

C/ Timanfaya, 15 (28924), Alcorcón (Madrid)

Email: asociaciondiabetesms@gmail.com

Telf. +34 639 567 511



MEMORIA 2023

Te acompañamos en tu diabetes

Programa de apoyo y formación para personas con diabetes y su entorno



1. INTRODUCCIÓN Y RESUMEN DEL PROYECTO:

Este proyecto surge, hace 3 años, de las necesidades de personas con diabetes, que toman conciencia de la necesidad de asociarse para dar cobertura a determinados aspectos que se están cubriendo de forma poco eficaz por parte de la administración correspondiente. Esta iniciativa asociativa se genera por parte de este colectivo y de su implicación activa en la elaboración del proyecto, que actualmente continúa llevándose a cabo.

La diabetes es una enfermedad crónica y compleja con una alta prevalencia que afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y que presenta un alto coste social, personal, emocional y económico. El control de esta patología es complejo, va más allá del control glucémico y requiere una atención interdisciplinaria, donde la Educación Terapéutica en diabetes (ETD) es un pilar fundamental, más aún, es la base de los pilares del tratamiento de esta patología y no tiene la suficiente cobertura para que las personas con esta condición crónica puedan llegar a cumplir objetivos básicos de calidad de vida.

Las personas afectadas por diabetes en el mundo siguen aumentando su número; siendo actualmente (febrero 2023) 537 millones de personas afectadas.

En el caso de España, esta cifra ha aumentado un 42% desde 2019, cuando era de 10,5% y el número de personas que sufren esta patología no llegaba a los 4.000.000. Desde entonces, esa cifra ha aumentado hasta llegar casi a los 6 millones.

El gasto sanitario relacionado con la diabetes en España es de 5.809 millones de euros al año. La carga económica de la diabetes corresponde al 8,2% del total del presupuesto sanitario nacional, teniendo en cuenta tanto los costes directos como indirectos.

Con un total de 295.000 menores, Europa cuenta con el mayor número de niños/as y adolescentes que padecen diabetes de tipo 1. La diabetes tipo 1 es la primera causa de diabetes en la infancia, pero puede ocurrir a cualquier edad. Por el momento, no se puede prevenir. La incidencia de este tipo de diabetes aumenta en todo el mundo, pero varía considerablemente según el país.

Todo esto nos ha llevado a crear grupos de apoyo formativo y de ayuda mutua, formados por personas con diabetes tipo 2 y/o cuidadores y madres, padres y cuidadores con hijo/as con diabetes. Grupos, donde además de recibir la ETD, como base de los pilares de su tratamiento, comparten vivencias, experiencias, se transmiten apoyo y positivismo dentro de un entorno seguro, donde sus decisiones siempre tienen validez y sirven de aprendizaje para todos los



integrantes del mismo. Además, aprovecharemos los grupos para fomentar actividades de ocio que, por la diabetes, reducen o evitan. Este año hicimos actividades multigeneracionales, para apoyar la sensibilización y visibilización de esta enfermedad entre los diferentes grupos etarios que sirvan para aportarles otras experiencias, por diferencia de edad, además de por tipo de diabetes.

2. OBJETIVOS PLANTEADOS Y GRADO DE CONSECUCIÓN:

a) GENERAL

1. Mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes mediante el acompañamiento y la formación necesaria para el abordaje de la enfermedad.

b) ESPECÍFICOS

- 1.1. Mejorar la información y el acceso a la misma, mediante un servicio de información y acompañamiento que permita a las personas con diabetes y/o familias desde el debut no sentirse solos. Este objetivo **se ha cumplido**, desde el Hospital Universitario Fundación Alcorcón y gracias a la participación en la Comisión de Pacientes, hemos puesto en marcha el proyecto “Acompañamiento al debut”, donde a través de familias voluntarias de la asociación, que previamente han pasado por un proceso formativo, para tener suficientes herramientas para el manejo emocional que supone este momento, han acompañado a las familias debutantes en dicho centro hospitalario, obteniendo una aceptación y una disminución de la ansiedad de las mismas, muy reseñables. Además, la información y el acceso a la asociación cada vez está siendo más fluido, ya que también las intervenciones que se hicieron en atención primaria están empezando a tener resultado, aunque todavía es una incorporación muy lenta.
- 1.2. Mejorar la toma de decisiones respecto a la diabetes que padecen los integrantes del grupo y/o personas a las que cuidan, mediante formación específica a pacientes, profesionales de la salud/ educación. **CUMPLIDO**
- 1.3. Facilitar su adherencia al tratamiento y a la autogestión del mismo mediante grupos de ayuda mutua. **CUMPLIDO**



1.4. Sensibilizar a la población del municipio mediante actividades de visibilización y de fomento de la vida asociativa. **CUMPLIDO**

c) OPERATIVOS

1.1.1. Aumentar canales de difusión para llegar a más personas con diabetes y/o familiares mediante conductos más rápidos y extensos de comunicación. **CUMPLIDO.** Hemos aumentado la utilización de las redes sociales para difundir nuestros eventos y charlas formativas e informativas, además actualizamos y mantenemos al día nuestra página web. Todas las llamadas telefónicas son atendidas en menos de 24h.

1.1.2. Disminuir la ansiedad y el miedo que produce el diagnóstico de diabetes tipo 1 en personas y/o familias mediante el acompañamiento de un igual. **CUMPLIDO.** Gracias a la puesta en marcha del Acompañamiento al debut, programa que está siendo muy valorado tanto por las familias que reciben nuestra colaboración, como por las familias referentes. La unidad pediátrica del hospital ha sido muy receptiva al proyecto y tras cada debut hemos recibido una llamada. El personal de enfermería de esta unidad, además de la propia familia han verbalizado la disminución de ansiedad y miedo tras la visita de la familia de referencia.

1.2.1. Aumentar y/o reforzar sus conocimientos sobre nutrición y actividad física mediante lectura de etiquetas nutricionales, contaje de raciones de carbohidratos, paseos por los parques, y viendo cómo influye todo esto en sus glucemias. Este objetivo se ha **CUMPLIDO**, gracias a las diferentes actividades que se realizan en las sesiones grupales de la asociación y se ven reflejado de forma clara en la mejora de la gestión de la diabetes de los integrantes de los diferentes grupos.

1.2.2. Mejorar el conocimiento farmacológico y tecnológico de las personas con diabetes a través de talleres específicos y prácticos con manipulación de instrumentos existentes en el momento actual. Se ha realizado varios talleres de infusoras de insulina y de sensores de medición continua de glucemia, con lo que el objetivo se ha **CUMPLIDO**, en estos talleres se han manipulado tanto bombas como sensores y han conocidos pros y contras de llevarlos. Además, la participación a congresos y encuentros de personas con diabetes fuera de la asociación ha permitido ver que los conocimientos tecnológicos actuales son conocidos por los socios y de utilización práctica para la mayoría de ellos y ellas.



- 1.2.3. Reducir el número de hipoglucemias e hiperglucemias en las personas con diabetes mediante la disminución de factores de riesgo. **CUMPLIDO**, las personas con diabetes sufrimos tanto hipoglucemias como hiperglucemias en nuestra vida diaria, pero dentro de nuestros objetivos de gestión está que al menos un 70% del nos mantengamos entre 70 y 180 mg/dl de glucemia capilar (tiempo en rango). Muchos de nuestros pequeños y pequeñas este tiempo en rango está por encima del 80%, algo que trabajan muchos sus padres y madres, con su colaboración. En el grupo de DT2 esto es más difícil de medir, ya que la mayoría no llevan sensores de glucemia, pero un porcentaje muy elevado tiene la hemoglobina glicosilada dentro de sus objetivos de control, gracias a que sus hiperglucemias e hipoglucemias están muy controladas.
- 1.3.1. Reducir el estrés que genera la toma de decisiones en las personas con diabetes y/o cuidadores de estas mediante aportación de recursos para facilitar conductas proactivas. Este objetivo también se ha **CUMPLIDO** en las personas que llevan tiempo en los grupos, como en años anteriores, los recién debutados o los recién llegados a los grupos no están en ese punto, pero ciertamente, desde que iniciamos el Acompañamiento al debut, y han participado desde ahí, las conductas proactivas se inician antes, lo que facilita el aprendizaje y la integración en el grupo en el caso de las familias con menores con diabetes. En el caso del grupo de diabetes tipo 2, van aprendiendo a través de las sesiones y del acompañamiento entre ellos que se produce, utilizando el grupo, como grupo de autoayuda.
- 1.3.2. Disminuir el miedo que genera la aparición de complicaciones agudas y crónicas en las personas con diabetes y/o cuidadores mediante estrategias de intervención psicológica. Este objetivo, en líneas generales, **se ha alcanzado**, aunque todavía hay que seguir trabajando sobre él, el miedo que genera, por ejemplo, la hipoglucemia continúa provocando factores de estrés muy relevantes. El grupo de diabetes tipo 2, cuando aprende a manejar la situación les genera un sentimiento de expectación ante los primeros síntomas que les resuelve el problema sin llegar al miedo, con algunas excepciones puntuales.
- 1.4.1. Aumentar la sensibilización de la diabetes a través de actividades multigeneracionales y de participación en actividades de ocio abiertas a toda la población. Este objetivo se ha **CUMPLIDO**, se han realizado actividades de ocio multigeneracionales, donde



además se ha puesto en práctica todo lo aprendido en las sesiones, lo que nos ha servido para realizar una evaluación de las intervenciones con unos resultados excelentes.

- 1.4.2. Aumentar la vida asociativa de las personas con diabetes mediante actividades deportivas y de ocio familiar abiertas a toda la población. **CUMPLIDO.** Hemos realizado actividades de paseo, y talleres de merienda saludable, además de talleres de manualidades, junto a un concierto con la participación de un batería con diabetes que nos han servido para sensibilizar y dar visibilidad a la enfermedad y aumentar la vida asociativa, todo ello nos ha servido para que más personas nos apoyen en nuestras actividades y hacer ver a todo el mundo, que tener diabetes es una condición crónica que cuidándose no nos impide hacer una vida como la de los demás.

3. PARTICIPANTES:

El número de participantes en las actividades realizadas se ha correspondido con lo planificado. El grupo de diabetes tipo 2 va creciendo de manera progresiva y en la actualidad tenemos 21 participantes. Este grupo ha llegado al límite de personas para poder llevar a cabo una intervención de calidad, pero el grupo no quiere escindirse en dos, por lo que nos ha obligado a variar la metodología de aprendizaje para seguir manteniendo la calidad de aprendizaje.

En cuanto al grupo de DT3, este año ha crecido de manera muy importante y como hay un grupo de familias que han debutado hace poco tiempo, la asistencia es muy regular. Las sesiones son primeros y terceros jueves de cada mes, ya que las actividades extraescolares de los niños y niñas, dificultan la asistencia semanal de las familias.

El aumento de este grupo, nos ha hecho separar, por un lado a los padres y madres y por otro a los niños y niñas. Esto nos sirve para, por un lado, hacer formaciones a los y las progenitores/as y por otro que los niños y niñas se conozcan y establezcan lazos de amistad entre ellos y ellas que les facilite posibles salidas, excursiones... y no se vean diferentes. Para las actividades de los niños y niñas tenemos una monitora de ocio y tiempo libre con diabetes tipo 1, socia, y que participa de forma activa en la asociación y en el grupo joven de la Federación Nacional de Diabetes, algo que también tranquiliza a los padres y madres, porque saben que los niños y niñas si les suena una alarma o tienen cualquier otro problema, nuestra monitora sabe solventarlo. Por otro lado,

también tenemos actividades para ellos, como son los talleres de repostería sin azúcar, talleres de manualidades y alguna que otra salida.

Los participantes de nuestras actividades han venido derivados desde diferentes centros hospitalarios, desde el Hospital Universitario Fundación Alcorcón, algún que otro Centro de Salud del municipio y también han acudido porque se han enterado de nuestra existencia a través de las redes sociales y por la página web, algunas familias y personas con diabetes tipo 1 han venido desde otras asociaciones de diabetes, que han preferido abandonar, para adherirse a la nuestra.

Participamos en actividades que realiza el Ayuntamiento desde diferentes concejalías: en talleres de actividad física, de memoria, en la escuela de envejecimiento activo... Participamos en múltiples actividades de la Semana de la Salud, de manera activa y proactiva.



4. ACTIVIDADES REALIZADAS.

Actividad 1: INFORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO.

La atención, tanto telefónica como presencial, va aumentando progresivamente, este año 2023 ha aumentado de manera muy importante y es muy reseñable el hecho de que el teléfono siga siendo atendido por un profesional educador en diabetes, ya que eso hace que las demandas, a veces, puedan ser resueltas vía telefónica, tanto para diabetes tipo 1 como tipo 2, así como para el resto de los familiares. Este tipo de atención siempre se ha hecho en menos de 24 horas.

Las citas para atención directa, en el despacho ubicado **en el Centro Municipal de Asociaciones de la Salud en la C/ Timanfaya, 15**, se han intentado mantener en el horario establecido, martes y jueves de 17,30 a 20,30h, pero la realidad es que se han adaptado al horario que han podido acudir los socios/as o personas demandantes de consulta, tanto en turno de mañana como de tarde, si bien es cierto que siempre, bajo cita previa telefónica.

Cuando una persona nos pide información, en la cita inicial se realiza una valoración inicial, donde a través de una entrevista motivadora se rellena un cuestionario para poder gestionar, de manera adecuada, cuáles son sus necesidades y ver cómo podemos ayudarle, está valoración inicial es



realizada por un educador en diabetes, a través de un modelo de Atención Centrada en la Persona, si desde la asociación no se le puede ayudar, se le deriva a la entidad o al servicio sociosanitario que creemos le pueden ayudar, si tiene una necesidad, a la que no diéramos cobertura, estudiamos la posibilidad de poder crear el servicio que cubra dicha necesidad.

Hemos iniciado, junto al Hospital Universitario Fundación Alcorcón (HUFA), el programa **“Acompañamiento al debut”**, en el que se realiza una **atención directa, personalizada y específica**, a demanda, es decir, cuando ha debutado un niño o niña en el hospital y tras recibir la llamada telefónica desde la unidad de pediatra, se ha agendado un acompañamiento específico, para el debutante y la familia.

Todas las personas con diabetes relatan, que el primer año del diagnóstico, van canalizando el duelo y el choque emocional y personal, esto en el caso de los padres, suele ser aún más difícil, y cuesta mucho asumir la nueva situación, así como el momento que les toca vivir.

El apoyo emocional que se ha brindado a las familias, en ese primer momento del diagnóstico, por nuestras familias de referencia, ha sido un plus de acompañamiento, que todas las familias que se han visto beneficiadas, lo han verbalizado como excepcional.

Esta **actividad** ha sido realizada **bajo demanda** en el **centro hospitalario**, y ha sido una actividad llevada a cabo por las familias y/o personas que previamente habían pasado por una formación, donde se les había dotado de las herramientas emocionales necesarias, para hacer esta intervención. Esto también ha supuesto un trabajo por parte de las **familias voluntarias**, ya que los debuts, no se pueden agendar hasta el momento que suceden y hemos de señalar como aspecto muy relevante desde la junta directiva y la persona responsable del programa, que esto no ha supuesto ningún problema, ya que **siempre están dispuestas a la intervención, algo que nos facilita mucho el trabajo para poder llevar el programa de manera correcta y cumpliendo los objetivos.**

Dicha formación fue realizada en dos jueves de febrero, donde se ofrecieron los recursos a las personas que participan en esta actividad de acompañamiento, ya que vuelven a vivir el shock inicial que les produjo el diagnóstico y tienen que estar preparados. Esta actividad fue realizada por el educador en diabetes de la asociación y un psicólogo especialista en diabetes. **Previamente** a acudir al acompañamiento, y antes de hablar con la familia que acaba de debutar, se **habla con el equipo sanitario que la atiende** en ese momento, por si hubiera algún motivo, médico o social, que hiciera que no pudiéramos realizarlo o hubiera algún tema que hayan

detectado que requiere otro tipo de intervención, como puede ser algún problema de salud mental al que nosotros no podemos dar cobertura. Desde que iniciamos el programa, todas las familias debutantes han participado en él.

Una vez que esa persona o familia es dada de alta y llega a su domicilio, es cuando encuentra su realidad, hasta entonces tenía un entorno seguro, el hospital. Ahora es cuando surgen todas las dudas del mundo, en muchas ocasiones el centro hospitalario ofrece un número de teléfono para este tipo de dudas, pero en otras no. Nosotros ofrecemos nuestro número de teléfono, para dar cobertura a esas dudas que pueden surgir los primeros días al llegar a su realidad, ya que el teléfono de nuestra asociación, es atendido por un educador en diabetes.

También se realiza, por parte de la Presidencia de la ADMS, **actividades de representación** de las familias o personas con diabetes ante administraciones públicas o privadas, como centros escolares, sanitarios, laboratorios farmacéuticos, inspecciones educativas y de salud, consejerías municipales y de la comunidad, y también se realizan labores de actividad para la Federación de Asociaciones de Diabetes de la Comunidad de Madrid (FADCAM), o de apoyo a FEDE... para dar solución a problemas que surgen por diferentes motivos y que requieren la presencia de la entidad para llegar a obtener los resultados deseados o que actúe de mediadora.

Con esta actividad se pretende que todas las personas con diabetes puedan ejercer sus derechos y no tengan ningún problema por tener esta condición crónica.

Gracias a las redes sociales, se pusieron en contacto con nosotros **Padre Zurita**, para la realización de un **taller inclusivo**, ya que algunos de sus residentes presentan diabetes tipo 2. Así en el mes



de marzo se realizaron dos talleres con 9 residentes de este centro con discapacidad intelectual y diabetes tipo 2 y 8 personas socias con diabetes tipo 2 y realizamos las intervenciones adaptadas a sus necesidades, expuestas por la integradora social acompañante y nuestro educador en diabetes. Esta actividad fue muy aceptada por ambas entidades y será, probablemente, una actividad

recurrente.

Participamos activamente en la Comisión de Pacientes en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón y los centros de Salud de Alcorcón. Dentro de esta comisión, salió la propuesta de hacer llegar a los profesionales de los diferentes Centros de Salud, un acercamiento a nuestras



asociaciones, ya que en la comisión estamos siete entidades diferentes, a través de una visita programada en los centros de primaria, donde las diferentes entidades pudiéramos mostrarles lo que hacemos y de esta manera pudieran ver como sus pacientes pueden llegar a dichas asociaciones y nuestras actividades. Nuestro objetivo en este punto es conseguir, de cara a los dos años próximos, la prescripción del asociacionismo. Hemos visitado 5 centros de primaria, estamos pendiente de visitar los dos que nos falta por acudir, y hacer una nueva intervención en cada uno de ellos, debido a que se han producido nuevas incorporaciones de profesionales.

Con esta **actividad** hemos **cubierto** los **objetivos**:

- 1.1.1 Aumentar los canales de difusión para llegar a más personas con diabetes y/o familiares mediante conductos más rápidos y extensos de comunicación.
- 1.1.2 Disminuir la ansiedad y el miedo que produce el diagnóstico de diabetes tipo 1 en personas y/o familias mediante el acompañamiento de un igual.

Actividad 2: TALLERES DE EDUCACIÓN EN DIABETES

Este año hemos celebrado todos los talleres de **diabetes tipo 2** en el **Centro Municipal de Asociaciones de la Salud** de Alcorcón, se realizaron los **martes de 18 a 19h**, en la **Sala Polivalente del Edificio de Despachos**.

Los talleres de educación en diabetes de DT2 comienzan en octubre y terminan en junio, el mes de septiembre y octubre lo hemos utilizado para realizar con el grupo el cronograma de contenidos, por lo que los temas y contenidos hasta el mes de junio de 2024 quedaron definidos, además, y debido a la cantidad de personas que componen el grupo, se decidió, que este año se iniciará una metodología diferente, donde los integrantes del grupo con más experiencia participaran en las formaciones, así ellos y ellas, bajo la supervisión del educador, han impartido algunas sesiones al grupo, algo que se ha valorado muy positivamente, tanto por ponentes como por discentes.



Dentro del **APS “Stop Hipertensión”** de la Universidad Complutense, en el mes de junio, en la Facultad de Farmacia, recogimos un reconocimiento a la participación dentro de este estudio.

El mes de diciembre, y como ya es tradicional en nuestra entidad, se dedicó a Navidad y Diabetes, y realizamos el **taller de Repostería Sin**

Azúcar con Patricia Velasco Mañueco, nutricionista que elabora dulces sin azúcar y que en esta ocasión realizamos cookies y bolas navideñas de coco, queso y

cacao. Como en años anteriores, este taller fue muy divertido y muy bien valorado por todos los asistentes.



Los temas que hemos desarrollado en este grupo son:

MES	TEMATICA/CONTENIDO
ENERO	Alimentación
FEBRERO	Hipoglucemias.
MARZO	Actividad física.
ABRIL	Innovaciones tecnológicas
MAYO	Complicaciones Crónicas
JUNIO	Verano y diabetes.
OCTUBRE	Reiniciación del programa. Diseño de contenidos (23-24)
NOVIEMBRE	Mes de la Diabetes. Asistencia Congreso FEDE
DICIEMBRE	Navidad y Diabetes.

Los talleres de educación en diabetes de DT1 y DT3, en el Centro Municipal de Asociaciones de la Salud, se celebran los primeros y terceros jueves de cada mes y con un horario de 18,30h a 20.30h. Este grupo está creciendo de manera importante, lo que nos ha llevado a separar la



actividad en dos zonas: niños y niñas por un lado y personas con diabetes tipo 1 y tipo 3 por otro. De esta manera conseguimos, primero una mayor asistencia a los talleres porque las familias no tienen que plantearse donde dejar a los/as menores y por otro la convivencia de estos. Además se pueden realizar talleres para los/as pequeños/as, según necesidades, como fue el caso de administración de insulina para niños y niñas que no sabían hacerlo y se realizó un taller con nuestro educador que fue muy relevante para las familias. Esto nos ha llevado a tener que usar la sala de terapia ocupacional 1 del edificio de terapias, para poder

realizar la actividad, ya que necesitamos dos salas, para una sola intervención.

Los contenidos fueron definidos en octubre por los participantes del grupo.

Los temas que hemos desarrollado en este grupo son:

MES	TEMATICA/CONTENIDO
ENERO	Alimentación
FEBRERO	Hipoglucemias.
MARZO	Dosificación de la insulina: Bolo corrector, ratio insulina/hidrato, Índice de sensibilidad a la insulina
ABRIL	Innovaciones tecnológicas en DT1
MAYO	Campamentos
JUNIO	Expectativas con las nuevas tecnologías.
OCTUBRE	Reiniciación del programa. Diseño de contenidos (23-24)
NOVIEMBRE	Mes de la Diabetes. Asistencia Congreso FEDE
DICIEMBRE	Navidad y Diabetes.

El número de participantes en el grupo de diabetes tipo 2 ha aumentado considerablemente y de manera progresiva, sin perder ningún participante anterior, lo que hace que el grupo de autoayuda sea más consistente para las personas que se incorporan al mismo, e igual sucede, con el grupo de diabetes tipo 3, aunque podemos resaltar que ante la llegada de una familia debutante, el resto de familias se vuelcan en el acompañamiento y acuden semanalmente durante



periodos más largos de tiempo. En esos momentos, no se sigue el cronograma y se establece un seguimiento guiado por el educador y el psicólogo que colabora con la asociación, para dar apoyo a la familia debutante.

Todos estos talleres han sido implementados y/o dirigidos por nuestro educador, algo muy reseñable, ya que necesitamos que sea muy activo en todos los campos. Cuando él no ha podido impartir las sesiones, él mismo nos ha proporcionado el profesional más adecuado o ha complementado la formación, como en el caso de las hipoglucemias, que vino a aumentar nuestros conocimientos, GlucoUp, lo que nos proporciona estar muy actualizados en los últimos productos que hay en el mercado con respecto a la resolución de hipoglucemias.

Con estos talleres hemos **cubierto los objetivos:**

- 1.2.1. Aumentar y/o reforzar sus conocimientos sobre nutrición y actividad física mediante lectura de etiquetas nutricionales, contaje de raciones de carbohidratos, paseos por los parques, y viendo cómo influye todo esto en sus glucemias
- 1.2.2. Mejorar el conocimiento farmacológico y tecnológico de las personas con diabetes a través de talleres específicos y prácticos con manipulación de instrumentos existentes en el momento actual.
- 1.2.3. Reducir el número de hipoglucemias e hiperglucemias en las personas con diabetes mediante la disminución de factores de riesgo

Actividad 3: TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL.

Realizados por psicólogo que nos proporciona el Centro de Educación Terapéutica en Diabetes Di Sugar, se imparten **una vez al mes**, más concretamente, la **tercera semana de cada mes**, en **martes de 18h a 19,30h para el grupo de DT2** y en **jueves de 18,30h a 20, 30h, para el grupo de DT1 y DT3**, en el **Centro Municipal de Asociaciones de la Salud**.

Los contenidos fueron consensuados y programados junto a los integrantes del grupo y orientados a gestionar los diferentes sentimientos que genera padecer diabetes, que además son diferentes según el tipo de diabetes y según el momento de vida, algo que se aprovecha para facilitar resoluciones utilizando el grupo como grupo de ayuda mutua.

En el grupo de diabetes tipo 2 ha ido más enfocado a evitar el aislamiento social y fomentar la autoestima:

- Emociones y Diabetes
- Miedo a las hipoglucemias.
- Aprendo a relajarme
- Depresión y Ansiedad
- Complicaciones crónicas, y ahora qué...
- No quiero salir

y en el grupo de diabetes tipo 3 y tipo 1 ha ido enfocado a diferentes temas:

- Emociones de los niños y niñas con diabetes.
- Miedo y angustia agudas, especialmente la hipoglucemia.
- Ansiedad de las alarmas de sensores y monitores.
- Estrés, depresión y diabetes.
- Miedo a las complicaciones crónicas, hasta que punto está justificado.
- Aumentar la autonomía de los menores, respecto al control de su diabetes.

La participación en estos talleres es muy enriquecedora y las evaluaciones realizadas tanto por el educador como por el psicólogo con respecto a estos talleres así lo han demostrado. Además, en el mes de febrero se realizaron dos jueves seguidos unos talleres dedicados especialmente a las familias que son referentes en el "Acompañamiento al debut", para evitar problemas de reiteración de sentimientos de miedo y ansiedad, ante lo que tienen que enfrentar al llegar a la unidad con la familia debutante.

En los primeros meses, de este nuevo ciclo de sesiones, es decir, octubre, noviembre y diciembre, estuvimos sin estas sesiones y se sustituyeron por ETD, ya que no encontrábamos a una persona con el perfil adecuado a nuestras necesidades. Desde enero de 2024 se ha retomado la gestión emocional.

Con esta actividad se han **cumplido los siguientes objetivos:**

- 1.3.1. Reducir el estrés que genera la toma de decisiones en las personas con diabetes y/o cuidadores de estas mediante aportación de recursos para facilitar conductas proactivas.
- 1.3.2. Disminuir el miedo que genera la aparición de complicaciones agudas y crónicas en las personas con diabetes y/o cuidadores mediante estrategias de intervención psicológica.

Actividad 4: SENSIBILIZACIÓN Y VISIBILIZACIÓN DE LA DIABETES.

Este año, además, hemos iniciado la andadura en la Escuela Madrileña de Salud, con los pacientes 360º, y hemos realizado intervenciones en dos centros de primaria, ambos con personas con diabetes tipo 2 en Orcasur, donde se realizaron intervenciones de sensibilización e información para mejorar los hábitos de vida.

Diabetes Experience Day.



Este evento, es un encuentro nacional de personas con diabetes, donde bajo un lema nos reunimos para exponer nuestras necesidades, experiencias, ... a través de diferentes actividades. En 2023 ha sido el 17 y 18 de febrero en Albacete, y la cantidad de socios y socias que acudimos al evento fue mayor que el año anterior, siendo un total de 15 personas. Acudimos el día anterior a las exposiciones de Diabetes tipo 2 y el sábado estuvimos presentes en las charlas informativas sobre Diabetes tipo1.

Este tipo de encuentros, además de todo lo que nos reporta de manera formativa, hace ver a las familias, diferentes maneras de llevar la enfermedad por iguales, y siempre son experiencias que enriquecen y fortalecen el asociacionismo.

Taller Masterchef Multigeneracional

El Consorcio Internacional para los Programas Intergeneracionales, creado como respuesta al llamamiento de Naciones Unidas hacia los Estados miembros, considera la práctica intergeneracional, como un método para promocionar la inclusión social, interpreta estas iniciativas como *“vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes, con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales”*. Esto implica compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre personas de diferentes edades, algo que aprovechamos dentro de una enfermedad que se presenta a cualquier edad, con particularidades diferentes y que el intercambio de experiencias nos puede ayudar a romper mitos como el de *“diabetes buena vs diabetes mala”* o la dificultad que representa para algunas personas pasar a la insulinización o a utilizar determinada tecnología. Desde aquí, hemos comenzado a desarrollar actividades y talleres que permitan aplicar este tipo de programas.

Esta actividad se celebró el 20 de mayo, en un pueblo de la Sierra Norte de Madrid, en Mangirón, se hizo en sábado para que pudiera acudir el mayor número de participantes posible, tuvimos una participación de 45 de socios/as, junto a la asistencia de nuestro educador en diabetes, para dar cobertura a todas las necesidades que pudieran surgir, además de participar en la elaboración de las actividades de ocio, así como en labores organizativas del evento.



Se contrató una empresa de eventos, Kopérnico SA, que nos facilitó el material necesario para la actividad, como paelleras, bombonas de butano y soportes, ... además de dos monitores de ocio y tiempo libre que previamente a la realización del mismo, el educador les dio unas nociones básicas sobre diabetes y sobre qué cosas debían estar más atentos durante el desarrollo de la actividad y un chef, que nos introdujo que la elaboración de una sabrosísima paella tradicional.

Al llegar al albergue, uno de los monitores, a través del juego, hizo un total de 5 equipos, cada equipo tenía un color: rojo, naranja, azul, verde y morado y se hicieron cinco juegos por donde pasó cada equipo, consiguiendo diferente cantidad de monedas, en cada uno de ellos. Los juegos fueron cooperativos entre el equipo y adaptados para que todas las edades pudieran participar. A

la par se competía con otro equipo, pero al finalizar a todos se les entregaba una cantidad de monedas, según si había terminado, con más o menos puntos.

Hubo juegos de lanzamiento de bolas, donde los mayores tenían más experiencia, otro donde había que ejercitar la memoria para poder realizar parejas, ..., todos superdivertidos, donde cabían todas las edades y donde la experiencia de los más mayores junto a la agilidad de los más jóvenes, hacía que cumplieran el objetivo de la actividad.



Tras los juegos y con las monedas ya conseguidas, nos dirigimos a unas carpas que había instaladas, cada una de ellas con un pañuelo de un color, y los equipos se fueron colocando en sus carpas. Con las monedas conseguidas, dos representantes de

cada equipo, iba a comprar a un puesto que había instalado con los diferentes ingredientes y donde cada uno de ellos, tenía un valor, aun así, si faltaba algo también podían cantar o decir una adivinanza, algo que los mayores ayudaban mucho y se conseguía el ingrediente, no era tan difícil, pero si divertido y participativo.



Después se cocinaron las paellas, tiempo que sirvió para la charla, el intercambio de impresiones y el fomento de la

vida asociativa, tras terminar el cocinado, el chef que estuvo presente en todo el proceso, junto al educador, probó cada una de las paellas y premió la que considero más "sabrosa" y el equipo ganador recibió un pequeño obsequio.



Las raciones de arroz, pan, fruta... se pesaron, las dosis de insulina, los tiempos de espera..., todo fue realizado y supervisado por el educador. Además, había ensaladas, para aquellas personas que quisieran tomar pocas raciones de arroz y complimentar la ingesta con estos alimentos. Tras los postres (sandía) y cafés, y aprovechando el espacio natural donde estábamos realizando la

actividad se dieron paseos, de manera que conseguimos el objetivo, que era que al menos el 80%



de las personas con diabetes que participaran en la actividad se mantuvieran en rango, llegando esta cifra al 87%, quedando demostrado que el arroz ciertamente es un alimento, que sabiéndolo manejar y realizando actividad física, tanto las personas con diabetes tipo 1 como las personas con diabetes tipo 2, podemos ingerirlo manteniendo nuestras glucemias en rango.

Durante el desarrollo de la actividad hubo una hipoglucemia en uno de los niños participantes, que remontó sin dificultad antes de la ingesta, durante el cocinado de las paellas. Y también tuvimos una hiperglucemia por un fallo en un Dexcom en un sistema diabeloop, en este caso, y gracias a la presencia de nuestro educador, llevábamos fungible de todo tipo por si sucedía alguna incidencia de este tipo, y pudimos cambiarlo y resolverlo, antes de que fuera a más.

Las personas que venían a la actividad fueron advertidas de que llevaran todo el material necesario por si sucedía cualquier imprevisto, como así fue en este caso. La Asociación en previsión de posibles olvidos también llevaba material de repuesto para si sucedía cualquier incidencia.



Concierto Solidario por el Día Mundial de la Diabetes.

El 17 de noviembre, dentro de las actividades que celebramos por el Día Mundial de la Diabetes en el 2023 hemos realizado un concierto con la Banda: "The Rebel Boogie Trio", junto a una rifa solidaria, donde se pretendía gestionar la diabetes en un entorno de ocio saludable, donde grandes y pequeños pasáramos un rato excepcional compartiendo, baile, música, conversaciones...

Acudieron profesionales de la salud, educadores en diabetes, técnicos de salud del Ayuntamiento de Alcorcón, D. Eduardo Olano, concejal de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal, Dña Ana Belen Torrijos, presidenta de FADCAM y algunos representantes más de esta entidad..., fue un evento muy concurrido y disfrutado, donde hubo alguna que otra hipoglucemia bien gestionada y donde se pasó un Día

Mundial diferente a lo habitual.

Sesiones de sensibilización a alumnos/as de Educación Infantil (IES Luis Buñuel)

Tras la participación en el Encuentro Municipal del Voluntariado y Solidaridad en Centros Educativos, se pusieron en contacto con la asociación diferentes entidades educativas. Una de ellas fue el IES Luis Buñuel, para realizar una intervención con alumnos y alumnas del Ciclo Formativo de Grado Superior de Educación Infantil. Así en diciembre, realizamos dos sesiones en aulas diferentes, donde nuestro educador en diabetes y persona con diabetes, les hizo partícipes de lo que significa vivir con esta condición crónica y lo que implica para una familia que debute un niño o niña a una edad tan temprana.

La intervención fue valorada muy positivamente, tanto en contenido como en metodología por parte de alumnos/as, como de profesorado.

Talleres de Merienda Saludable



Una vez al trimestre, el grupo de diabetes tipo 2, hemos realizado una salida para merendar, junto al educador dentro del horario de formación de los martes, de esta manera se ha fomentado la vida asociativa y las actividades de ocio, cada integrante del grupo se mide su glucemia capilar antes de iniciar la ingesta y decide que tomar o que no, según las necesidades y la glucemia del momento.

Se aprovecha el momento distendido para fomentar el ocio y las actividades fuera de casa, ya que se trata de un grupo de edad avanzada, donde hay más mujeres que hombres y ellas mismas en los grupos han verbalizado no salir o compartir pocas salidas, porque no saben que pueden tomar, o no saben que comer si les proponen ir a merendar.

El acompañamiento del educador les da seguridad y confianza, además resuelven dudas sobre que poder tomar y que no, y les sirve para mejorar su calidad de vida, fomentando la vida social entre los propios integrantes del grupo.

Taller de Manualidades Navideñas.

Estos talleres se han realizado gracias a la participación de una de nuestras socias, con la colaboración de los niños y niñas más mayores, de este grupo. Esta actividad de ocio tenía como objetivo principal que los y las menores del grupo realizaran un taller fuera de la diabetes, y con ello centraran su atención en otra cosa. El objetivo fue alcanzado y compartido por todos y todas las participantes, además se divertieron mucho y llevaron el objeto realizado en el taller a casa donde



después lo expusieron. Los progenitores mientras tanto, estuvieron compartiendo experiencias en una sala al lado y les resultó muy gratificante, repetiremos el formato en diferentes ocasiones. Fue una actividad muy bien valorada por todos los integrantes del grupo.

Con estas actividades **hemos cubierto los siguientes objetivos:**

1.4.1. Aumentar la sensibilización de la diabetes a través de actividades intergeneracionales y de participación en actividades de ocio abiertas a toda la población.

1.4.2. Aumentar la vida asociativa de las personas con diabetes mediante actividades deportivas y de ocio familiar abiertas a toda la población.

Además de:

1.2.1. Aumentar y/o reforzar sus conocimientos sobre nutrición y actividad física mediante lectura de etiquetas nutricionales, contaje de raciones de carbohidratos, paseos por los parques, y viendo cómo influye todo esto en sus glucemias.

1.2.2. Mejorar el conocimiento farmacológico y tecnológico de las personas con diabetes a través de talleres específicos y prácticos con manipulación de instrumentos existentes en el momento actual.

1.2.3. Reducir el número de hipoglucemias e hiperglucemias en las personas con diabetes mediante la disminución de factores de riesgo.



5. MÉTODO

Lo primero que hacemos, cuando una persona con diabetes o su familia se pone en contacto con nosotros es darles una cita de atención directa e individualizada, con un educador en diabetes, donde la planificación y la intervención está centrada en la persona para lograr que sea la propia persona adulta, y en el caso del menor con diabetes, sus padres o tutores legales, quien planifique y tome decisiones sobre su propia vida o la de su hijo/a y sobre los objetivos que aspire alcanzar en su transcurso. Esta intervención siempre es realizada por un educador en diabetes.

Para ello, nuestras intervenciones tienden, por una parte, a favorecer el máximo grado de independencia. Por otra parte, y de manera muy especial en el acompañamiento y apoyo profesional, dirigidos a reforzar las capacidades de la persona para que, apoyándose sobre ellas, su propia biografía y sobre sus preferencias y deseos, llegue a ejercer al máximo su autonomía. Debido a la particularidad de nuestra asociación donde las personas con diabetes abarcan todas las edades, obviamente, las situaciones evolucionan a lo largo de la vida de la persona y nosotros le ofrecemos acompañamiento diferente según dicha evolución.

También la norma nos obliga no sólo a la correcta prestación de sus técnicas, sino al cumplimiento de los deberes de información y de documentación, y al respeto de las decisiones adoptadas libre y voluntariamente por la persona con diabetes, así como a la confidencialidad de la información, algo que tenemos firmado la junta directiva, trabajador de nuestra asociación y los voluntarios que participan en cualquiera de nuestros programas.

Por eso, nuestras actividades tienen un carácter procesual y nos exigen que contengan la flexibilidad suficiente para realizar reajustes permanentes y adoptar decisiones y medidas ajustadas a cada momento. Este proceso continuo lo realizamos en permanente diálogo con nuestros socios/as, además de como un factor clave de la intervención, también como un método de aprendizaje recíproco y permanente para ambas partes de la relación.

Una vez realizada la intervención individual y consensuado con la persona y/o familia las necesidades que plantean les ofrecemos lo que, desde la asociación, podemos aportarles para cubrir o ayudar a esa necesidad: los grupos de autoayuda y/o formación, el acompañamiento en el debut, el acompañamiento en las salidas escolares, en la integración escolar, en las dificultades que se plantean en la entrega de materiales en los centros de primaria....

Seguimos manteniendo el contacto con el centro de Educación Terapéutica Di Sugar, para diferentes colaboraciones, ya que nos proporciona espacios de forma gratuita cuando lo

necesitamos o para otras intervenciones que requerimos algo más concreto, tanto a nivel de profesionales como de otros productos. La mayoría de estas reuniones son on line, ya que es el método más rápido y que nos genera menos problema.

Un informe del Portal de Mayores lanzó esta propuesta de definición sobre la atención integral centrada en la persona que se considera de utilidad para el diseño de las intervenciones con personas mayores, personas con discapacidad y personas que se encuentren en situación de fragilidad o dependencia, las personas con diabetes nos encontramos en este último encuadre, en situación de fragilidad, aunque no dependencia:

La atención integral centrada en la persona es la que se dirige a la consecución de mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo del respeto pleno a su dignidad y derechos, de sus intereses y preferencias y contando con su participación efectiva.

Hemos participado en la Red Municipal de Entidades por la Salud, que tiene un carácter mensual, de manera regular, no se ha faltado a ninguna reunión, durante el primer semestre de 2023 acudió como representante de la asociación D. Susana Hernández Fernández y desde octubre del 2023 está acudiendo la presidenta de la asociación D. Amalia Quintanar Rioja, además de las Asociaciones de la Salud del municipio, esta Red está integrada por los trabajadores sociales de Atención Primaria, el Centro de Salud Mental, el Hospital Universitario Fundación Alcorcón y los técnicos de la Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal, lo que facilita que se lleven a cabo muchas de las intervenciones que se proponen, ya que estamos en la Red gran parte de los implicados en las actividades y problemas que surgen en diferentes áreas.

Acudimos a la Mesa de Participación Ciudadana y al Encuentro Municipal del Voluntariado y Solidaridad en Centros Educativos (APS), desde donde salieron participaciones de la asociación en institutos y en la Universidad Complutense, en diferentes APS, quizás la más importante para nosotros la de la Universidad desde el departamento de Fisiología: "Stop Hipertensión" y la intervención que realizamos en el Instituto Luis Buñuel, para sensibilizar y visibilizar la enfermedad a alumnas de Educación Infantil de dicho centro escolar.

Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se plantean problemas y posibles soluciones a los mismos, hemos participado como asistentes al VIII Congreso Nacional que se





realizó en octubre en Madrid, este congreso es reconocido de interés sanitario por la Comunidad de Madrid y validado por la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria, y donde además presentamos nuestra actividad “Masterchef Multigeneracional”, quedando entre los tres finalistas nacionales al premio Mercedes Sánchez Benito.

También hemos participado en la Federación de Asociaciones de Diabetes de la Comunidad de Madrid (FADCAM), para poder pertenecer a FEDE, previamente se ha de pertenecer a FADCAM y al igual que en la anterior se plantean problemas y posibles soluciones para nuestra comunidad autónoma, este año estamos siendo muy activos en el seguimiento de la dispensación de sensores a las personas con diabetes tipo 2 en terapia basal/bolo, además de participar en el Grupo de trabajo “G2 Diabetes Mellitus” de la Comunidad de Madrid, donde se está participando en la realización de un programa para los centros de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid para la ETD de las personas con Diabetes tipo 2, de manera que cualquier profesional sanitario perteneciente a esta entidad pueda realizar grupos para esta actividad teniendo todo el material formativo preparado y actualizado en su ordenador y pueda acceder de manera sencilla y práctica. Este grupo de trabajo continúa en activo.

6. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación continua que tenemos establecida nos ha permitido ir haciendo reajustes para mejorar el programa a lo largo de todo el proceso. Como refiere la Sociedad Española de Diabetes y su grupo de trabajo de Educación Terapéutica “se evalúan resultados clínicos, pero no se analiza forma estandarizada cómo influye el programa sobre el grado de adherencia a las conductas de autogestión del tratamiento, las competencias educativas adquiridas y la calidad de vida percibida”, el fin último de nuestra asociación, es disponer de programas educativos que incluyan estándares de calidad referidos a la estructura, el proceso que sigue el paciente/la familia y la evaluación de resultados, que es algo que viene apoyado por la Atención Centrada en la Persona y que nos lleva a dirigir nuestra intervención hacia este método.

Continuamos haciendo evaluaciones a través del juego cada dos meses, para ir comprobando el conocimiento en el grupo de diabetes tipo 2 y hemos modificado, en alguna ocasión el cronograma para conseguir los objetivos al final de la intervención. Como mantenemos a lo largo de todo el proyecto, el método más utilizado es el juego, en este caso ha sido el: “Pasapalabra Diabetil”,



diseñado por una de nuestras voluntarias bajo consenso y supervisión de nuestro educador. El juego parte de un rosco con las letras del abecedario y preguntas sobre diabetes que su respuesta se inicia con la letra en cuestión, hacemos equipos y vamos viendo resultados, esto nos hace ver si han entendido o no los conocimientos y si tenemos que repetir algún tema, además el juego es un sistema que el grupo agradece mucho como metodología de evaluación.

En base a esto se ha hecho algún cambio en el cronograma y se ha insistido en algún tema que se ha visto que se precisaba más intervención educativa.

El grupo de DT2 ha mejorado la formación en general, los grupos de apoyo emocional han funcionado muy bien y los autocuidados saludables han prevenido complicaciones agudas, las hipoglucemias las saben resolver el 100% de los integrantes del grupo y los cuidadores, saben además utilizar el glucagón, conocen las diferentes nutrientes y como les afecta cada uno de ellos a su glucemia y conocen aspectos básicos de los mismos, lo que les ha permitido utilizar mejor el ocio, han aumentado la actividad física, salen en grupo a realizarla y acuden a todas las actividades planteadas por la asociación de forma habitual.

En definitiva, los resultados obtenidos claramente nos indican que estamos en el camino de poder ayudar de forma importante al grupo de diabetes tipo 2, algo que solo viene a corroborar lo ya conocido, que es la importancia de la educación en la diabetes.

Algo muy relevante es que la preocupación por su diabetes ha aumentado, algo que nos interesaba, ya que la relajación sobre la patología hace que las complicaciones sean más frecuentes, el no ver la diabetes como una enfermedad importante, hace que no se tenga en cuenta alimentación, actividad física, y sea más fácil que se resienta la adherencia al tratamiento farmacológico, el conocimiento sobre todo esto influye en la mejora de la calidad de vida.

El grupo DT3 y DT1, se va reforzando, ha crecido y se van generando nuevas actividades y nuevas redes, lo que hace que entre ellos sean capaces de resolver situaciones que se producen en el día a día y los integrantes del grupo con más experiencia ayudan a resolver de forma, muy eficaz, a las familias con debuts más recientes, lo que nos permite evaluar cómo van aumentando los conocimientos y los van integrando al día a día.

La gestión emocional de este grupo, es un gran apoyo para los recién debutados, el apoyo del psicólogo les permite gestionar de manera eficaz sentimientos que van apareciendo según el momento vivencial de cada uno y que es diferente en cada caso, hemos de recordar que este grupo está formado por familias con niños y niñas de diferentes edades, el más pequeño tiene 3 años y



el niño más mayor 17, además de personas con diabetes tipo 1 de 22 años y jóvenes.

El crecimiento del grupo, nos ha hecho, que este año 2024, generemos un grupo joven, porque obviamente sus inquietudes y preocupaciones, así como necesidades son completamente diferentes a las de las personas con hijos e hijas con diabetes.

INDICADORES

- Nº de personas que acuden a los grupos → 32
- Nº de personas que terminan la formación → 32
- Nº de hombres → 13
- Nº de mujeres → 19
- Nº de atenciones telefónicas realizadas → 156
- Nº de talleres que se realizan fuera del municipio → 4
- Talleres realizados en el municipio, fuera del temario → 2
- Nº de infusores/participante → 1/3
- Nº de sensores/participante → 1/3
- Nº de personas que acuden a las meriendas saludables → 15
- Nº de plumas de insulina/participante → 1/1
- Nº de baqsimi/participante → 1/3
- Nº de glucagón kit/participante → 1/3
- Familias que solicitan el “Acompañamiento al Debut” → 100%

RESULTADOS ESPERADOS

- Que se realicen al menos 3 acompañamientos → 1 al debut /5 salidas escolares
- Que se atienda en 24h – 48h el 95% de las llamadas realizadas por el equipo sanitario → 100%
- Que se atienda en 24h las llamadas telefónicas realizadas por las personas con diabetes en su debut → 100%
- Que el 90% de las personas participe en la programación de las sesiones → 92%.
- Que se lleven a cabo al menos el 90% de las sesiones programadas en cada grupo → 97,8%
- Que el 90% de las familias dispongan de información suficiente sobre la tecnología disponible en Madrid → 98%



- Que el 90% de las personas participe en las Meriendas Saludable → 97%.
- Que el 75% de los socios/as participen en el Taller Masterchef Multigeneracional → 81%
- Que el 85% de los participantes de los grupos valoren a los profesores “5” en su valoración global. (Anexo 1) → 98%
- Que el 85% de los participantes hagan una valoración general de “4” a los talleres de educación en diabetes. (Anexo 2) → 100%

7. RECURSOS EMPLEADOS:

Estos son los profesionales y personas voluntarias que han participado en nuestros proyectos:

Personal contratado:

🇺🇦 Un Educador en Diabetes: Adrián Acedo.

Duración del contrato: Indefinido

Nº horas semanales dedicadas al proyecto: 8/10 horas

Funciones:

- Análisis de los conocimientos, de las habilidades y del comportamiento de las personas con diabetes con objeto de mejorarlos.
- Evaluación de la diabetes en el entorno social.
- Utilización de una metodología específica para nuestra formación basada en la Atención Centrada en la Persona
- Comunicación verbal y no verbal. Habilidades para hablar en público.
- Capacidad docente para trabajar de forma individual o en grupos.
- Habilidades psicológicas y psicosociales
- Transmitir el papel del autocontrol del paciente en su motivación y conocimientos para el autocuidado.
- Inteligencia emocional y su papel en la diabetes.
- Conocimientos sobre coste-efectividad de la educación terapéutica en diabetes
- Priorizar la calidad de vida.
- Preparar las formaciones a impartir según el calendario propuesto.
- Impartir las formaciones
- Reuniones mensuales para la evaluación y seguimiento del proyecto con voluntariado y responsables de programas.



- Realizar un resumen al finalizar cada mes para hacer llegar a los integrantes del grupo los puntos más relevantes de cada formación para que ellos puedan consultar en cualquier momento.

Voluntarios/as:

✚ Voluntaria, socia de la entidad, trabajadora social: Susana Hernández.

Nº de horas semanales dedicadas al proyecto: 6/8h

Funciones:

- Responsable del Plan de Voluntariado de la Entidad.
- Responsable del programa: “Acompañamiento al Debut”
- Participa en la Red de Entidades de la Mesa por la Salud

✚ Voluntaria, socia de la entidad, animadora sociocultural y monitora de ocio y tiempo libre: Marina Andújar.

Nº de horas semanales dedicadas al proyecto: 2/4h

Funciones:

- Monitora de ocio y tiempo libre especializada en diabetes.
- Responsable del grupo de menores.

Los **recursos materiales** utilizados para la realización del proyecto han sido:

Recursos técnicos:

- Dos Ordenadores (los tiene la asociación)
- Dos proyectores (uno lo tiene la asociación)
- Sistemas de infusión de insulina demo (Novalab, Roche, Medtronic) 3 de cada laboratorio (los proporcionan los laboratorios)
- Cánulas de infusión (6) (los proporcionan los laboratorios)
- Sistemas de infusión (6) (los proporcionan los laboratorios)
- Sistemas de monitorización continua de glucosa de cada casa (Novalab, Abbott, Roche, Menarini, Bayer) 1 de cada casa. (los proporcionan los laboratorios)
- Un horno y un microondas alquilado para la realización de los talleres de repostería sin azúcar
- Básculas para pesar los alimentos y pilas para las mismas



Recursos materiales:

- Mesas grandes
- 20 Sillas
- Cuatro cajas de rotuladores de colores
- Una Pizarra
- Un borrador de pizarra
- Dos rotuladores para pizarra
- 40 Bolígrafos
- 500 folios
- 40 tablas de conteo de raciones (lo proporcionan los laboratorios)
- 40 vasos medidores de raciones (lo proporcionan los laboratorios)
- 8 Kit de glucagón (Utilizamos los caducados para el aprendizaje)
- 8 kit de baqsimi (Utilizamos los caducados para el aprendizaje)
- Productos alimentarios para la realización de los talleres de repostería sin azúcar y para el conteo de raciones.

Recursos Físicos

- Salón de Actos del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud
- Sala Polivalente del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud del edificio de despachos.
- Sala de Terapia Ocupacional 1.
- Centro de Educación en Diabetes Di Sugar.

Los recursos humanos han sido adecuados y muy específicos para las diferentes formaciones, hemos de reseñar la importancia de disponer de educadores especialistas en cada tema.

Los recursos materiales también se han adecuado bastante, pero los técnicos siguen presentando dificultades, porque a pesar de disponer de internet en el Centro Municipal de Asociaciones no se pueden desarrollar formaciones si se quieren hacer on line o por streaming, algo que nos ha llevado a hacerlas en Di Sugar, en ocasiones puntuales, aprovechando que nos ceden el espacio.



8. VALORACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO

La evaluación global del proyecto es muy positiva, se han alcanzado los objetivos propuestos y nuestra asociación avanza mejorando la calidad de vida de las personas con diabetes que acuden a nosotros.

Los cambios en la programación al incorporarse familias en el grupo de DT3, ha servido para reforzar el vínculo entre los participantes de este, algo que aporta beneficios y sirve para generar autoapoyo entre las familias. Este grupo ha crecido mucho en este último año.

El grupo de Diabetes tipo 2, continúa siendo un grupo que supera las expectativas que nos planteamos al principio de cada año, continúan aprendiendo sobre la gestión de la diabetes, lo que hace que su autonomía crezca en el control de su condición crónica y dependa menos del sistema sanitario. Además, participan en todas y cada una de las actividades que se proponen desde la junta directiva y el educador, además ellos y ellas proponen talleres y actividades que se llevan a cabo, lo que hace que esa participación contribuya a fomentar el asociacionismo y hacen que acudan más personas con DT2 a la asociación, vienen a congresos y han acudido al Diabetes Experience Day. Es un grupo de autoayuda que se fortalece constantemente.

En alguna ocasión ha sido necesario modificar el cronograma de las formaciones. En el caso del grupo de DT2 porque se ha detectado que no se ha interiorizado por parte de alguna persona del grupo algo importante y se ha repetido algún tema, utilizando una metodología más práctica. Además, este año hemos añadido un nuevo tipo de formación, "Formación entre Iguales", que ellos y ellas valoran mucho, las personas que tienen que preparar las sesiones aprenden mucho porque tener que preparar la intervención les genera motivación para el aprendizaje y los integrantes del grupo que la reciben, son conscientes y perciben todo lo que pueden integrar en su conocimiento. Este tipo de intervenciones, siempre están asesoradas y conducidas por nuestro educador en diabetes.

En el caso del grupo de DT3, cuando se incorpora al grupo familias debutantes, el cronograma se para y se realiza un acompañamiento semanal para dar cobertura a esta nueva familia. Dependiendo del momento de la incorporación, el cronograma puede quedar parado momentáneamente, para seguir después, con los nuevos requerimientos que exija la incorporación de ese integrante al grupo, hasta alcanzar los objetivos consensuados previamente, entre la familia y el educador por un lado y junto al grupo al que se incorpora por otro. Esto facilita la intervención e incorporación de las familias a las sesiones.



Los niños y niñas, este año, demandan a los padres y madres, acudir a las actividades de la asociación. Primero porque hay actividades de aprendizaje para la gestión de su condición crónica por parte de ellos mismos, según edad y grado de madurez y por otro, porque mientras sus papas y mamás realizan o participan en las sesiones, ellos y ellas están en actividades con iguales con y sin diabetes, en una sala contigua con una monitora de ocio y tiempo libre que además es animadora sociocultural y socia de la entidad, con diabetes tipo 1, que en más de una ocasión ha realizado algún acompañamiento, lo que genera en las familias tranquilidad, disminuyendo miedos y ansiedades ante la posibles complicaciones agudas que puedan surgir durante la actividad.

La página Web y las redes sociales nos funcionan muy bien y dan visibilidad a las actividades y a la asociación, de hecho, muchos de nuestros nuevos socios llegan desde aquí. En la página Web tenemos un portal de transparencia donde se publica la memoria de actividades y económica desde el 2022, además de los diferentes programas y proyectos que tenemos en marcha.

El proyecto de **“Acompañamiento al Debut”**, se ha iniciado este año con una gran acogida por parte de las familias debutantes y las familias de referencia. Nos ha llamado la atención, que familias de origen magrebí y de culturas similares, donde el asociacionismo no forma parte de ella, han participado de este proyecto y ha sido muy favorable su valoración.

La participación en la Comisión de pacientes del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, está aportando visibilidad a las diferentes asociaciones de la salud y nos ha permitido trabajar en diferentes temas para toda la ciudadanía que atiende dicho centro hospitalario y que no solo tiene que ver con diabetes.

El acompañamiento profesionalizado de los niños y niñas con diabetes, en las salidas escolares es un servicio que cada vez es más demandado por las familias, y que genera grandes dificultades y diferencias entre las familias con diferente nivel adquisitivo. Nuestro objetivo sigue siendo que este servicio pueda llegar a todas las familias, tengan o no disponibilidad económica. Este servicio hace que los niños y niñas con diabetes en el colegio, no se pierdan ninguna actividad, y las familias se sienten seguras.

Los campamentos inclusivos, cada vez están siendo más demandados, pero resulta muy difícil poder realizarlos, continua siendo muy habitual separar los niños y niñas con diabetes de los que no tienen esta condición crónica, algo que no favorece su autonomía, por otro lado las empresas de ocio y tiempo libre, plantean muchísimas dificultades a las familias que quieren que sus hijos vayan con el colegio a realizar salidas, sobre todo con pernocta, provocando con ello una



discriminación importante y legislada. La formación de los profesionales que acompaña a los niños, el acompañamiento profesionalizado y otra serie de alternativas deben facilitar la inclusión de nuestros menores en todas las actividades y desde ahí estamos trabajando. Este año, se han iniciado conversaciones con el Ayuntamiento de Alcorcón para facilitar la inclusión absoluta de los niños y niñas con diabetes en el ámbito escolar.

Desde aquí, hemos elaborado el proyecto **KIDS/ADMS: Diabetes Estigma Cero**. Este proyecto surge desde la necesidad de dar la información al entorno escolar para que el estigma de la diabetes sea cero. La falta de conocimiento sobre esta condición, causa en ocasiones una serie de situaciones problemáticas, que podrían ser resueltas si los profesores y el resto del personal de los centros escolares, tuvieran un mejor acceso a formación e información de calidad. A todo esto, le unimos lo descrito anteriormente, las dificultades que se les plantean a las familias ante las salidas escolares, sobre todo con pernocta. Desde aquí surge este proyecto, que está avalado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF), la FEDE y con el que se está trabajando para adaptarlo a nuestro entorno, junto a la Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal y el Director General de Educación, de Alcorcón.

9. OTROS DATOS DE INTERÉS

En noviembre de 2022, la Comunidad de Madrid dejó de recoger en sus centros de atención primaria, las agujas y otros residuos biosanitarios similares, que en el caso de las personas con diabetes, son habituales con el motivo de que la recogida de residuos era de gestión municipal. En ese momento y durante los primeros meses de 2023, trabajamos con Don Jesús Santos, concejal y presidente de ESMASA, Empresa de Servicios Municipales de Alcorcón, para evitar que las personas con diabetes, tiraran las agujas utilizadas al contenedor de residuos orgánicos, ayudando así, a mantener los objetivos 2030 de desarrollo sostenible, y contribuyendo a evitar que algún trabajador pudiera sufrir un pinchazo accidental.

Desde el mes de mayo, quedaron instalados en diferentes centros de la localidad, contenedores para este fin, algo que está siendo muy útil para todos los vecinos de Alcorcón, y que cuando un niño o niña de la localidad debuta con diabetes, también le comunicamos para que sepa dónde y cómo ha de depositar este tipo de residuo.

A pesar de que en la localidad está resuelto este problema, seguimos luchando para que la recogida se realice en los centros de primaria, como se venía haciendo hasta ahora, ya que

C/ Timanfaya, 15 (28924), Alcorcón (Madrid)

Email: asociaciondiabetesms@gmail.com

Telf. +34 639 567 511



creemos la forma más racional de hacerlo y más fácil para todas las personas que utilizan este tipo de tratamiento.

Como asociación de personas con diabetes, atendemos cualquier necesidad que pueda surgir en el municipio a este tipo de personas, pero además en ocasiones también ayudamos y apoyamos a personas de fuera del municipio y de otras comunidades autónomas con diferentes problemas en la gestión de su diabetes e incluso nuestro educador, en ocasiones, forma a personas con diabetes de países en vías de desarrollo, de manera online, que de otra manera no tendrían acceso a esta formación.



ANEXO 1

VALORACIÓN DEL EDUCADOR/A

Marque con una cruz el valor que mejor refleje su opinión:

En una escala del 1 al 5, el valor 1 representa estar totalmente en desacuerdo con la pregunta y el valor 5 totalmente de acuerdo N/C: No sabe/ No contesta.

NOMBRE DEL PROFESOR:

Accesibilidad:	1	2	3	4	5	N/C
Claridad de la exposición:	1	2	3	4	5	N/C
Metodología utilizada	1	2	3	4	5	N/C
Nivel de conocimiento sobre el tema:	1	2	3	4	5	N/C
Valoración Global.	1	2	3	4	5	N/C

COMENTARIOS Y SUGERENCIAS

Señale lo que más le ha gustado

Señale lo que mejoraría

Observaciones



ANEXO 2

CUESTIONARIO DE LA FORMACIÓN

Marque con una cruz el valor que mejor refleje su opinión:

En una escala del 1 al 5, el valor 1 representa estar totalmente en desacuerdo con la pregunta y el valor 5 totalmente de acuerdo N/C: No sabe/ No contesta.

Contenidos teóricos-prácticos impartidos	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación de la metodología empleada	1	2	3	4	5	N/C
Utilidad para tu vida diaria	1	2	3	4	5	N/C
Grado de aprendizaje conseguido	1	2	3	4	5	N/C
Respuesta a las expectativas previas.	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación y calidad de la documentación entregada	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación y calidad de la documentación utilizada	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación y calidad de soportes pedagógicos empleados	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación de los locales empleados	1	2	3	4	5	N/C
Adecuación de los medios utilizados para la difusión	1	2	3	4	5	N/C
Valoración global	1	2	3	4	5	N/C

¿Recomendaría la formación?

Si

No