



# Avances en Diabetología



## O-029. - RESULTADOS PRELIMINARES DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER DE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA EN SUJETOS PREDIABÉTICOS EN EL ÁMBITO LABORAL DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

M.C. Martín Ridaura<sup>a</sup>, O. Borrego Hernando<sup>b</sup>, M. Martínez Cortes<sup>c</sup>, I. Bordel Nieto<sup>d</sup>, C. Segador Galán<sup>a</sup>, M. Darna Carvajal<sup>a</sup> y P. García Crespo<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Unidad de Diabetes. Centro de Especialidades Médicas. Servicio de Prevención y Promoción de la Salud (SPPS). Ayuntamiento de Madrid. Madrid Salud. Madrid. <sup>b</sup>Centro de Promoción Hábitos Saludables. Servicio de Prevención y Promoción de la Salud (SPPS). Ayuntamiento de Madrid. Madrid Salud. Madrid. <sup>c</sup>Servicio de Prevención y Promoción de la Salud (SPPS). Ayuntamiento de Madrid. Madrid Salud. Madrid. <sup>d</sup>Subdirección General de Riesgos Laborales. Ayuntamiento de Madrid. Madrid.

### Resumen

**Introducción:** La pérdida de peso y el aumento de la actividad física han demostrado ser eficaces para reducir la diabetes tipo 2 en sujetos prediabéticos (Diabetes Prevention Program). El Ayuntamiento de Madrid, dentro de su programa ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud), contempla un taller intensivo de educación terapéutica para prediabéticos de 10 sesiones en 6 meses.

**Objetivos:** Reducir entre 5-10% el peso y mejorar los índices de prediabetes.

**Material y métodos:** Se realiza el test de Findrisc (TF) a los trabajadores del Ayuntamiento de Madrid que acuden a Salud Laboral. Aquellos con Test de Findrisc + se les ofrece realizar el Test de Tolerancia Oral a la Glucosa (TTOG), y cuando resulta + para Prediabetes se les invita a participar en los talleres de intervención intensiva. El taller contempla un núcleo de 6 sesiones semanales con contenidos fundamentales sobre Alimentación, actividad física y manejo de las emociones y 4 sesiones más dirigidas hacia el mantenimiento.

**Resultados:** Detección: se ha realizado el TF a 746 trabajadores entre el 17 de febrero y el 17 de junio de 2014. De estos 58 resultaron con TF > 14. Se realizaron el TTOG 41 personas (el 71% de las 58 con TF > 14). Con el siguiente resultado: el 51,2% (21) de las personas presentan prediabetes; el 4,9% (2) tienen diabetes previamente no diagnosticada; el 43,9% (18) tienen una glucemia normal. Hasta la actualidad han completado el taller un total de 21 participantes. Resultados de la Intervención: han perdido una media de 5,06 Kg lo que supone 5% del peso corporal y el 36% de los prediabéticos han normalizado su glucemia.

**Conclusiones:** El cumplimiento de los talleres de Educación terapéutica mejora los índices de prediabetes. Nuestros datos confirman la utilidad de la detección de prediabetes en el ámbito laboral y sugieren la posibilidad de aplicar el test de Findrisc en los exámenes de Salud de las empresas.