



DE-PLAN

Area de
Talavera de la Reina

Prevención de la diabetes mediante la modificación de los estilos de vida:

Alimentación y ejercicio físico





Objetivos de la intervención



Pérdida de peso
>5%



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 por día ó
>4 horas por
semana)





Fases



Fase 1: Identificación de individuos de alto riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.



Fase 2: Intervención Intensiva

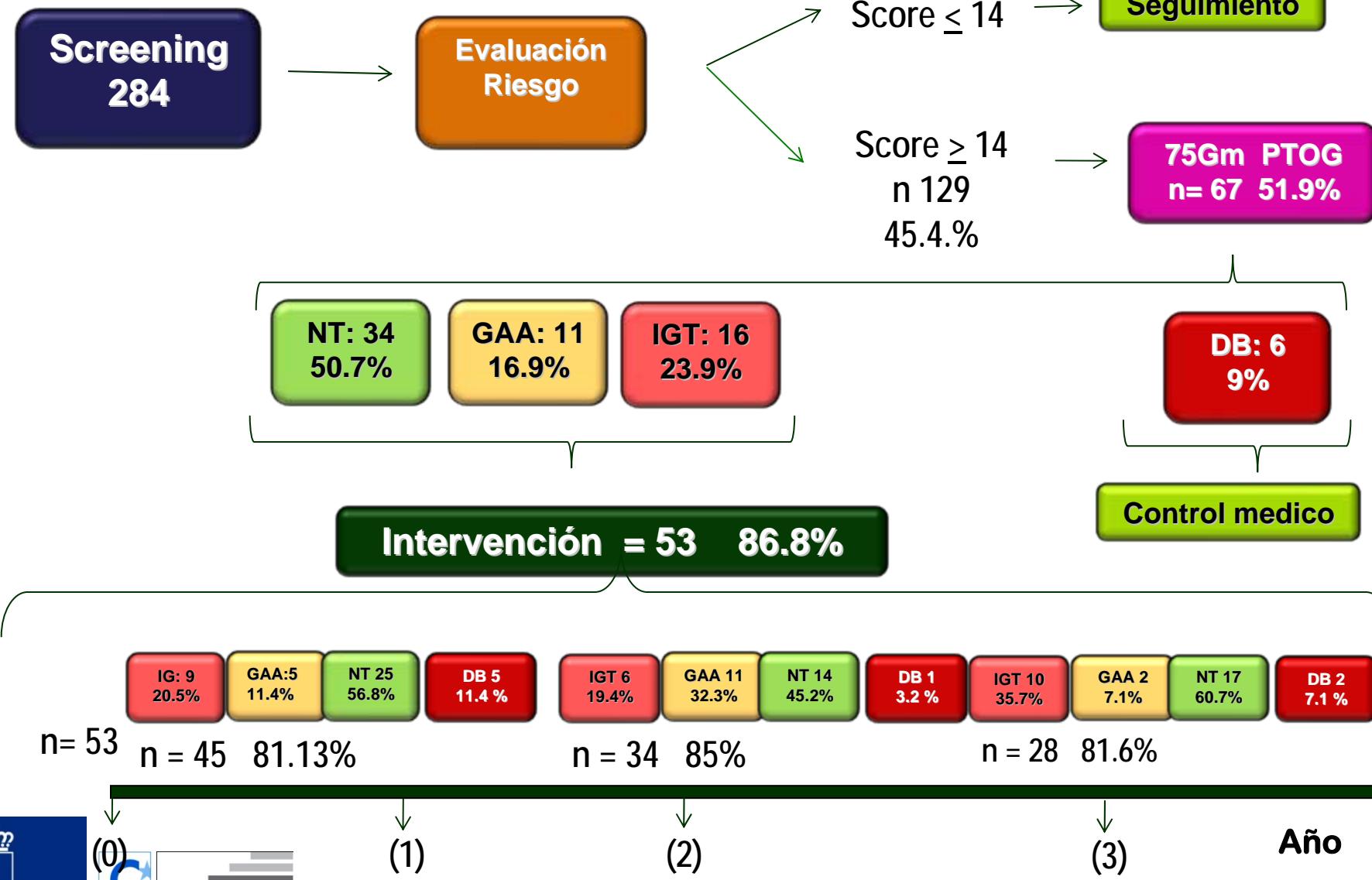


Fase 3: Intervención Continua





DE_PLAN Clásico





Resumen anual de seguimientos

		Glucemia basal		SOG-2H	
Año	n	GAA (110-125)	glucemia (≥ 126)	LOG (140-199)	Glucemia (≥ 200)
0	66	9	2	17	3
1	45	2	2	10	2
2	36	7	1	6	1
3	29	2	1	10	1





Seguimiento 2010 (I)



Equipo de apoyo: se contó con una enfermera para llamar a los participantes y concretar la cita.

Fechas para seguimiento: 2 días en horario de mañana.

Se contactó con 35 participantes: 34 con seguimiento regular y uno recaptado.

30 aceptaron acudir, los que no aceptaron indicaron incompatibilidad de por trabajo o compromisos personales.

Asistieron 29, se excluyó del seguimiento a un participante (glicemia capilar en ayunas >126).

El seguimiento fue de 28 participantes.





Seguimiento 2010 (II)



Realización
de G B



Extracción de
sangre y
S O G



Medidas
antropomé-
tricas



Realización
de encuesta
de evaluación
anual



Actuación
realizada por
tres
enfermeros y
un técnico de
salud





Resultados 2010 (I)

		Sexo		Total	
		Mujer	Hombre		
Inter_3	no	Recuento	5	1	6
		% dentro de Inter_3	83,3%	16,7%	100,0%
	si	Recuento	23	6	29
		% dentro de Inter_3	79,3%	20,7%	100,0%
Total		Recuento	28	7	35
		% dentro de Inter_3	80,0%	20,0%	100,0%

	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Estadístico exacto de Fisher	1,000	,656
a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,20.		

No hubo diferencias significativas en la distribución por sexo entre los grupos que tuvieron el seguimiento y los que no lo tuvieron.





Resultados 2010 (II)



Estadísticos seguimiento 2010

	N	Media	Mediana	Desv. típ.	Mínimo	Máximo
	Válidos					
PTOG basal	28	95,32	94,00	9,718	80	125
PTOG 2 horas	28	131,32	127,00	30,461	92	213
Colesterol	28	217,57	221,50	39,200	125	298
HDL	28	60,07	59,50	13,532	35	89
LDL	28	139,07	141,00	38,908	56	225
Triglicéridos	28	108,61	102,50	34,267	57	180
Perím. Cintura	28	106,04	106,00	10,138	87	128
PAS1	28	148,18	141,00	21,814	118	194
PAS2	28	143,54	138,00	20,043	115	188
PAD1	28	84,04	82,50	9,792	68	110
PAD2	28	80,93	80,00	8,259	63	100
IMC	28	32,75	32,65	5,920	24	52
Edad (años)	35	61,10	62,68	8,112	45	74





Resultados 2010 (III)



Tabla de contingencia Diag_Ayunas * DiagTOG

Recuento

		DiagTOG			Total
		Normal	IG	DB	
Diag_Ayunas	Normal	17	8	1	26
	GAA	0	2	0	2
Total		17	10	1	28

En los resultados obtenidos las alteraciones se registraron a predominio de la glicemia post ingesta de una carga de glucosa





Comparación de niveles de glucosa del tercer año respecto al año cero



Estadísticos descriptivos

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
GB_0	35	95,60	10,455	77	127
G2H_0	35	118,91	32,165	69	193
GB_3	29	96,52	11,513	80	130
G2H_3	28	131,32	30,461	92	213

Estadísticos de contraste^b

	GB 3 - GB 0	G2H 3 - G2H 0
Z	-,365 ^a	-1,958 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,715	,050

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon





Comparación de niveles de otras variables del tercer año respecto al año cero



	Diferencias relacionadas			
	95% Intervalo de confianza para la diferencia			
	Dif_Media	Desviación típ.	Inferior	Superior
Colest_3 - Colest_0	2,143	41,474	-13,939	18,225
HDL_3 - HDL_0	3,333	18,460	-3,969	10,636
LDL_3 - LDL_0	7,231	43,169	-18,856	33,317
Trig_3 - Trig_0	-22,815	45,625	-40,863	-4,766
Peso_3 - Peso_0	1,972	15,456	-4,408	8,352
Pcint_3 - Pcint_0	4,958	15,499	-1,586	11,503
PAS1_3 - PAS1_0	18,417	16,673	11,376	25,457
PAS2_3 - PAS2_0	14,458	17,029	7,267	21,649
PAD1_3 - PAD1_0	5,708	12,485	,437	10,980
PAD2_3 - PAD2_0	4,417	9,815	,272	8,561





Significación de las diferencias



Estadísticos de contraste^c

	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Colest_3 - Colest_0	-,672 ^a	,502
HDL_3 - HDL_0	-,772 ^a	,440
LDL_3 - LDL_0	-,909 ^a	,363
Trig_3 - Trig_0	-2,388^b	,017
Peso_3 - Peso_0	-,214 ^b	,830
Pcint_3 - Pcint_0	-2,244 ^a	,025
PAS1_3 - PAS1_0	-3,830 ^a	,000
PAS2_3 - PAS2_0	-3,287 ^a	,001
PAD1_3 - PAD1_0	-2,130 ^a	,033
PAD2_3 - PAD2_0	-2,161 ^a	,031

a. Basado en los rangos negativos.

b. Basado en los rangos positivos.

c. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon





Perdida de más del 5% de su peso

En el primer
año: 1
paciente

En el segundo año: 1
paciente.

En el tercer año: 10
pacientes redujeron
más del 5% de su
peso con respecto
al segundo año.





Refuerzo

Carta de invitación para la intervención anual de refuerzo.

La carta fue entregada personalmente a los participantes que acudieron a cita para seguimiento.

Acudieron a la intervención el 50% (14) de los convocados.

Grupo muy participativo.

Se entregó un resumen de los resultados de analíticas a los asistentes. Al resto de participantes se les envió por correo postal.

Se redactó una carta informativa dirigida a los médicos de cada uno de los participantes, con una copia de los resultados de los análisis de laboratorio.

Al final de taller los participantes manifestaron estar satisfechos.





Conclusiones

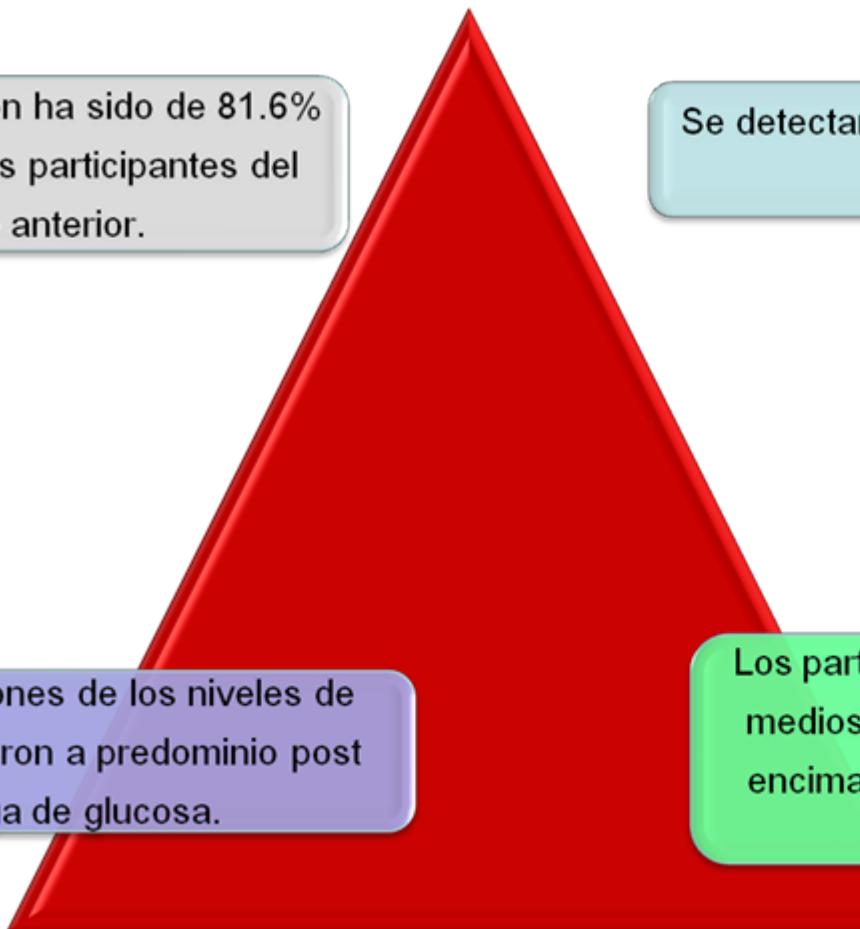


La participación ha sido de 81.6% respecto a los participantes del año anterior.

Se detectaron 2 casos compatibles con diabetes.

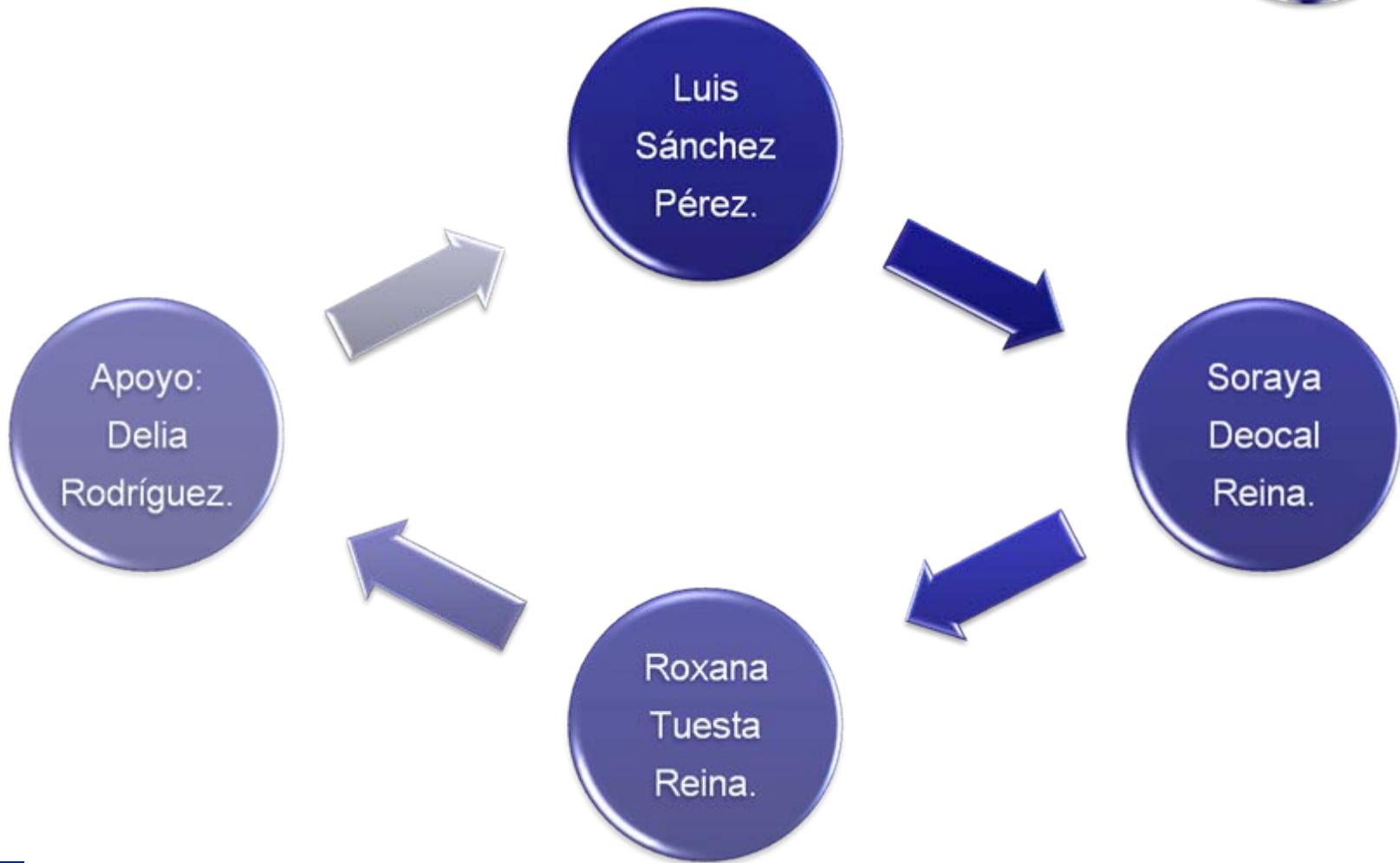
Las alteraciones de los niveles de glucemia fueron a predominio post carga de glucosa.

Los participantes presentaron niveles medios de colesterol, LDL, PAS por encima de los niveles considerados normales.





Investigadores





¡¡GRACIAS!!

