

APRENDE: Atención Primaria en Red para la Educación en Diabetes y Estilo de vida

Merino Güell, Paula; Asión Polo, Pilar; Martín Ventoso, Carlota; Cusac Romero, Sandra; Parellada Roura, Anna; Falo Arias, Adrià; Fernández Vaz, Cristina

Introducción

La prediabetes supone una ventana de acción en estrategias preventivas, intervenciones basadas en la modificación de estilo de vida. Este trabajo evalúa la efectividad de APRENDE programa de educación para la salud grupal y multidisciplinar en pacientes prediabéticos de Atención Primaria, del CAP Larrard (LA) y CAP Vila Olímpica (VO).

Objetivo: Evaluar una intervención comunitaria multidisciplinar en pacientes prediabéticos de Atención Primaria, durante el periodo de un mes, analizando el impacto de los cambios en estilo de vida y biológicos para prevenir el desarrollo a Diabetes Mellitus tipo 2.

Material y métodos

Estudio piloto multicéntrico con diseño cuasiexperimental pretest - postest (APRENDE). Intervención comunitaria de cuatro sesiones semanales grupales durante un mes. Su impacto se analizó mediante variables cuantitativas (antropométricas, HbA1c, glicemia en ayunas, colesterol, triglicéridos) y cualitativas (adherencia a la dieta mediterránea PREDIMED, nivel actividad física IPAQ, conocimientos sobre diabetes ECODI y calidad de vida (EQoI), propuestas de la Asociación Americana de Diabetes.

CRITERIOS INCLUSIÓN	CRITERIOS EXCLUSIÓN
HbA1c $\geq 5,7$ en los últimos 3 meses o glucemia basal ≥ 100 mg/dl.	Edad < 35 o > 75 años.
No estar en tratamiento con antidiabéticos ni insulina.	Barreras idiomáticas.
No tener diagnóstico de diabetes.	Déficits cognitivos o psiquiátricos severos.
Edad 35 - 75 años.	Participación en otros talleres educativos.
Hábitos de estilo de vida inadecuados (sedentarismo y/o dieta no saludable).	Tratamiento con corticoides o inmunosupresores.
Fase contemplativa a modificación del estilo de vida.	Ingresos hospitalarios en los últimos 6 meses

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de los participantes

Resultados

Se incluyeron 16 pacientes con prediabetes (CAP Larrard n=9; CAP Vila Olímpica n=7). Tras la intervención educativa APRENDE, se observó una mejora en el control metabólico y en los hábitos de vida, con reducción de la HbA1c y aumento de la actividad física, así como mejoras en la adherencia a la dieta mediterránea, conocimientos sobre diabetes y calidad de vida.

- HbA1c $\downarrow -0.36$ (VO) vs -0.12 (LA)
- IPAQ $\uparrow +729$ (VO) vs $+494$ (LA)
- PREDIMED $\uparrow +2.6$ (LA)
- ECODI $\uparrow +3.5-3.7$
- EQ-5D-5L $\uparrow +8-9.5$

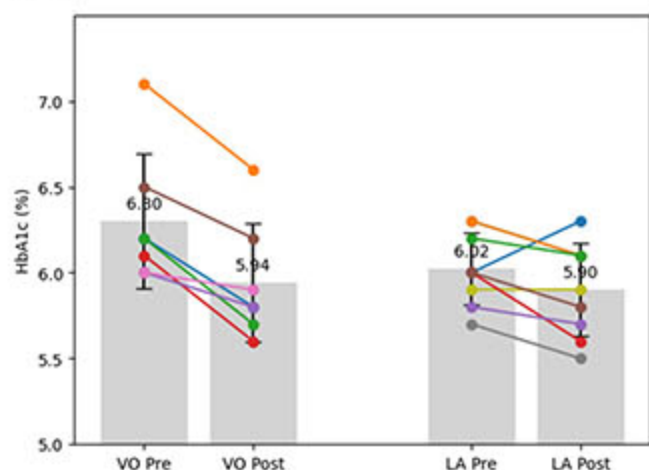


Gráfico 1, HbA1c VO vs LA pre-post con cambios individuales

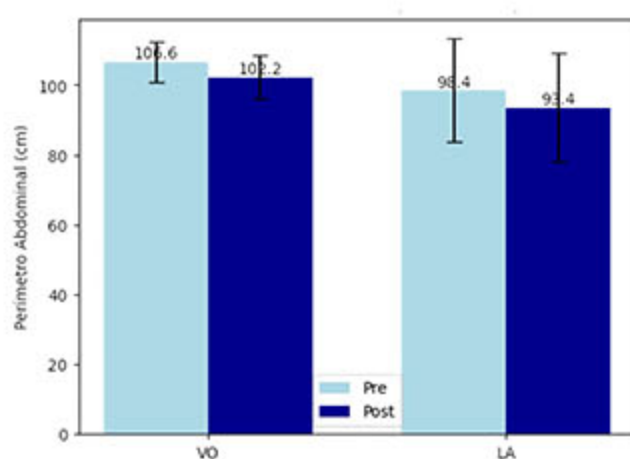


Gráfico 2, Perímetro Abdominal VO vs LA pre-post

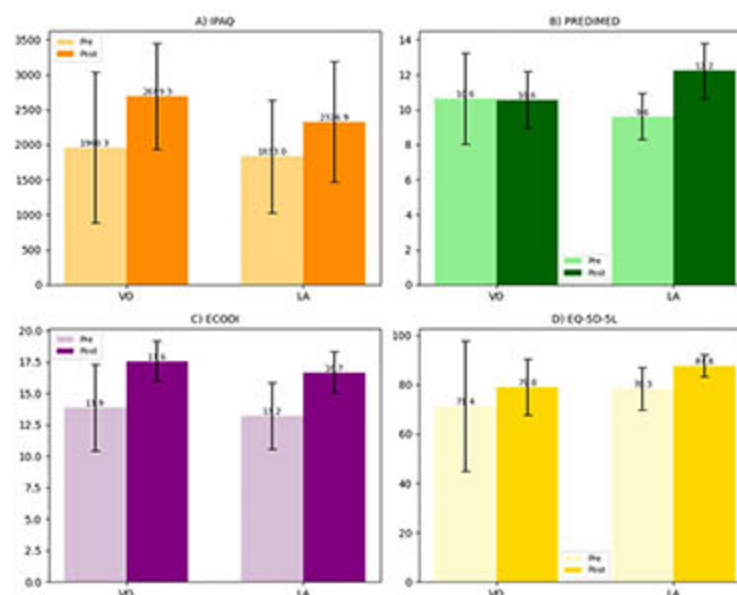


Gráfico 3, Estilo de vida, conocimientos y calidad de vida VO vs LA pre-post

Conclusiones

La intervención APRENDE mejora el control metabólico y los hábitos de vida en pacientes con prediabetes. Se observa una reducción de la HbA1c y un aumento de la actividad física tras la intervención. Se identifican diferencias entre centros, con mayor impacto en actividad física en el grupo VO y en adherencia dietética en el grupo LA. La intervención grupal se muestra factible y aplicable en el ámbito de Atención Primaria.

