



C/ PARROCO DOMICIO CUADRADO Nº 4 , LOCAL  
47004 VALLADOLID, Tlf:- 983 39 68 12  
e\_mail: diabeticosvalladolid@hotmail.com

**ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS  
DE VALLADOLID  
A.DI.VA.  
C.I.F: J-47219373**

**JUNTA DE CASTILLA Y LEON  
CONSEJERÍA DE SANIDAD  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD**

**ESTRATEGIA DE ATENCIÓN AL PACIENTE CRÓNICO EN CASTILLA Y LEON  
REDES DE ASOCIACIONES DE PACIENTES.**

**FICHA DE EXPERIENCIA DE LA ASOCIACIÓN DE DIABÉTICOS VALLADOLID**

**DATOS DE LA ASOCIACIÓN:**

NOMBRE: Asociación de Diabéticos de Valladolid (ADIVA)

AMBITO TERRITORIAL: provincia

**1º.- TITULO DE LA EXPERIENCIA QUE SE PRESENTA:**

Educación terapéutica en diabetes: alimentación, ¿qué comer?, ¿cuándo?, ¿por qué?

**2º.- AREA EN LA QUE SE ENMARCA:**

1º Formación de pacientes

**3º.- OBJETIVOS Y POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE:**

- Proporcionar un buen estado general
- Conseguir y mantener el normo peso
- Alcanzar la normalidad bioquímica (glucemia-lípidos)
- Evitar fluctuaciones postprandiales de la glucosa
- Prevenir y tratar las hipoglucemias
- Contribuir a prevenir las complicaciones

En definitiva mejorar el control de su enfermedad a través de la alimentación. Va dirigido a pacientes diabéticos tipo 2 de reciente diagnóstico o que no han recibido instrucción previa.

#### **4°.- BREVE DESCRIPCIÓN, INCLUYENDO PERIODO DE DESARROLLO**

Las sesiones se realizan semanalmente (1 día a la semana, durante 5 semanas). Inicialmente se realiza una encuesta alimenticia para saber el grado de conocimiento que poseen y sus hábitos alimenticios.

Se tratan los siguientes temas:

- Sucesivamente se van hablando de los diferentes nutrientes, calorías que aportan cada uno de ellos y reparto equilibrado a lo largo del día.
- Horarios, cuántas veces hay que comer y por qué
- Alimentos que se pueden tomar libremente y cuales con moderación
- No hay alimentos prohibidos
- Beneficios de la fibra para el control metabólico
- Cómo cocinar los alimentos
- Límite del consumo de alcohol
- Evitar o disminuir la ingesta de grasas saturadas
- Dieta por raciones y equivalencias
- Comer fuera de casa
- Raciones diarias en una dieta equilibrada

El último día se evalúa a los participantes mediante la realización de distintos menús.

#### **5°.- PRINCIPALES RESULTADOS OBTENIDOS:**

Al finalizar los talleres, los participantes diabéticos, han adquirido gran autonomía para gestionar su alimentación, siendo capaces de distinguir unos nutrientes de otros y como aplicarlos en su día a día y que actitud tomar ante posibles eventualidades que puedan surgir.

#### **6°.- INNOVACIONES QUE REPRESENTA ESTA EXPERIENCIA Y VALORACIÓN DE LAS APORTACIONES.**

Dado que la gran mayoría de pacientes diabéticos tipo 2, no reciben educación terapéutica grupal, o bien por saturación del equipo sanitario o porque en ocasiones carecen de la formación adecuada para “EDUCARNOS”, la principal innovación de nuestra experiencia es que el paciente diabético es capaz de gestionar su diabetes y no que la enfermedad controle su vida.

Valoración muy positiva: la alimentación es uno de los elementos más importantes del plan terapéutico y, en muchos casos, la única intervención necesaria.