

## TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CASTILLA-LA MANCHA DIRIGIDO A PACIENTES CON DIABETES

**LUGAR:** Centro de Salud Cuenca I.

**FECHAS:** 5, 11 y 19 de febrero, 4, 12 y 25 de marzo, 8 y 23 de abril y 6 de mayo del 2019 - Primer grupo.

**FECHAS:** 5, 18 y 26 de febrero, 11 y 19 de marzo, 1, 9 y 29 de abril y 6 de mayo del 2019 - Segundo grupo.

**METODOLOGÍA:** 9 sesiones de 1 hora cada sesión.

La dinámica será de una exposición teórica de 25 minutos por parte de los ponentes y el resto del tiempo para intercambiar experiencias y/o demostraciones prácticas de todos los participantes en relación con el tema tratado y solución de dudas.

### 1ª SESIÓN. PRESENTACIÓN

- Escuela de Salud y Cuidados de Castilla La Mancha.
- ¿Qué es un paciente experto?
- Encuesta de conocimientos

### 2ª SESIÓN. ¿QUÉ ES LA DIABETES?

- Definición y tipos de diabetes
- Diagnóstico, tratamientos y objetivos
- Síntomas
- Factores de riesgo
- Control metabólico de la diabetes y su importancia

### 3ª SESIÓN y 4ª SESIÓN. UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- Pautas generales de la alimentación
- Grupos de alimentos

- Confección de un plato saludable.
- Aprender el manejo de las raciones de hidratos de carbono.
- Lectura de etiquetado de los productos envasados
- Mentiras sobre los alimentos “light” y aptos para diabéticos.

### **5ª SESIÓN. EJERCICIO Y DIABETES.**

- Beneficios de la actividad física.
- Cambios de la glucosa durante el ejercicio físico
- Tipos de ejercicio
- Consejos prácticos y precauciones con el ejercicio
- Efectos adversos del ejercicio sobre el control metabólico

### **6ª SESIÓN. COMPLICACIONES AGUDAS**

- Hipoglucemias
- Hiperglucemias.

### **7ª SESIÓN. FARMACOLOGÍA DE LA DIABETES**

- Antidiabéticos orales. Tipos y mecanismos de acción.
- Insulina: Tipos, rotación de inyección y aspectos a tener en cuenta sobre la insulina.

### **8ª SESIÓN. PREVENCIÓN Y MANEJO DE LAS COMPLICACIONES CRÓNICAS**

- Factores de riesgo cardiovascular
  - Diabetes
  - Dislipemias
  - Hipertensión arterial
  - Tabaquismo
- Prevención y cuidados de lesiones en el pie diabético

## 9 º SESIÓN. VALORACION FINAL. EVALUACIÓN

### PONENTES

#### Tutores

- Fructuoso Muelas Herraiz. Enfermero de Atención Primaria
- Cristina Martínez Martín. Enfermera de Atención Primaria
- Pilar Ortega Fernández. Enfermera de Atención Primaria
- M<sup>a</sup> Isabel Solera Abad. Enfermera residente de atención familiar y comunitaria
- Ángela Núñez Alcalde. Enfermera residente de atención familiar y comunitaria
- Isaac Gómez Baladrón. Enfermero residente de atención familiar y comunitaria

#### Pacientes Expertos

- M<sup>a</sup> Luz Cañada Cercos
- María Ochandio Perez
- Jesús Fuero Espejo
- Nieves García de la Vega
- Teresa Villanueva Moraga
- Alberto Patiño Montoya
- Félix Notario Ortega
- Sarolta Teodor