

PROGRAMACION DEL TALLER DE LA ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CLM DIRIGIDO A PACIENTES CON DIABETES

LUGAR: Consultorio Local Seseña Nuevo (Toledo)

FECHAS: 21, 23 y 28 de febrero de 2018 (de 12:30h a 14:00h)

PONENTES:

Paciente expertas:

- Alicia Schnyder Mercado

Tutora:

- Sagrario Pinilla González-Gallego
- Adriana Schnyder Mercado

PRIMERA SESIÓN. LA DIABETES

- Escuela de Paciente y el paciente experto
- Diabetes
 - Definición y tipos de diabetes
 - Diagnóstico, tratamientos y objetivos
 - Síntomas
 - Factores de riesgo
 - Buen control de la diabetes. Pilares: medicación, plan alimentario, actividad física, autocontrol, educación.
 - Complicaciones agudas y crónicas. Diabetes y emociones.
- Trabajo interactivo Mitos y Verdades sobre la diabetes

SEGUNDA SESIÓN. UNA ALIMENTACION SALUDABLE = CALIDAD DE VIDA

- Pautas generales de la alimentación
- Grupos de alimentos
- Manejo de cantidades
- Confección de un plato saludable.
- Lectura de etiquetado de alimentos
- Trabajo interactivo Mitos y Verdades sobre alimentación

TERCERA SESIÓN. ACTIVIDAD FÍSICA

- Beneficios de la actividad física.
- Frecuencia de los ejercicios en la diabetes
- Precauciones, contraindicaciones y recomendaciones de la actividad física.
- Trabajo interactivo sobre Mitos y Verdades sobre la actividad física.