



Viernes, 12 de enero de 2024

## Salud inicia este fin de semana el programa europeo de mejora del autocuidado para pacientes con diabetes tipo 2

- El primer grupo seleccionado, formado por una veintena de personas, participará en Coaña en una doble jornada para cambiar hábitos de vida
- El proyecto *Care4Diabetes* se basa en cuatro pilares: nutrición, actividad física, descanso y relajación

La Consejería de Salud inicia este fin de semana las actividades del programa europeo *Care4Diabetes* para mejorar el autocuidado de las personas con esta patología. De este modo, una veintena de personas con diabetes tipo 2, que forman parte del primer grupo del proyecto, participarán en una doble jornada de formación en Coaña sobre nutrición, actividad física, descanso y relajación para mejorar su estilo de vida.

La directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria, Rocío Allande, se sumará a esta jornada de trabajo para poner en valor los beneficios de participar en el programa, que se desarrollará durante todo el año con cinco sesiones guiadas por un equipo multiprofesional. Paralelamente, los participantes contarán con una plataforma digital que permitirá revisar lo aprendido durante las sesiones, realizar actividades prácticas, compartir experiencias, resolver dudas y controlar la evolución de los pacientes.

La consejería lidera este proyecto con el que se busca un cambio de estilo de vida. Para ello, se ha adaptado el programa originario holandés, que ha logrado muy buenos resultados, al contexto local y a los recursos sanitarios de Asturias. Entre los beneficios ya probados figuran la mejora general de la calidad de vida, la reducción de problemas de sueño, menor sensación de fatiga y una pérdida de peso media de siete kilos. Además, un 30% de los pacientes dejan de precisar su medicación a los 12 meses del inicio del proyecto.

El concejo de Coaña acoge la sesión inaugural del proyecto en Asturias. Durante dos días, los asistentes adquirirán conocimientos para entender la fisiología de la diabetes tipo II y los niveles de glucosa. Además, aprenderán conceptos de dietética, ejercicio y relajación, así como el modo en que estos afectan a su enfermedad. También participarán en sesiones prácticas de cocina, ejercicio y técnicas de control del estrés.



Para todo ello contarán con la supervisión y asesoramiento de un grupo de profesionales sanitarios que asumirán los distintos roles de medicina, enfermería, nutrición y *coach*.

### **Nuevos grupos de pacientes**

Salud incorporará nuevos grupos con pacientes con esta patología a lo largo del año. Las personas que deseen participar tendrán que cumplir con los siguientes requisitos: tener entre 20 y 80 años, diagnóstico de diabetes tipo 2 de no más de 10 años, un índice de masa corporal (IMC) menor de 40, llevar más de 3-6 meses de tratamiento farmacológico antidiabético, no presentar severas comorbilidades, manejar los medidores de glucosa, contar con destrezas digitales básicas y motivación para el cambio. También deberán expresar el compromiso de participar durante un año en esta iniciativa.

La Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria y el Servicio de Salud (Sespa) cuentan 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 de Asturias (ISPA) para el desarrollo de este programa.

Para más información, pueden consultarse la página web del proyecto <https://c4djointaction.eu/> o las redes sociales Twitter (@C4DJointAction) y LinkedIn (CARE4DIABETES). También se puede obtener información en el correo electrónico: [cuidomidiabetes@c4djointaction.eu](mailto:cuidomidiabetes@c4djointaction.eu).

Quienes deseen inscribirse en el programa, para el que todavía quedan plazas, deben enviar sus datos de contacto a la siguiente dirección de correo electrónico: [dgcuidados@asturias.org](mailto:dgcuidados@asturias.org).