



## **CURSO PACIENTE EXPERTO EN DIABETES**

**Lugar:** Biblioteca del C.S Illescas

**Días:** 21-28 de Febrero 5-13-20 de Marzo 2019. Horario de 12:30- 14:00

**Tutora:**

- M<sup>a</sup> Jesús Martínez Carramiñana

**Pacientes Expertos:**

- Juan Manuel Seseña Yepes
- Jesús Rodríguez Obregón

### ***Programa***

#### **1ª Sesión: PRESENTACIÓN**

- Programa de paciente experto.
- Concepto de Escuela de Pacientes
- Puesta en común y discusión

#### **2ª Sesión. VIVIR CON DIABETES**

- Vivir con diabetes
- Cómo os sentís por tener diabetes
- Saber cifras de control
- La importancia de comprobar los niveles de glucosa
- Fijar objetivos

#### **3ª Sesión. ¿COMO FUNCIONA LA DIABETES?**

- Papel del páncreas, la insulina y la glucosa
- Qué sucede dentro del organismo inicio de la diabetes y a medida que avanza
- Cuáles son las implicaciones de la diabetes y cómo el control de ésta puede ayudar a evitar o retrasar estas complicaciones
- Qué significa un buen control de la diabetes

#### **4ª Sesión. UNA ALIMENTACION SANA Y MANTENERSE EN FORMA**

- Por qué una alimentación sana y mantenerse en forma son importantes para controlar la diabetes.
- Los distintos grupos de alimentos y los nutrientes que se encuentran en los alimentos
- Aprender el manejo de las raciones de hidratos de carbono
- Importancia del ejercicio

#### **5ª Sesión. TRATAMIENTO FARMACOLOGICO DE LA DIABETES**

- Antidiabéticos orales. Tipos y mecanismos de acción.
- Insulinización.