



O-40 - INTERVENCIÓN Y RESULTADOS DE UN PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES EN PERSONAS DE ALTO RIESGO EN SU PROPIO LUGAR DE TRABAJO

M.C. Martín Ridaura^a, J. Cuadrado Morales^b, N. Calle Fernández^a, O. Borrego Hernando^c, P. Orcajo González^a, M. Darna Carvajal^a y M. Ceínos Arcones^d

^aUnidad de Diabetes, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid. ^bServicio de Prevención y Salud Laboral del Tribunal de Cuentas, Madrid. ^cCentro de Promoción de Hábitos Saludables, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid. ^dServicio de Prevención y Promoción de la Salud, Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid, Madrid.

Resumen

Introducción: Los programas basados en la pérdida de peso han demostrado ser eficaces en individuos con alto riesgo de Diabetes. El Programa ALAS (Alimentación, Actividad Física y Salud) del Ayuntamiento de Madrid desarrolla desde 2011 talleres de intervención intensiva con el objetivo de pérdida moderada de peso. Desde 2014 el programa se empezó a aplicar en el propio entorno laboral del ayuntamiento, y en 2016 se ha extendido al lugar de trabajo de otras empresas. Presentamos los datos de la intervención sobre una empresa pública.

Objetivos: Obtener una reducción de peso del 5-7%. Mejorar el estatus glucémico.

Material y métodos: Realizaron los talleres los trabajadores con test de Findrisc positivo y SOG prediabética o con sobrepeso. Los talleres consisten en 10 sesiones, sobre dieta y estilo de vida, de 90 minutos de duración, semanales las 6 primeras, impartidos a lo largo de 6 meses, en los locales habilitados dentro de la empresa.

Resultados: Finalizaron el taller 43 trabajadores, 15 hombres (35%) y 28 mujeres (65%), 29 eran prediabéticos (67,44%) y 14 regulación normal glucemia (RNG) (32,56%). Rango de edad de 41 a 67 años (edad media 55,3). El IMC medio previo: 29,06 Kg/m². Peso medio inicial: 80,39 kg. A los 6 meses la pérdida de peso media fue de 1,76 Kg o 2,91% de peso corporal; 1,76% en los normoglucémicos y 3,42% en los prediabéticos. En hombres la pérdida media de peso fue de 3,23% y la de mujeres 2,73%. De los 29 prediabéticos, 12 normalizaron glucemia (41,38%) con una pérdida de peso media de 4,96%.

| Características basales de los participantes | A los 6 meses (postintervención) | | | |
|--|----------------------------------|--------------|-----------------|--------------------------|
| | Total participantes | RN Glucemia* | Prediabetes RNG | Reversión NG Prediabetes |
| N = 43 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------|-------|------|
| Estatus Glucemico | 14 (32, 55%) | 29 (67, 44%) | 14 | 12 | 17 | |
| Mujer | 29 (67, 44%) | 11 (78, 6%) | 18 (58, 62%) | | | |
| Edad, media (DE) | 55,3 (5,86) | 51,3 (6,29) | 57,2 (4,61) | 57,83 | 59,94 | |
| Peso, Kg, media | 80,39 | 78,89 | 81,06 | 76,47 | 79,60 | |
| IMC, Kg/m ² , media | 29,06 | 27,74 | 29,69 | 27,43 | 31,54 | |
| Cintura, cm, media | 98,33 | 94,67 | 99,84 | | | |
| Pérdida de peso (Kg) | -1,76 | -1,58 | -3,08 | -3,37 | -2,85 | |
| Peso corporal perdido (%) | 2,91 | | | 1,76% | 4,96 | 3,42 |

*RNG: regulación normal de la glucemia.

Conclusiones: Los trabajadores invierten mucho tiempo en el lugar de trabajo, lo que le hace un lugar ideal para aplicar programas de salud dirigidos a la pérdida de peso y a la prevención de enfermedad. Nuestros resultados muestran que este tipo de intervención es efectiva en la normalización de la glucemia incluso a través de una pérdida moderada de peso y su realización en el lugar de trabajo facilita la adherencia.