



# 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



**Screening**  
284

**Evaluación**  
**Riesgo**

Score  $\leq 14$

**Seguimiento**

Score  $\geq 14$   
n 129  
45.4%

**75Gm PTOG**  
n= 67 51.9%

**NT: 34**  
50.7%

**GAA: 11**  
16.9%

**IGT: 16**  
23.9%

**DB: 6**  
9%

**Intervención = 53 86.8%**

**Control medico**

**IG: 9**  
20.5%

**GAA:5**  
11.4%

**NT 25**  
56.8%

**DB 5**  
11.4%

**IGT 6**  
19.4%

**GAA 11**  
32.3%

**NT 14**  
45.2%

**DB 1**  
3.2%

**IGT 10**  
35.7%

**GAA 2**  
7.1%

**NT 17**  
60.7%

**DB 2**  
7.1%

n= 53

n = 45 81.13%

n = 34 85%

n = 28 81.6%

(0)

(1)

(2)

(3)

**Año**



## Resumen anual de seguimientos

		Glucemia basal		SOG-2H	
Año	n	GAA (110-125)	glucemia ( $\geq 126$ )	IOG (140-199)	Glucemia ( $\geq 200$ )
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)
<b>Estadístico exacto de Fisher</b>	<b>1,000</b>	,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	<b>125</b>
PTOG 2 horas	28	131,32	127,00	30,461	92	<b>213</b>
<b>Colesterol</b>	28	<b>217,57</b>	<b>221,50</b>	39,200	125	298
HDL	28	60,07	59,50	13,532	35	89
<b>LDL</b>	28	<b>139,07</b>	<b>141,00</b>	38,908	56	225
Triglicéridos	28	108,61	102,50	34,267	57	<b>180</b>
Perím. Cintura	28	106,04	106,00	10,138	87	128
<b>PAS1</b>	28	<b>148,18</b>	<b>141,00</b>	21,814	118	194
<b>PAS2</b>	28	<b>143,54</b>	138,00	20,043	115	<b>188</b>
PAD1	28	84,04	82,50	9,792	68	<b>110</b>
PAD2	28	80,93	80,00	8,259	63	<b>100</b>
<b>IMC</b>	28	<b>32,75</b>	<b>32,65</b>	5,920	24	<b>52</b>
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<sup>b</sup>

	GB 3 - GB 0	G2H 3 - G2H 0
Z	-,365 <sup>a</sup>	-1,958 <sup>a</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,715	<b>,050</b>

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
<b>Trig_3 - Trig_0</b>	<b>-22,815</b>	<b>45,625</b>	<b>-40,863</b>	<b>-4,766</b>
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<sup>c</sup>

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

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

En el segundo año: 1  
paciente.





# 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.

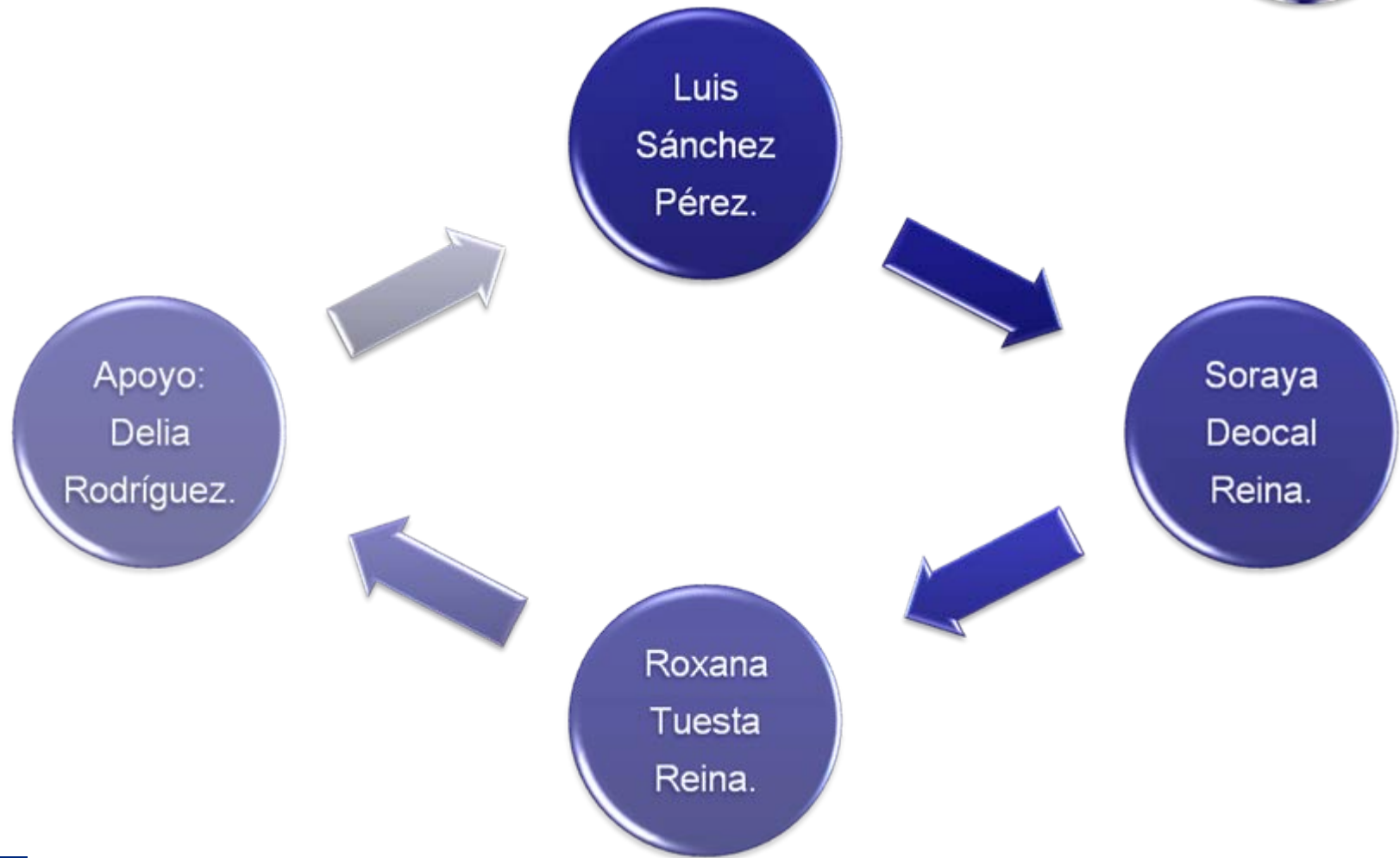
Las alteraciones de los niveles de glucemia fueron a predominio post carga de glucosa.

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





# Investigadores





¡¡GRACIAS!!

