

# Taller de EpS en Diabetes Mellitus

**Autores:** Stefanova.T\*, Porcel.A\*, Lorente.G\*, Pérez. D\* y Pastor.A\*.  
\* Enfermera CS. Son Gotleu. Palma de Mallorca.

**INTRODUCCIÓN:** Se detecta un déficit de conocimientos en pacientes con diabetes tipo 2 en relación a su proceso de salud. Con estos talleres queremos garantizar un abordaje educativo sistematizado, programado y evaluable de estos pacientes, que contribuyan al autocontrol de su enfermedad.

## OBJETIVOS:

- Aprender a identificar y manejar situaciones de riesgo relacionadas con la enfermedad
- Relacionarse con otras personas y compartir experiencias y sentimientos.
- Facilitar la expresión de sus emociones.
- Mentalizar a los usuarios de la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida.
- Desmitificar los problemas relacionados con la enfermedad.

**METODOLOGÍA:** Se realizan 6 talleres semanales de 1 hora de duración en el centro de salud:

1. ¿Qué pasa con mi vida? Conceptos básicos
  2. Ejercicio e importancia del autocontrol
  3. Cuidados en la diabetes: complicaciones, pie diabético
  4. ¿Qué puedo hacer para controlar la diabetes? Alimentación, bebidas y celebraciones
  5. Factores que afectan en el entorno
  6. Recomendaciones, consejos y dudas
- Son sesiones participativas tanto prácticas como teóricas guiadas por dos enfermeras del centro de salud con material didáctico de apoyo.

**RESULTADOS:** Los pacientes adquirieron conocimientos suficientes sobre su enfermedad y sobre cómo aprender a manejar situaciones de riesgo.

- Aprendieron a identificar alimentos nocivos y saludables así como a elaborar sus propios menús adecuados a su nueva situación de salud.
- La expresión de las emociones entre los participantes creó vínculos en el grupo que fomentaron la adherencia de las sesiones y posteriores encuentros entre ellos.

## CONCLUSIONES:

- Mediante un abordaje biopsicosocial se logra una atención holística de los participantes de estos talleres que presentan esta situación de salud.
- Erradicar los sentimientos de culpabilidad, prejuicios y miedos relacionados con la patología.

