

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

Email: asociaciondiabetesms@gmail.com

Telf. +34 639 567 511



MEMORIA 2024

Te acompañamos en tu diabetes

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



1. INTRODUCCIÓN Y RESUMEN DEL PROYECTO:

El proyecto surge de las personas con diabetes, que toman conciencia de la necesidad de asociarse, para dar cobertura a diferentes recursos que no pueden ser cubiertos por la administración pública. Esta iniciativa asociativa se genera por parte de este colectivo y de su implicación activa en la elaboración del proyecto, que se está llevando a cabo desde 2021. La programación de los contenidos de los talleres de educación en diabetes de los distintos grupos se realiza junto a los participantes de los mismos, atendiendo así a las necesidades de las personas que participan en él. Desde el 2023, además, estamos realizando el acompañamiento al debut en edad pediátrica en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón, con familias voluntarias, formadas en la asociación y en colaboración con la entidad sanitaria y en 2024, hemos iniciado en los colegios el Proyecto KIDS/ADMS: “Diabetes 1 Estigma 0”, que durante el 2023 fue adaptado a nuestro entorno desde el Proyecto Internacional KIDS, de la IDF. Todos estos nuevos proyectos, se van introduciendo en el proyecto de nuestra asociación “Te acompañamos en tu diabetes”, según se van generando necesidades y hace que nuestras actuaciones sean más amplias, y donde haya más intervención por parte de los socios y socias de manera voluntaria, tras la formación adecuada.

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. La gestión de esta patología es compleja, va más allá del control glucémico y requiere una atención interdisciplinaria, donde la 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 los pacientes puedan llegar a cumplir objetivos básicos de calidad de vida.

Las personas afectadas por diabetes en el mundo siguen aumentando su número; en el caso de España, esta cifra ha aumentado un 42% desde 2019, cuando era de 10,5%.

Por otro lado, según datos del Observatorio de Adherencia al Tratamiento (OAT), aproximadamente el 50% de los pacientes con patologías crónicas no es adherente al tratamiento. En lo que respecta a la diabetes, los pacientes con esta patología se encuentran entre quienes más abandonan los tratamientos: según un estudio de 2018, solo entre el 50% y el 70% de los pacientes toman su medicación con regularidad, mientras que más de la mitad dejan de tomarlos en los primeros dos años tras el diagnóstico.



En España, un estudio de 2016 demostró que la falta de adherencia suponía, en el paciente con diabetes, un coste medio un 16% mayor, que el que tendría un paciente bien controlado.

Son datos preocupantes, ya que, a día de hoy, tanto las personas que debutan como las que ya sufren la patología, no reciben la ETD que necesitan para realizar una gestión adecuada de la misma, lo que lleva a complicaciones graves, potencialmente mortales y obviamente, estas complicaciones reducen la calidad de vida y aumentan los costes sanitarios.

La carga económica de la diabetes en España corresponde al 8,2% del total del presupuesto sanitario nacional, teniendo en cuenta tanto los costes directos como indirectos. FEDE, inició este año una campaña de “Prescripción de asociacionismo”, a la que nos adherimos como asociación y según estimaciones de esta entidad, la Comunidad de Madrid, con un 5.84% de su población con diabetes, la estimación de ahorro de costes por dicha campaña se situaría en 1.422,374 millones de euros, estas cifras refuerzan la constancia de las asociaciones por concienciar a los profesionales de la salud acerca de la necesidad de prescribir asociacionismo entre sus pacientes, ya no solo para empoderar a través de ellas a las personas con diabetes, sino para cuidar económicamente del Sistema Nacional de Salud.

COMUNIDAD AUTÓNOMA	PREVALENCIA DE DIABETES	ESTIMACIÓN DE AHORRO DE COSTES
ANDALUCÍA	8,82%	2.696.849 millones de euros
CATALUÑA	7,10%	1.987.654 millones de euros
COMUNIDAD VALENCIANA	7,90%	1.443.383 millones de euros
COMUNIDAD DE MADRID	5,84%	1.422.374 millones de euros
GALICIA	9,24%	898.827.087 euros
ISLAS CANARIAS	9,22%	722.716.388 euros
CASTILLA Y LEÓN	7,57%	651.058.200 euros
PAÍS VASCO	6,27%	500.907.266 euros
CASTILLA - LA MANCHA	6,36%	470.693.045 euros
REGIÓN DE MURCIA	8,28%	453.852.035 euros
ARAGÓN	6,88%	329.032.982 euros
ISLAS BALEARES	6,64%	281.173.049 euros
PRINCIPADO DE ASTURIAS	7,58%	276.828.379 euros
EXTREMADURA	6,36%	243.113.883 euros
CANTABRIA	6,96%	146.740.872 euros
NAVARRA	5,91%	141.133.217 euros
LA RIOJA	6,17%	71.145.777,5 euros

Fuentes: Informe de pacientes atendidos en Atención Primaria de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes y datos de la Federación Internacional de Diabetes

Por otro lado, 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, y algunas regiones del mundo tienen mayor incidencia que otras.



Existen datos indicativos de que la diabetes tipo 2 en niño/as y adolescentes aumenta en algunos países. Sin embargo, son escasos los datos fiables. Con el aumento de los niveles de obesidad e inactividad física entre los niño/as y adolescentes, la diabetes tipo 2 en la infancia y la adolescencia se está convirtiendo en un problema de salud pública global con consecuencias muy graves para la salud. Se necesita con urgencia más información sobre este aspecto del aumento de la prevalencia de la diabetes.

La diabetes tipo 2 (DT2), es la diabetes que mayor prevalencia tiene y se incrementa, sustancialmente. La morbimortalidad asociada con la enfermedad, además de reducir la calidad de vida de la persona que la padece, se asocia frecuentemente con obesidad y es muy importante reducir los factores de riesgo para la diabetes.

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 con hijos/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, aprovechamos los grupos para fomentar actividades de ocio que, por la diabetes, reducen o evitan. Este año hemos continuado haciendo actividades multigeneracionales, para apoyar la sensibilización y visibilización de esta enfermedad entre los diferentes grupos etarios que, además, sirvan para aportarles otras experiencias por diferencia de edad, además de por tipo de diabetes.

2. OBJETIVOS PLANTEADOS Y GRADO DE CONSECUCIÓN:

Objetivos del proyecto,

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.

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, se puso en marcha en el



2023 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, debido a las intervenciones de la asociación en los centros escolares y de atención primaria, aunque sigue siendo muy lenta.

1.2 Mejorar la toma de decisiones respecto a la diabetes que padecen los integrantes de los grupos y/o personas a las que cuidan, mediante formación y/o información 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**

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 diferentes aprendizajes, 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, en todos los grupos de diabetes, 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 y de utilización práctica son conocidos por los socios y socias.
- 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 tiempo, 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 junto al educador, 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, muy especialmente, la hipoglucemia continúa provocando factores de estrés muy relevantes, aunque claramente, en los integrantes de los grupos más veteranos está gestión es mucho más controlada. 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.
- .3.1.** 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, coincidiendo las familias al completo y participando de manera proactiva todos los integrantes de los diferentes grupos.
- .3.2.** Aumentar la vida asociativa de las personas con diabetes mediante actividades de ocio familiar abiertas a toda la población. **CUMPLIDO**. Hemos realizado actividades de paseo, y talleres de merienda saludable, un taller de ciencia terapia para los pequeños, donde el dinero entregado por esta actividad iba destinado a una entidad sin ánimo de lucro, unas jornadas donde se habló y se dio visibilidad a uno de nuestros proyectos, todo ello nos ha servido para aumentar la vida asociativa, 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 alrededor de **25 participantes**. Desde el 2023, este grupo está siendo, en ocasiones, muy amplio, pero los integrantes de este no quieren escindirse, motivo por el que estamos llevando a cabo metodología más práctica que realizamos en ocasiones en dos días, para mantener la calidad del aprendizaje.

En cuanto al grupo de DT3, continúa creciendo de manera significativa 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... 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, 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 hemos realizado talleres específicos para los más pequeños, como un taller de primeros auxilios y un taller de terapias.

El crecimiento de la asociación nos ha llevado a la creación de un nuevo grupo, el **grupo DT1 Joven**, este nuevo grupo va creciendo más despacio que los dos anteriores, pero también se alimenta del grupo de familias, ya que los adolescentes se van haciendo mayores y el próximo 2025 hay dos de ellos que cumplen la mayoría de edad, este grupo está formado en la actualidad por **7 personas**, comprendidas entre los 22 y los 40 años, todos con diabetes tipo 1, participan en una reunión trimestral que se realiza en sábado o domingo, según sus propias propuestas y en presencia de uno de nuestros educadores, con el objetivo de acompañarles en su patología y resolverles sus necesidades, también se ha creado un grupo de WhatsApp para ellos y ellas.



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.

Este año, participamos con la concejalía de Cultura, Festejos y Mayores, con una actividad multigeneracional “La Diabetes Pinta Mucho”, durante las fiestas patronales, donde gran parte de los integrantes de nuestra asociación, participaron en la actividad.

Dentro del contexto del Día Mundial de la Diabetes, realizamos la I Jornada de Diabetes ADMS: “Un día con diabetes”, en el Centro Cultural Viñagrande, con una asistencia alrededor de 160 personas, y donde quedó reflejada, no solo la importancia de tener diabetes, si no también la educación terapéutica en la misma y la participación del entorno educativo, para los más pequeños, donde, enfermeras escolares nos demandan atención e información, especialmente en tecnología.

4. ACTIVIDADES REALIZADAS.

Actividad 1: INFORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO.

La atención, tanto telefónica como presencial, va aumentando progresivamente, este año 2024, se ha instaurado un horario de atención telefónica no urgente, de lunes a viernes en horario de 9h a 14h y de 17h a 21h. Esta atención continúa siendo realizada por un profesional educador en diabetes, y eso hace que, 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 se realizan en el despacho ubicado **en el Centro Municipal de Asociaciones de la Salud en la C/ Timanfaya, 15**, y se ha 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 horario de mañana como de tarde, si bien es cierto que siempre, bajo cita previa telefónica.



Cuando una persona nos pide información, en la primera cita 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, esta valoración 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.

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, y 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** continúa siendo 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.**

Este año, todas las familias debutantes, excepto un adolescente, han participado en él. Siendo un total de 9 familias las que han pasado por este proyecto.



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.

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, este nuevo año 2025, tras la incorporación de nuevo personal a los centros, hay prevista una nueva visita a cada centro de salud, para volver a 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 continúa siendo el mismo, que el próximo año, la prescripción de asociacionismo sea algo que se realice de manera habitual, desde cualquier profesional sociosanitario de los centros de primaria y especializada.

Los objetivos que hemos cubierto con esta actividad de información y acompañamiento son:

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.

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 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 2025 quedaron definidos en esas reuniones, además, y debido a la cantidad de personas que componen el grupo, este año alrededor de 25



personas, y desde el año pasado, estamos utilizando una metodología diferente, donde los integrantes del grupo con más experiencia participaron en alguna de 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.

Los contenidos fueron definidos por los participantes del grupo, en octubre de 2023 hasta junio de 2024, y en octubre este año, se han definido hasta junio de 2025:

MES	TEMATICA/CONTENIDO
ENERO	Hiperinsulinismo
FEBRERO	Tratamiento farmacológico
MARZO	Complicaciones agudas
ABRIL	Sensores de glucemia en diabetes tipo 2
MAYO	Nutrición y diabetes
JUNIO	Verano y diabetes.
OCTUBRE	Reiniciación de programa. Diseño de contenidos 24-25
NOVIEMBRE	Mes de la Diabetes. I Jornadas de Diabetes ADMS
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, porque las familias no tienen que plantearse

donde dejar a los niños y niñas y menos si tienen diabetes, y por otro la convivencia de los mismos/as.

Los contenidos fueron definidos por los participantes del grupo, en octubre de 2023 hasta junio de 2024, y en octubre de este mismo año, se han definido hasta junio de 2025.

Los temas que hemos desarrollado en este grupo son:

MES	TEMATICA/CONTENIDO
ENERO	Optimización de los sensores
FEBRERO	Infusores de Insulina
MARZO	Insulinas inteligentes.
ABRIL	Comprensión de las gráficas de los sensores
MAYO	Nutrición y diabetes.
JUNIO	¿Se puede prevenir la diabetes tipo 1?.
OCTUBRE	Reiniciación del programa. Diseño de contenidos (24-25)
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 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. 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 complicaciones crónicas, que acudió un oftalmólogo del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, para explicar la retinopatía diabética y el edema macular.

Este año, también hemos repetido el APS que llevamos realizando con la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense desde el 2023, en esta ocasión la primera sesión se realizó en la propia facultad tras una visita guiada al museo de farmacia, actividad muy bien valorada por parte del grupo, ya que de esta manera no solo aprenden a tomarse de manera correcta la Tensión Arterial, si no que además les permitió hacer una salida de ocio muy atractiva, por supuesto, siempre acompañadas de un educador en diabetes, y la segunda sesión se realizó en el centro de asociaciones.



Talleres de educación para Grupo Joven DT1. La asociación va creciendo, y tenemos un grupo pequeño, de jóvenes que no se siente identificado en ninguno de los dos grupos anteriormente descritos, por lo que este año nos planteamos la posibilidad de hacer **talleres matutinos en sábados o domingos**, donde además de charlar y exponer nuestras experiencias, el educador que asiste al taller resuelve dudas y lleve un tema preparado.

Se han realizado 4 salidas de sábados por la mañana, donde se ha debatido, charlado y se ha puesto en común necesidades y problemas, bajo la intervención de un educador en diabetes, que en este caso actúa como un igual, donde ellos y ellas han propuesto actividades de ocio saludable y han participado en la realización de actividades con los más pequeños.

Han tenido una duración de dos horas **12 a 14h**, y se han realizado en diferentes lugares de la localidad de Alcorcón, que fueron propuestos por los integrantes del grupo.



Los **Talleres de Educación en Diabetes**, nos han servido para **cumplir** los siguientes **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.

Estos talleres han sido realizados por psicólogos que hasta el mes de abril nos proporcionó el Centro de Educación Terapéutica en diabetes Di Sugar, desde esa fecha, ha sido gestionado por el mismo psicólogo, pero de forma autónoma, ya que dicho centro quedó sin atención.

Se imparten, la **tercera semana de cada mes**, en **martes de 18h a 19,30h para el grupo de DT2** y en **jueves de 19h 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 van orientados a gestionar las diferentes emociones 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 de ayuda mutua.

En el grupo de diabetes tipo 2 se han impartido las siguientes sesiones:

- Emociones y Diabetes
- Miedo a las Complicaciones.
- Aprendo a relajarme
- Estrés por las nuevas tecnologías
- Acompañamiento emocional
- Ansiedad y Diabetes.



- Miedo a la insulinización

y en el grupo de diabetes tipo 3 y tipo 1 se ha enfocado a estos temas:

- Emociones de las personas con diabetes “tipo 3”.
- Miedo y angustia ante las complicaciones agudas.
- Nuevas tecnologías y nuevas emociones.
- Estrés ante el futuro incierto.
- “Destete” de los pequeños con diabetes.
- Aumentar la autonomía de los menores, respecto al control de su diabetes.

Con estos talleres se pretende no sólo entrenar en habilidades y conocimientos a las personas que padecen diabetes y/o cuidadores y/o familias, sino también enseñar a minimizar el daño de conductas no favorables, de ayudarlos a aceptar su diabetes, sea del tipo que sea, de potenciar una actitud crítica y responsable y de lograr la mayor autonomía y participación de las personas con diabetes y cuidadores.

La participación en estos talleres es muy enriquecedora y las evaluaciones realizadas tanto por el educador, como por el psicólogo con respecto a estas intervenciones así lo han demostrado.

Con estas actividades hemos dado cobertura a 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.

Diabetes Experience Day.

Evento anual, al que llevamos asistiendo de manera continuada desde hace 3 años, 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 2024 y cumpliendo con su 10 aniversario, se celebró en Madrid, lo que ha hecho que asistiáramos gran número de socios. 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 de sensibilización al Instituto HM Alcorcón.

En junio de 2024, se realizaron dos intervenciones, en este centro para alumnos/as del Ciclo Formativo de Grado Medio de Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería y de Técnico en Farmacia y Parafarmacia, 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.

El profesorado de ambos grados también acudió y quedaron gratamente sorprendidos, no solo por la formación del educador, sino también por la tecnología en esta patología, especialmente en el caso de la diabetes tipo 1.

La asistencia fue de 21 persona en el caso del grado medio de técnicos en cuidados auxiliares de enfermería y de 16 en el de técnicos de farmacia y parafarmacia.

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

Taller Multigeneracional: “La Diabetes Pinta Mucho”

Con esta actividad multigeneracional, donde participaron alrededor de 90 personas, de las cuales 79 eran socios/as, se pintó una pared del municipio de Alcorcón, dentro del contexto de las fiestas patronales, coordinados con la concejalía de cultura, festejos y mayores del ayuntamiento de Alcorcón.



Días antes a realizar la actividad, blanqueamos la pared y el día anterior a la misma, los profesionales encargados de la actividad realizaron el dibujo, que se pintó al día siguiente, por nuestros pequeños y pequeñas y mayores. Realizando una actividad lúdica, familiar y participativa.

En los días siguientes, los profesionales terminaron el dibujo para que fuera bonito para la ciudad y representativo para nosotros, algo que nos satisface ver cada vez que paseamos por el centro de esta población.

Esta actividad ha dado visibilidad, a nuestra enfermedad, a la par que sensibiliza a toda la población, sin hablar del ocio saludable entre todos los asistentes, sin olvidar, que se trata de una actividad multigeneracional.

I Jornadas de Diabetes ADMS: “Un día con diabetes”.

Este año realizamos las primeras Jornadas de esta asociación, coincidiendo con las fechas del Día Mundial de la Diabetes, en el Centro Socio cultural Viñagrande, donde no solo se dio información



tecnológica a personas con diabetes y profesionales, sino también experiencias personales de personas de mayor edad que han podido acceder a infusores continuos de glucosa, a través de una educación terapéutica en diabetes, de calidad y personalizada, experiencias en el ejercicio, dar una visión integral de porqué la diabetes es diferente en hombres y

mujeres, y otros temas que no siempre se tienen en cuenta en este tipo de eventos.

En la realización de esta jornada también nos coordinamos con la **Concejalía de Cultura, Festejos y Mayores**, que nos cedió el espacio y en colaboración con el **Centro Educativo La Fuenllana** y donde cada producto que se sirvió en el descanso de la misma, llevaba especificado la cantidad de carbohidratos que contenía, además se tuvo en cuenta que, en ocasiones, las personas con diabetes también tienen celiaquía, y todos lo que se sirvió en el evento, podía ser ingerido por este tipo de personas.



Los niños y niñas también tuvieron su espacio, 3 monitoras de ocio y tiempo libre, especializadas en diabetes, atendieron las necesidades de los pequeños y pequeñas, en un entorno lúdico y tremendamente divertido, siendo acompañados por un pintacaras.

Los mayores, de nuestra asociación, participaron también, entregando las acreditaciones y documentación a todos los participantes del evento, algo que ha sido muy valorado por el grupo.



Esta Jornada ha alcanzado el objetivo planteado, gran número de enfermeras escolares se han puesto en contacto con nosotros, tras la participación en las jornadas, profesionales de la educación terapéutica en diabetes se han puesto en contacto con nosotros para comentar la buena gestión de la media mañana, los ponentes quedaron tremendamente satisfechos con el espacio y la ubicación, y nuestros socios y socias, demandan más actividades similares.

Taller de Cienciaterapia.



Este año hemos iniciado colaboraciones con otras entidades, donde nuestra aportación económica pueda ser aprovechada de forma solidaria. Desde este pensamiento hemos realizado una actividad diferente, donde los pequeños de 4 a 12 años, que son el grosso de nuestros niños y niñas, han disfrutado de

una jornada de ciencia, algo que además les ayuda a hacer grupo, a hacer asociacionismo, a la par que aliviaran el ingreso de muchos niños y niñas con cáncer.

Esta actividad se realizó el 5 de diciembre, y participaron 15 niños y niñas, en el salón de actos del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud de 18h a 20h



Talleres de Merienda Saludable

Esta actividad, está siendo habitual, para evaluar conocimientos y favorecer salidas de un grupo de personas que, en su mayoría, tiene edad avanzada. Se realiza una vez al trimestre con el grupo de diabetes tipo 2, junto al educador y dentro del horario de formación de los martes, con ello además se fomenta 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.

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.

Con estas actividades hemos dado cobertura a los siguientes objetivos:

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.

1.4.2. Aumentar la vida asociativa de las personas con diabetes mediante actividades 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. METODOLOGÍA

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.

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 clínica, y al respeto de las decisiones adoptadas libre y voluntariamente por el paciente, 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 los acompañamientos al debut y resto de actividades que realizamos.

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 consensado 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....

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.

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, pero como refiere la Sociedad Española de Diabetes y su grupo de trabajo de Educación Terapéutica “*se evalúan resultados clínicos, pero no se analiza de 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. Este año hemos utilizado,



fundamentalmente, dos: **“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 propuesta, 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.

“Rojo o Verde”, donde se establece una pregunta o un ítem y dos posibles respuestas una en rojo y otra en verde. Cada integrante del grupo tiene una tarjeta de cada color y levanta el color que cree que se corresponde a la respuesta correcta. Después el educador, pregunta el porque se ese color a las diferentes personas que forman el grupo y se debaten las respuestas si fuera necesario. De esta manera vamos evaluando contenidos adquiridos y acciones puestas en marcha en su vida cotidiana.

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 los 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.

Este año, también se ha iniciado un pequeño grupo en tecnología y llevan sensores de monitorización continua de glucosa, tras pasar por la formación de los educadores de la asociación. 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 como 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.

La creación del tercer grupo, el grupo joven con DT1, ha hecho que se establezca entre ellos y ellas un grupo de apoyo diferente, donde se generan ayudas distintas y como en todos los grupos está el educador para ayudar a la gestión del mismo.

La recogida de toda esta información la hemos hecho a través de los diferentes anexos que tiene este proyecto, y que se ha pasado en diferentes momentos de las intervenciones, esto nos ha permitido introducir algún cambio para mejorar las actividades y de esta manera cubrir las necesidades de las personas con diabetes de una manera más eficaz. Con ello estamos consiguiendo que nuestro proyecto sea sostenible en el tiempo y que cubra las necesidades emergentes, además de las necesidades de los debuts.

En la reunión interdisciplinar de junio, con toda la recogida de datos, la junta directiva, los responsables de los programas, el psicólogo y el educador en diabetes, pudimos objetivar el cumplimiento de los objetivos.

INDICADORES

- Nº de personas que acuden a los grupos → 49
- Nº de personas que terminan la formación → 49
- Nº de hombres → 17
- Nº de mujeres → 32
- Nº de atenciones telefónicas realizadas → 206
- Familias que solicitan el “Acompañamiento en Diabetes” → 9



- Veces que no se responde por falta de familias de referencia al “Acompañamiento en Diabetes” → 0
- Nº de infusores /participante → 1/3
- Nº de sensores /participante → 1/3
- Nº de plumas de insulina/participante → 1/1
- Nº de baqsimi/participante → 1/3
- Nº de glucagón kit/participante → 1/3
- Talleres que se anulan por falta de programación → 0
- Sesiones que se anulan por falta de asistencia → 0
- Reuniones de equipo interdisciplinar realizada → 4

RESULTADOS ESPERADOS

- Que se realicen al menos 5 acompañamientos → 9
- 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 → 94%
- Que se lleven a cabo al menos el 90% de las sesiones programadas en cada grupo → 100%
- Que el 90% de las familias dispongan de información suficiente sobre la tecnología disponible en Madrid → 100%
- Que el 90% de las personas participe en las Meriendas Saludables → 89%
- Que el 75% de los socios/as participen en el Taller “La Diabetes Pinta Mucho” → 75%
- Que el 85% de los participantes de los grupos valoren a los profesores “5” en su valoración global. (Anexo 1 del programa “Te acompañamos en tu diabetes”) → 98%
- Que el 85% de los participantes hagan una valoración general de “4” a los talleres de educación en diabetes. (Anexo 2 del programa “Te acompañamos en tu diabetes”) → 94%



7. RECURSOS EMPLEADOS:

Personal contratado:

Educador en Diabetes

Duración del contrato: Indefinido

Nº horas semanales dedicadas al proyecto: 20

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.
- Reuniones de equipo interdisciplinar trimestrales



Personal subcontratado

Psicólogo

Nº de horas dedicadas al proyecto: 10h semanales.

Funciones:

- Ayudar al paciente a la aceptación del diagnóstico y a la generación de un cambio en su comportamiento si fuera necesario.
- La **concienciación** de la importancia que tiene el seguimiento correcto de su tratamiento.
- **Evaluación psicológica:** evaluación cognitiva, evaluación emocional y conductual
- **Intervenciones específicas** en función del área afectada:
- **Evaluación del estrés e intervención en el afrontamiento a la enfermedad** y educar en el afrontamiento activo del estrés para resolver los problemas con los que se encuentra y técnicas para la solución de problemas.
- **Evaluación del entorno familiar de la persona con diabetes y tratamiento:**
- **Entrenamiento en pautas de relajación**
- **Intervención en el miedo a las hipoglucemias**
- **Detección de posibles trastornos** de personalidad, ansiedad, depresión u otros trastornos psiquiátricos además de los trastornos alimentarios tan frecuentes en la actualidad.
- **Asesoramiento a los profesionales de la salud**
- Preparación de sesiones grupales de gestión emocional.
- Participación en las reuniones trimestrales interdisciplinares.

Voluntarios/as:

Responsable del plan de Voluntariado

Nº de horas semanales dedicadas al proyecto: 20

Funciones:

- Coordinar el programa de voluntariado.
- Coordinar las reuniones periódicas con los/as voluntarios/as.
- Sondar las necesidades específicas de formación, recogiendo propuestas y exponiéndolas en la junta.
- Promover iniciativas y motivar los grupos de voluntarios/as.



- Recibir a los/as candidatos/as a voluntarios/as, informándoles sobre las características de la acción voluntaria que va a desarrollar.
- Adscribir a los/as voluntarios/as al programa de voluntariado, manteniendo correctamente toda la documentación personal recogida.
- Realizar las propuestas de no admisión de aquellos/as candidatos/as cuyas actitudes o aptitudes se entienda que pueden suponer un efecto negativo para la acción voluntaria.
- Acompañar, supervisar y apoyar la acción voluntaria.
- Dirigir la elaboración, ejecución y evaluación de los programas en los que participan el/la voluntario/a.
- Acompañar en el cierre a la persona voluntaria que desee abandonar una actividad.
- Vigilar el cumplimiento de las normas, y adoptar las medidas necesarias para salvaguardar los derechos de los/as usuarios/as a recibir una acción voluntaria de calidad.
- Participar en las reuniones trimestrales del equipo interdisciplinar.
- Coordinar el Proyecto Kids/ADMS en los centros escolares.
- Preparar sesiones formativas e informativas para profesores y alumnos de los centros escolares.
- Realizar el guiñol para sensibilización de los alumnos de infantil y primaria.
- Impartir sesiones informativas al alumnado de primaria y profesorado.
- Evaluar las sesiones impartidas en los centros escolares.
- Reuniones de equipo interdisciplinar trimestrales

Responsable del grupo de menores:

Nº de horas semanales dedicadas al proyecto: 10h

Funciones:

- Diseño de actividades de animación y de educación en el tiempo libre.
- Dinamización de grupo.
- Diseño de recursos y materiales para dinamizar actividades y grupo.
- Comunicación asertiva y escucha activa.
- Participación en las reuniones de equipo interdisciplinar trimestralmente.



- Evaluación de las actividades realizadas.
- Fomentar actividades de ocio saludable entre los menores.
- Responder de manera activa, a las complicaciones agudas que puedan surgir derivadas de la diabetes.
- Participar en las reuniones trimestrales del equipo interdisciplinar.

GRUPO DE FAMILIAS VOLUNTARIAS.

Nº de horas cuando hay debut: 3h

Funciones:

- Escuchar de manera activa a la persona con diabetes y/o familia para poder ayudar a disminuir sus miedos.
- Orientar a la familia sobre determinadas situaciones burocráticas en relación a trabajo, colegios, recogida de material en centro de salud...
- Reconocer y validar los sentimientos por los que están pasando.

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)

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)
- 6 Kit de glucagón (Utilizamos los caducados para el aprendizaje)
- 6 kit de baqsimi (Utilizamos los caducados para el aprendizaje)
- Un contenedor de material biológico o punzante.
- Figuras de guiñol, realizadas por los voluntarios.
- Monos de pintura, gorros y botas (para 60 personas)
- 3 botes de pintura exterior tamaño grande de color azul, amarillo y blanco.
- 8 contenedores de pintura
- Pinceles de diferentes tamaños, para que un grupo importante de personas pueda estar pintando a la vez.

Físicos

- Salón de Actos del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud.
- Gimnasio del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud.
- Sala Polivalente del Centro Municipal de Asociaciones de la Salud.
- Centro Sociocultural Viñagrande.

Los recursos humanos han sido adecuados, los materiales también, pero los técnicos siguen presentando dificultades, porque a pesar de disponer de internet en el Centro Municipal de Asociaciones es muy difícil desarrollar formaciones si se quieren hacer on line o por streaming.



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 continúa creciendo mucho, gracias al proyecto del “Acompañamiento al debut” y la prescripción de asociacionismo que están realizando algunos centros hospitalarios fuera de nuestro municipio y con poca iniciativa desde algún centro de atención primaria.

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, siendo necesario este año un autobús para el desplazamiento, ya que el número de personas era importante. Es un grupo de autoayuda que se fortalece constantemente.

De manera excepcional 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. Continuamos implementando, cada vez en mayor número de sesiones, 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 un 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.

Cada vez más, los niños y niñas, 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, con una animadora sociocultural, socia de la asociación, con diabetes tipo 1 y además paciente experta, 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”**, continúa siendo un proyecto de gran envergadura, no solo para la asociación, sino también para el hospital, que este año ha sido galardonado por este proyecto en la II Congreso de Humanización de la Comunidad de Madrid. Trabajamos con ahínco en la posibilidad de implementarlo en adultos, pero resulta difícil, ante la gestión del equipo de endocrinología de este centro.

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.

Este año, las conversaciones con el Ayuntamiento de Alcorcón para facilitar la inclusión absoluta de los niños y niñas con diabetes en el ámbito escolar, nos llevó a elaborar el proyecto **KIDS/ADMS: Diabetes 1 Estigma Cero**. Este proyecto surge desde la necesidad de dar la información al entorno escolar para que el estigma de la diabetes tipo 1 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. Desde aquí surge este proyecto, que está avalado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF), la FEDE y con el que se ha trabajado para adaptarlo a nuestro municipio, junto a la Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal y el Director General de Educación, de Alcorcón, empezando su implementación en diferentes colegios de este municipio, algo muy valorado no solo por los profesionales educativos, sino también por las familias y por las enfermeras escolares de los centros.



Hemos iniciado la preparación de sesiones formativas por streaming, de esta manera, no solo nuestros socios y socias, serían los beneficiados, si no también cualquier persona con diabetes y además podemos ampliar el número de ponentes, ya que vía streaming, se puede acceder desde cualquier punto de España.

9. OTROS DATOS DE INTERÉS:

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 otras comunidades autónomas con diferentes problemas en la gestión de su diabetes.

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, 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. Se ha participado de manera activa

en la Semana de la Salud, en la marcha que organiza la concejalía.



Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), se plantean problemas y posibles soluciones a los mismos, hemos participado como asistentes al IX Congreso Nacional que se realizó en octubre en Fuenlabrada, 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 nuestro proyecto “Acompañamiento al debut”, por el que recibimos el premio nacional, compartido con otras dos asociaciones, Mercedes Sánchez Benito, este mismo proyecto, presentado por parte del Hospital Universitario Fundación Alcorcón también ha recibido el primer premio del II Congreso de Humanización de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, algo que nos hace sentir muy orgullosos, ya que la mayoría de los participantes en la realización del mismo es el grupo de familias, voluntarias, que hace que se sientan más partícipes de la asociación, fomentando, como no puede ser de otro modo, el asociacionismo.

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 hemos continuado trabajando 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, solo pendiente de ser evaluado por la comisión correspondiente, para poder iniciar su puesta en marcha.

Por otro lado, y desde hace algunos años, tenemos problemas con la disponibilidad de algunos fármacos, este año ha habido un problema muy importante con el Baqsimi, glucagón nasal que está autorizado para menores de 18 años y que necesita visado, pero del que no ha habido disponibilidad durante meses, esto nos ha hecho que pertenezcamos a una plataforma que nos permite ver en que farmacia más cercana a una dirección que facilitemos podamos reservarlo durante 24h, algo que nuestros socios y socias han valorado mucho, aunque ciertamente cuando la disponibilidad no existe es complicado, terriblemente complicado para las familias.

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

Email: asociaciondiabetesms@gmail.com

Telf. +34 639 567 511



Para nosotros y nosotras, es muy importante la labor de las enfermeras escolares, ellas desde las I jornadas que celebramos nos están demandando más información y formación, muy especialmente en tecnología, y esto ha supuesto una sobrecarga importante en nuestros educadores, muy especialmente en el que tenemos especializado en infusores de insulina, que ha visto como este grupo de personas demanda formación para la atención adecuada a los niños y niñas con bomba de insulina durante la asistencia escolar, por lo que de cara al año próximo vamos a generar un grupo en nuestra asociación para atender sus demandas y para dar formaciones actualizadas.



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