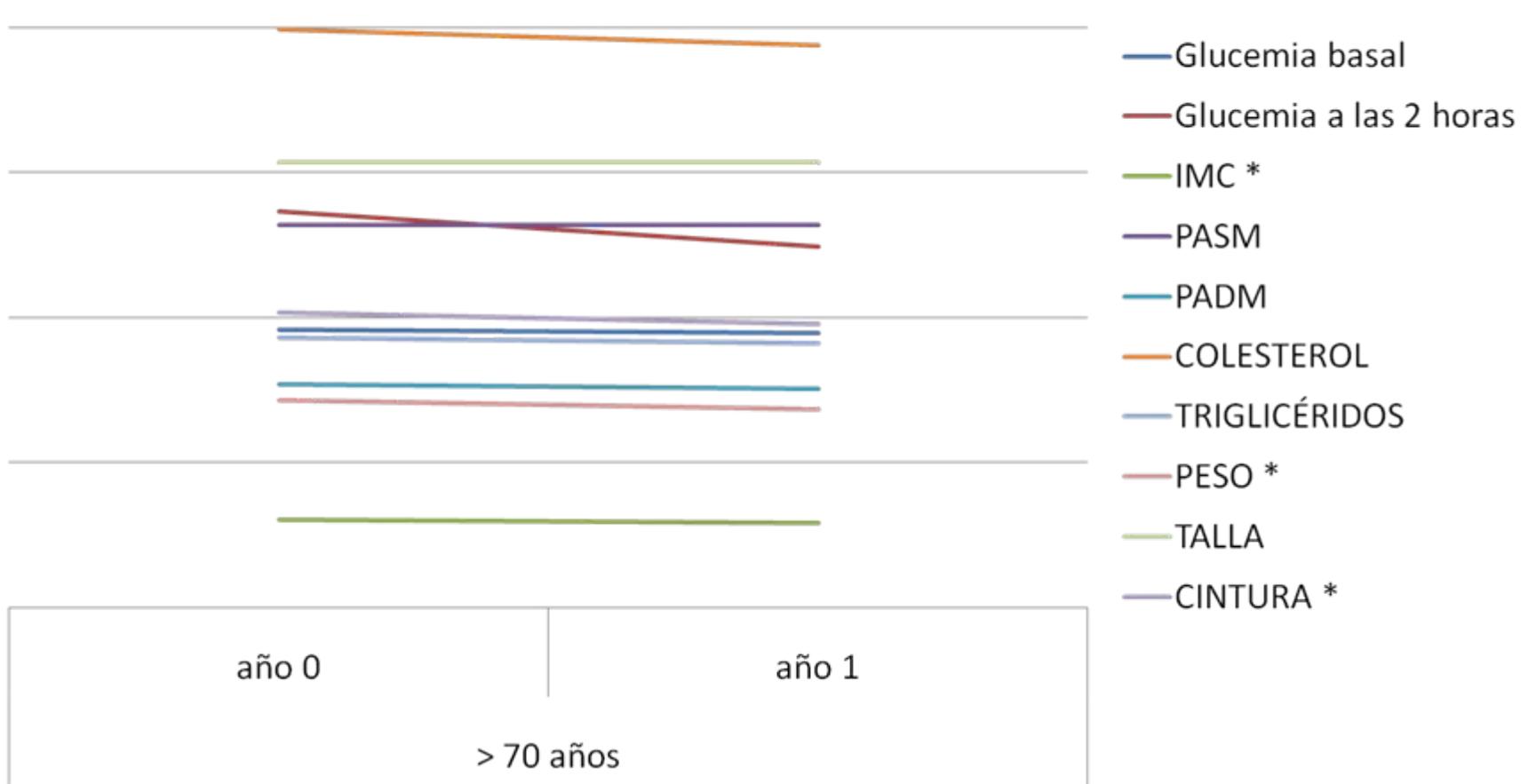
VARIACIONES EN LOS PARAMETROS (MEDIAS)



VARIACIONES EN LOS PARAMETROS (MEDIAS)



VARIACIONES EN LOS PARAMETROS (MEDIAS)



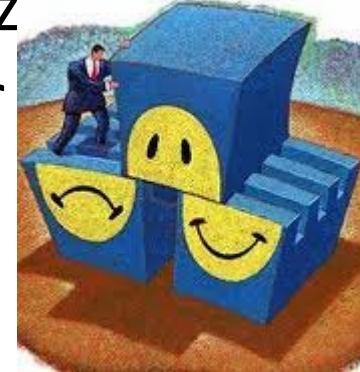
¿Qué HEMOS CONSEGUIDO CON DEPLAN

Los profesionales

- Crear grupos de investigación “estables” en la práctica diaria.
- Liderazgo del proyecto por parte de la enfermería
- Sistematizar una intervención comunitaria.

Los usuarios

- Un espacio de diálogo con los sanitarios dentro y fuera de la consulta
- Educación para la salud
- Refuerzo para modificar



¿Y AHORA QUE?

- ¿Tenemos suficiente información para ir más allá de un programa de promoción de la salud?
- ¿Se pueden tomar decisiones respecto a incluir el Findrisc en la Cartera de Servicios de AP?
- ¿Cómo debemos diseñar el seguimiento para obtener datos de calidad?



Muchas gracias

