



Domingo, 10 de diciembre de 2023

Salud anima a las personas con diabetes tipo 2 a participar en un programa europeo que persigue cambios en los estilos de vida

- Asturias lidera la iniciativa *C4D-Cuido mi diabetes*, que se desarrollará en dos fases e implicará a un centenar de pacientes con edades comprendidas entre los 20 y los 80 años
- El proyecto se centra en cuatro pilares: nutrición, actividad física, descanso y relajación

La Consejería de Salud, a través a través de la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria y del Servicio de Salud (Sespa), anima a las personas con diabetes tipo 2 a sumarse al programa europeo *C4D-Cuido mi diabetes*, que persigue cambios en los estilos de vida basado en cuatro pilares: nutrición, actividad física, descanso y relajación y que ayudará a los participantes a asumir un papel activo en la gestión de su enfermedad.

Asturias lidera esta iniciativa europea, que se desarrollará en dos fases de seis meses cada una e implicará a un centenar de personas. En la primera fase, que comenzará a mediados de enero, se elegirá a 40 pacientes. El resto se incorporará a finales del verano de 2024. Profesionales de enfermería, medicina de familia y endocrinología del Sespa con formación específica trabajarán de manera intensiva durante seis meses con estas personas, a las que realizarán un seguimiento durante otro medio año para afianzar los cambios en sus hábitos cotidianos y monitorizar resultados.

A lo largo del año que durará el proyecto, se llevarán a cabo cinco sesiones de día completo con los participantes, que además contarán con una plataforma digital de apoyo que para completar y revisar lo aprendido en las reuniones, realizar actividades prácticas, compartir experiencias, resolver dudas y controlar su evolución.

El proyecto está dirigido a personas con edades comprendidas entre los 20 y 80 años, diagnosticadas de diabetes tipo 2 hace diez años como máximo. Como requisitos específicos se incluye los siguientes: un índice de masa corporal (IMC) menor de 40, llevar más de 3-6 meses de tratamiento farmacológico antidiabético, no presentar comorbilidades severas, manejar los medidores de glucosa, contar con destrezas



digitales básicas y motivación para el cambio y el compromiso de colaborar en el programa durante un año.

Una docena de países europeos

El proyecto europeo *Care4Diabetes* busca mejorar el autocuidado en las personas con diabetes tipo 2. Para ello, se implantará en 12 países de la Unión Europea una buena práctica holandesa que cuenta con aval científico y un amplio recorrido en el país nórdico. La experiencia holandesa ha demostrado que la actividad física, una alimentación adecuada, el descanso y el uso de técnicas de relajación mejoran el control de la enfermedad y, como consecuencia, se puede reducir el consumo de fármacos de forma segura.

El proyecto, de tres años de duración, cuenta con un presupuesto de 5 millones, de los que la Comisión Europea sufraga el 80% y el resto, las entidades participantes. El Principado recibirá 800.000 euros.

El programa involucra a 31 socios de 12 países: Bélgica, Bulgaria, Eslovaquia, Eslovenia, Finlandia, Grecia, Hungría, Italia, Malta, Polonia, Portugal y España.

Como socios del proyecto, el Sespa trabaja con los servicios públicos de salud de Cantabria (SCS), Andalucía (SAS) y Galicia (Sergas), la Junta de Extremadura, la Fundación Instituto Marqués de Valdecilla y la Fundación Pública Andaluza Progreso y Salud. El Grupo Aragonés de Investigación en Atención Primaria figura como entidad asociada.

También se cuenta con el apoyo de la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología (Ficyt) y el Instituto para la Investigación Sanitaria del Principado (ISPA).

Para más información:

Web: <https://c4djointaction.eu/>

Correo electrónico: cuidomidiabetes@c4djointaction.eu

Twitter: @C4DJointAction