



Endocrinología y Nutrición



165 - RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN INTENSIVA EN PACIENTES DE ALTO RIESGO DE DIABETES (PROGRAMA ALAS) EN EL ÁMBITO LABORAL (2014-2016)

M.C. Martín Ridaura^a, O. Borrego Hernando^b, N. Calle Fernández^a, M. Darna Carvajal^a, J. Moreno Arnedillo^b, C. Segador Galán^a, I. Bordel Nieto^c, M. Ceinos Arcones^d, M. Martínez Cortés^d y P. García Crespo^d

^aUnidad de Diabetes. Servicio de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud; ^bCentro de Promoción de Hábitos Saludables. Servicio de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud; ^cSalud Laboral; ^dServicio de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid. España.

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 (DPP). El Ayuntamiento de Madrid, dentro de su programa ALAS (ALimentación, Actividad física y Salud), contempla un taller intensivo de modificación de hábitos dirigido a sujetos de alto riesgo de Diabetes

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

Métodos: A trabajadores del Ayuntamiento de Madrid que acuden a Salud Laboral con Test de FINDRISC positivo, se les realiza TTOG, y se les invita a participar en los talleres de modificación de hábitos (dieta, ejercicio físico y control emocional), desarrollados a lo largo de 6 meses. 6 sesiones semanales y 4 mensuales para el mantenimiento de los hábitos adquiridos.

Resultados: Se midieron 2 parámetros: Pérdida de peso y estatus glucémico, antes del taller y 6 meses después: 1) Pérdida de peso: 101 trabajadores completaron los talleres 44% varones, edad media 53,7 e IMC medio de 33,35. 77% eran prediabéticos (ADA 2009). Al finalizar los talleres los participantes perdieron una media de 5,19 Kg, 5,72% del peso corporal (6,31% los hombres y 5,27% las mujeres). La mayor pérdida de peso la registró el grupo de 45-54 años (7,0%). 72% asistió a más de 6 sesiones. La pérdida de peso se asoció con edad menor de 55, sexo masculino y mayor número de sesiones. 2) Estatus glucémico: A día de hoy se han analizado 56 sujetos pre y post intervención, 13 (23%) eran normoglucémicos y 43 (77%) prediabéticos. A los 6 meses, el número de normoglucémicos aumentó a 25 (45%). 28% de los prediabéticos revirtió su estatus a normoglucémico.

Conclusiones: El estudio muestra la eficacia de la aplicación de un programa de prevención de diabetes. La actuación en el ámbito laboral, permite la captación de mayor número de varones de edad media con una mejor aceptación y adherencia al programa terapéutico, mejorando 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.