

ESTUDIO PILOTO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA GRUPAL BASADA EN LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO EN PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 Y MIEDO A LA HIPOGLUCEMIA O AVERSIÓN A LA HIPERGLUCEMIA

P-241

AUTORES

Isabel M. Pujol¹, Natàlia Abrahades¹, Mar Martínez², Anna Soria², Alex Mesa¹, Mireia Forner², Rosa Corcoy¹

¹Servei d'Endocrinologia i Nutrició, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona

²Servei de Psiquiatria, Unitat de Psicologia Clínica de la Salut, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Hospital de
la Santa Creu i
Sant Pau

Introducción

- Los factores psicológicos influyen significativamente en el automanejo de la diabetes tipo 1 (DM1) y en el ajuste glucémico⁽¹⁾. El miedo a la hipoglucemia y la aversión a la hiperglucemia pueden generar conductas de evitación que empeoran la regulación glucémica^(2, 3).
- La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha demostrado beneficios en enfermedades crónicas mejorando su aceptación y la flexibilidad psicológica⁽⁴⁾. Su aplicación en personas con DM1 ha sido poco estudiada^(5, 6).
- A pesar de su eficacia, la integración de intervenciones psicológicas en el ámbito de la salud pública sigue siendo limitada, y no se habían realizado estudios nacionales que evaluaran este formato (individual o grupal) hasta la fecha⁽⁷⁾.

Objetivo

Evaluar el impacto de una intervención psicológica grupal basada en ACT para enfermedades crónicas, en personas con DM1 y miedo a la hipoglucemia o aversión a la hiperglucemia, sobre:

- variables psicológicas
- glucometría

Material y métodos

Diseño	Estudio piloto observacional, prospectivo antes-después
Población	Pacientes adultos con DM1 y mala regulación glucémica asociada a miedo a la hipoglucemia o aversión a la hiperglucemia
N prevista	20

Sesión 1: Soluciones que ayudan versus que no ayudan

- Introducción al modelo ACT, normas del grupo y análisis de disparadores (pensamientos, emociones, sensaciones y soluciones a CP y LP).
- Mindfulness 5x5x5, entrega del cuaderno y metáfora "El gato sobre el tejado de zinc caliente" (desesperanza creativa).

Sesión 5: Mindfulness, objetivos de vida y barreras

- Revisión y profundización en los objetivos de vida (modelo SMART). Identificación de obstáculos comunes.
- Mindfulness "Hojas en el arroyo" y práctica de respiración consciente.

Sesión 2: Fobia a las hipoglucemias

- Psicoeducación sobre hipoglucemias, ansiedad adaptativa vs. no adaptativa y análisis de conductas de seguridad.
- Exploración grupal, estrategias de exposición gradual con diario, y vídeos "hiperglucemia emocional" y "tiempo en rango emocional" (@mariapsicodiabetes).

Sesión 6: Superando las barreras (I): Qué hacer con pensamientos poco útiles

- Identificación de "pensamientos bomba" e introducción al concepto de distanciamiento cognitivo.
- Técnicas de defusión cognitiva, registro en diario de distanciamiento y Ejercicio "La tarjeta".

Sesión 3: Las seis habilidades básicas del afrontamiento mental

- Introducción y explicación de las seis habilidades del modelo ACT. Discusión sobre estrategias útiles versus no útiles.
- Práctica de Mindfulness centrada específicamente en las seis habilidades.

Sesión 7: Superando las barreras (II): Aceptación de lo que no puede ser cambiado

- Promoción de una actitud de apertura ante la experiencia difícil y revisión del trabajo con pensamientos.
- Técnicas de aceptación, registro en diario de práctica y ejercicio experiencial de aceptación.

Sesión 4: Habilidades, valores y objetivos de salud

- Identificación de patrones poco útiles e inicio del trabajo con objetivos de salud (modelo SMART) basados en valores.
- Mindfulness 5x5x5 o escaneo corporal. Ejercicio "Mi fiesta" para la identificación de valores personales.

Sesión 8: Revisión y plan de acción personal: "ACT en valores"

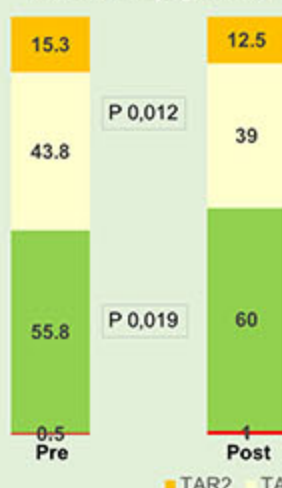
- Síntesis del aprendizaje del programa, revisión de las seis habilidades ACT y espacio de reflexión grupal.
- Creación del plan de acción personal basado en valores y objetivos.

Glucometría Pre y Post intervención

Totales

Variable	Pre Mediana	Post Mediana	Valor p
TBR <70	0,500	1,0	0,174
TIR 70-180	62,0	68,0	0,058
TAR >180	36,5	29,0	0,036*

Miedo a la Hipoglucemia



Aversión a la Hiperglucemia



Conclusiones

- La experiencia grupal creó comunidad, rebajó el nivel de autoexigencia y reconectó con los valores personales
- Mejoría en aceptación de la diabetes
- Disminución del miedo a las hipoglucemias, la preocupación y las conductas hacia la hiperglucemia preventiva
- Mejora del TIR y TAR a expensas del grupo con miedo a la hipoglucemia
- Los resultados preliminares son prometedores y refuerzan la necesidad de soporte psicológico en unidades de diabetes

Resultados población

Población	6 pacientes • 4 miedo a hipoglucemia • 2 aversión a hiperglucemia
Sexo	5 mujeres 1 hombre
Edad	44,7 ± 13,5 años
Duración DM	20,0 ± 15,4 años
Tratamiento	3 MDI + 3 SAC
Intervención	8 sesiones grupales (90 min/sem.) basadas en ACT
Datos	- Psicológicos antes y al finalizar la intervención - MCG (2 m antes, durante y 2 m después de la intervención)

Adherencia y participación

ACTDM_2	100%
ACTDM_3	100%
ACTDM_4	100%
ACTDM_1	87,5%
ACTDM_6	87,5%
ACTDM_5	75%

Media global de asistencia: 7.3 sesiones (91.2% de cumplimiento)

Escalas psicométricas

Variable (Escala)	Pre Mediana	Post Mediana	Valor P
AAQ-II (Inflexibilidad) ⁽⁷⁾	22	16	0,136
AADQ (Aceptación DM) ⁽⁸⁾	11	9,5	0,031*
DDS (Distrés por Diabetes) ⁽⁹⁾	2,8	2,15	0,687
HADS total ⁽⁹⁾	16,5	11	0,312
HADS-A (Ansiedad) ⁽⁹⁾	10	7	0,207
HADS-D (Depresión) ⁽⁹⁾	6,5	3	0,343
HFS			
HFS (Miedo Hipoglucemia) ⁽¹⁰⁾	89,5	60	0,031*
HFS-Preocupación ⁽¹¹⁾	66,5	45,5	0,031*
HFS-Evitación ⁽¹¹⁾	15	13,5	0,095
HFS-Inducción hiperglucemia ⁽¹²⁾	9,5	6	0,035*
HAS total (Aversión hiperglucemia) ⁽¹³⁾	76,5	67,5	0,563

Experiencia del paciente



Bibliografía

P-241