



PROGRAMACIÓN DEL TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DIRIGIDO A PERSONAS CON DIABETES

Lugar: Hospital de Hellín

Fecha: 12,13,14,19,20 de Marzo 2024.

Coordinadora: Begoña Parra Robles – Responsable de Humanización GAI Hellín.

Programación:

➤ Martes 12 marzo:

- **16:00 a 17:00 horas:** Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha. ¿Qué es un paciente experto? NOELIA GARCIA MORATA ENFERMERA FAMILIAR Y COMUNITARIA
- **17:00 a 18:00 horas:** Entendiendo la diabetes: definición, epidemiología, diagnóstico y clasificación. LAURA HERNANDEZ GARCIA - ENFERMERA FAMILIAR Y COMUNITARA
- **18:00 a 19:00 horas:** Vivir con diabetes: ocio y celebraciones; vacaciones, excursiones, viajes; colegio y trabajo; pubertad y adolescencia. Aspectos psicosociales en la diabetes. Cómo afrontar la enfermedad. LAURA HERNANDEZ GARCIA

➤ Miércoles 13 marzo:

- **16:00 a 17:00 horas:** Complicaciones agudas: hipoglucemia e hiperglucemia. CORTES MARIA JIMENEZ MARTINEZ - FEA DE ENDODRINOLOGIA Y NUTRICION HOSPITAL DE HELLIN
- **17:00 a 18:00 horas:** Complicaciones crónicas: nefropatía, pié diabético, retinopatía CORTES MARIA JIMENEZ MARTINEZ



➤ Jueves 14 marzo

- **16:00 a 17:00 horas:** Alimentación y diabetes: recomendaciones de dieta sana. Confección de un plato saludable. Mitos sobre los alimentos “light” y aptos para diabéticos. MIGUEL NIETO ROMERO RESPONSABLE DE ENFERMERIA C.S HELLIN 1
- **17:00 a 18:00 horas:** Manejo de las raciones de hidratos de carbono. Lectura de etiquetado de los productos envasados. Uso de apps de diabetes. MIGUEL NIETO ROMERO
- **18:00 a 19:00 horas:** Ejercicio físico y sus beneficios. Cambios de la glucosa durante el ejercicio físico. Tipos de ejercicio. Consejos prácticos y precauciones con el ejercicio. NOELIA GARCIA MORATA

➤ Martes 19 marzo :

- **16:00 a 17:00 horas:** Insulina: Tipos, rotación de inyección y aspectos a tener en cuenta sobre la insulina. NOELIA GARCIA MORATA
- **17:00 a 18:00 horas:** Uso de la monitorización continua intermitente (flash). MARIA SANCHEZ GARCIA ENFERMERA FAMILIAR Y COMUNITARIA
- **18:00 a 19:00 horas:** Control metabólico de la diabetes y su importancia. ¿Cuándo deben hacerse los controles glucémicos? MARIA SANCHEZ GARCIA

➤ Miércoles 20 marzo:

16:00 a 20:00 horas: Formación de formadores. Habilidades de comunicación y destreza ante la toma de decisiones. Paciente experto. JUAN PARRA HERNÁNDEZ. POLITÓLOGO Y COACH, EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN. ASOCIACIÓN CULTURAL ADHARA