

ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE GRAN CANARIA - ADIGRAN

A. Identificación del Proyecto

Denominación

Atención a la Diabetes y Prevención de sus Complicaciones en Canarias

Acciones previstas

- **Primera acogida, información, orientación y valoración.**
- **Atención individualizada, social, psicológica, nutricional y Educación Diabetológica** para personas con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2.
- **Escuela de diabetes – Formación a pacientes**, charlas, talleres, formativos sobre diferentes temas enfocados desde el área social, psicológico, nutricional y sanitario.
- **Asesoramiento al profesorado** y personal no docente en centros educativos, para la concienciación y actuación con menores con diabetes en el entorno escolar.
- **Formación a profesionales sociosanitarios**, destinada a profesionales principalmente de atención primaria y centros de mayores, enfermeros, farmacéuticos...
- **Elaboración de material** informativo y de divulgación sobre la diabetes y el autocuidado.
- **Difusión y visibilización** de la asociación como un recurso al servicio de la población a través de sus redes sociales y medios de comunicación.
- **Realización de eventos y charlas**, encuadradas dentro de las actividades por el **Día Mundial de la Diabetes**.

Descripción de las acciones realizadas

Primera acogida, información, orientación y valoración.

Se llevó a cabo la acogida de 53 personas, tanto presencialmente como vía telefónica o correo electrónico. Esta es una primera toma de contacto donde se acoge desde la escucha a la persona, se valora, se informa, se orienta, se apoya, se asesora y se deriva y se facilita el seguimiento en caso de necesidad.

Esta intervención se lleva a cabo, básicamente, por la coordinadora y la trabajadora social en horario de mañana y tarde, adaptándonos a las necesidades del paciente/usuario y, procurando siempre que sea bajo cita previa.

Atención Individualizada.

Estas atenciones también han estado marcadas por la situación sanitaria que vivimos y, en muchos casos se ha llevado a cabo de manera telemática.

Se llevaron a cabo 143 atenciones psicológicas y nutricionales. En estas atenciones, cada persona usuaria del servicio realiza una media de 3 sesiones, variando según las necesidades de cada caso.

Se ha llegado a las metas previstas, incluso se ha sobrepasado. Las personas con diabetes y sus familiares han necesitado más apoyo tanto a nivel social como emocional y sanitario.

Escuela de diabetes:

Esta actividad está dirigida tanto a personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 y familiares como a futuros profesionales del ámbito sanitario. Las charlas realizadas fueron:

- 20 de mayo “Nuevos avances en Diabetes” impartida por la enfermera Belén Hortal, en la que participaron 16 personas. Fue una presentación mixta que se llevó a cabo en la sede de ADIGRAN a la vez que se facilitó la conexión online.
- 31 de mayo “Diabetes Infantil y Psicología” impartida por la psicóloga de la entidad y destinada a familias de recién diagnóstico, en la que participaron 9 familias. Se llevó a cabo de manera telemática.
- 10 de noviembre “Nuevas Tecnologías en Diabetes” impartida por el Doctor Yeray Nóvoa en la sede de ADIGRAN y a la que asistieron 15 pacientes.
- 11 de noviembre “Diabetes, Mujer y Deporte” impartida por Patricia González, presidenta de la Asociación Española de Diabetes y Deporte, de manera telemática y con la asistencia de 12 pacientes.

Asesoramiento al profesorado y personal no docente en centros educativos:

Esta actividad está dirigida a concienciar e informar sobre como actuar con menores con diabetes en el entorno escolar.

Durante 2021 se realizaron dos charlas presenciales en los siguientes centros:

- CEIP 20 de Enero en el municipio de Agüimes en el que participaron 12 personas.
- CEIP Martín Chirino en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria.
- CEIP El Trapiche en el municipio de Arucas en el que participaron 15 personas.
- CEIP San Isidro en el municipio de Gáldar, en el que participaron 25 personas.

De manera telemática se dio formación al CEPGC Noroeste, con la participación de representantes de todos los centros adscritos a el., 19 asistentes.

La continuidad de la pandemia este año 2021, no permitió realizar más charlas en centros educativos, pero si se resolvieron dudas y se atendió de manera telefónica a otros centros como: CEIP Iberia, Colegio Marpe Altavista, Colegio La Salle Arucas.

Formación a profesionales sociosanitarios:

Se llevaron a cabo tres charlas a profesionales sociosanitarios:

- Centro Sociosanitario Villa de Moya, 12 asistentes.
- Charla Diabetes, Mujer y Deporte, 11 asistentes.
- Charla Centro de Salud de Escaleritas, 12 participantes.

Elaboración de material informativo:

La covid-19 está condicionando la vida de las personas. Los periodos de reclusión en casa por haber sido contacto directo de personas contagiadas, o por haber dado positivo en antígenos o PCR, está limitando la práctica de la actividad física. Se elaboró una infografía promoviendo mantenerse activos en casa.

Igualmente, se elaboraron tres infografías más sobre DM2 en general y diabetes y enfermedad tanto en DM1 como en DM2.

Difusión y visibilización:

Durante el año se realizaron acciones para visibilizar la entidad como recurso al servicio de la población tanto a través de las redes sociales como en medios de comunicación.

En redes sociales contamos con:

- Facebook: 1835 seguidores y 14147 alcance del año.
- Instagram: 850 seguidores y 2014 alcance del año.
- Alcance publicaciones: 36806

En medios de comunicación hemos tenido la oportunidad de tener varias intervenciones principalmente en RTVC.

Campamento de Verano para niños y adolescentes que conviven con la diabetes

Este año tuvimos la oportunidad de volver a llevar a cabo el Campamento de Verano de manera presencial, ofreciendo un espacio de convivencia y aprendizaje donde se fomenta la autonomía de los participantes a través de la adquisición, de manera lúdica, de conocimientos y destrezas para su autocuidado. Desde el año 2017 este campamento agrupa a niños, adolescentes y voluntarios de las islas de Fuerteventura y Lanzarote.

El lugar escogido fue la Escuela de Vela de Puerto Rico Joaquín Blanco, donde los niños se inician en la práctica de la Vela Latina y otros deportes acuáticos como windsurf, piragüismo, etc.

Se llevó a cabo una metodología participativa y lúdica en la que los participantes estuvieron inmersos en diferentes actividades de diferente tipo, donde, adaptados a sus gustos y necesidades fueron consiguiendo los diferentes objetivos planteados, desde el juego, entretenimiento y diversión.

Queremos que esta convivencia sea además de divertida, educativa y no sólo para aumentar la autonomía y confianza con la diabetes sino a nivel social y grupal. Que los jóvenes estrechen lazos de amistad y que posibilite el encuentro posterior de ellos en otras actividades que organicen las distintas asociaciones de Diabetes de las Islas.

Participaron 40 niños y adolescentes y 22 voluntarios entre profesionales sanitarios y monitores, además del personal propio de la Escuela de vela.

Hay evidencia que la participación en estas actividades beneficia y aumenta la motivación en el cuidado de su diabetes y la adherencia al tratamiento.

Además se contó con la colaboración de la empresa INSULCLOUD, en la monitorización y ayuda en la autogestión de niños y niñas durante su participación en el Campamento y tras la finalización del mismo. Con esto se consiguió

- Mejorar la comunicación entre los profesionales sanitarios, profesionales, monitores y voluntarios participantes en el campamento y cuidadores de los menores (padres/madres, tutores legales...).
- Disminuir la dependencia de los padres, y particularmente de las madres, en el control y asistencia de los menores cuando se encuentran fuera del ámbito familiar.
- Generar información fiable y homogénea sobre la situación de cada menor con diabetes.

Día Mundial de la Diabetes

El 14 de noviembre es el Día Mundial de la Diabetes y, aunque durante todo el año se trabaja la visibilidad de la Diabetes, este día es la mayor campaña de concienciación a nivel mundial, a la cual cada año se suma ADIGRAN. Este 2021, a pesar de la situación sanitaria, tuvimos la oportunidad de volver a estar a pie de calle con dos grandes eventos de concienciación.

Las acciones que se llevaron a cabo fueron:

- Rueda de Prensa en el Real Club Victoria, presentando los actos del DMD.
- Iluminación en azul de distintos edificios de Gran Canaria.
- Carpas informativas y circuito profesional de detección precoz y valoración del riesgo de desarrollar diabetes a la población en general. En este circuito participaron médicos, enfermeros, farmacéuticos, psicólogos, nutricionistas, trabajadores sociales, monitores de ocio.

Pasaron por los stands y se hicieron glucemias, medidas antropométricas, valoración del riesgo de desarrollar diabetes, hemoglobinas glicosiladas (riesgo alto) unas 200 personas y se contó con 20 voluntarios.

- I Travesía a Nado solidaria “Carmelo Santana”. El espíritu de superación y lucha ante las adversidades de nuestro socio CARMELO SANTANA, nos impulsó a promover este evento solidario. Teniendo como referente a Carmelo y siendo la natación un deporte de los más completos recomendado por los profesionales de la salud y, además, contando con un excelente clima y unas aguas que se prestan a la práctica de este deporte, especialmente en la modalidad de aguas abiertas, nos propusimos **CONCIENCIAR Y PROMOVER LA INCLUSIÓN** a través de una vida sana y del deporte.

Participaron en esta travesía 180 nadadores, 50 voluntarios y se estima una asistencia de casi 600 personas.

Ambas acciones se llevaron a cabo paralelamente en la Playa de las Canteras a la altura de la plaza Saulo Torón, lo que permitió, además de llegar a diferentes perfiles de personas, que todos los que transitaban el paseo pudieran ver el vídeo que se iba proyectando dando mensajes de hábitos saludables y testimonios de varias personas con diabetes.

B. Beneficiarios/as del proyecto.

Número total de beneficiarios/as:

Se han beneficiado del proyecto tanto directa como indirectamente un total aproximado de:

- 978 personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 y familiares directos.
- 111 profesionales de la educación y sociosanitarios.
- 40.000 personas a través de las actividades de difusión, información, visibilización y prevención realizadas tanto a través de eventos como de las redes sociales..

Perfil de beneficiarios/as:

Personas con diabetes, familiares, profesionales sociosanitarios, educadores y población en general de la isla de Gran Canaria.

Firmado

Lidia Blanco Quintana – Presidenta ADIGRAN



**ADI
GRAN**
ASOCIACIÓN
PARA LA DIABETES
DE GRAN CANARIA

ANEXO

FOTOS

Gobierno de Canarias
Consejería de Salud

Sistema Canario de la Salud
Centro Hospitalario Universitario
Pinar del Sur y Este

ADI GRAN

DIABETES INFANTIL Y PSICOLOGIA

Familias de recién diagnóstico

Psicóloga Susana Martínez García

Videokonferencia LUNES 31 de Mayo del 2021 11:30 a 13:00



ADI GRAN

ESCUELA DE DIABETES

Centro de Salud

Nuevos avances en diabetes!

MÁS AUTOMATIZACIÓN

100% DISPONIBILIDAD
El sistema de infusión de insulina Accu-Chek® Insigra se conecta con iDUAL para obtener un control continuo de los niveles de glucosa.

Señal de alerta de insulina en un dispositivo inteligente

El sistema de infusión de insulina Pump One® Insigra, Insigra, Insigra One® y Insigra One®

Algoritmo de automatización con ajuste de algoritmo iDUAL (Control iD)

UN ALGORITMO DE AUTOAPRENDIZAJE QUE LLEVA LA ADMINISTRACIÓN DE INSULINA A OTRO NIVEL

20 DE MAYO **18:00**

Sede Adigran
C/Antonio Machado Yigüetti,1
35005 Las Palmas

Imprescindible inscripción a través de:

928291292 | info@adigran.org

Se facilitará acceso online

FORMACIONES A PACIENTES Y PROFESIONALES



MANEJO DE LA DIABETES TIPO 2 EN LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

Cuando las personas con diabetes enferman sus cuerpos reaccionan liberando hormonas para combatir la enfermedad.

Las hormonas liberadas durante una enfermedad aumentan los niveles de azúcar en sangre dificultando que tanto la insulina como los antidiabéticos orales puedan disminuirlos, es por ello que pueden aparecer problemas potenciales como **Estado Hiper glucémico Hiperosmolar**.

Cuidados necesarios si existe la presencia de una enfermedad vírica

- 1 HIDRATARSE BIEN
- 2 INGESTA ADECUADA DE HIDRATOS DE CARBONO
- 3 MANTENER EL TRATAMIENTO HIPOGLUCEMIANTE HABITUAL

¿Cuándo solicitar asistencia médica?

- Si aparecen síntomas de deshidratación severa (mareos, debilidad, boca o lengua seca, taquicardia, tensión baja, desorientación, ausencia de ganas de orinar)
- Si existen vómitos persistentes, sobretudo si su duración es superior a 4h o aparece sangre con los mismos.
- Si aparecen síntomas compatibles con Estado Hiper glucémico Hiperosmolar (vómitos incontrolables, confusión, desorientación, hiperventilación o dolor abdominal).
- Si hipoglucemia persistente.
- Pacientes complejos con comorbilidades graves (insuficiencia renal crónica, cardiopatía, cirrosis hepática, etc.) o ancianos frágiles.
- Si existe imposibilidad (por agotamiento del paciente o cuidador) para manejar la situación correctamente en casa.

Mantente seguro, aprende y sigue estas pequeñas pautas



MANEJO DE LA DIABETES TIPO 1 EN LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

Cuando las personas con diabetes enferman sus cuerpos reaccionan liberando hormonas para combatir la enfermedad.

Las hormonas liberadas durante una enfermedad aumentan los niveles de azúcar en sangre dificultando la acción hipoglucemiante de la insulina, es por ello que pueden aparecer problemas potenciales como **Cetoacidosis Diabética**.

CUIDADOS NECESARIOS SI EXISTE LA PRESENCIA DE UNA ENFERMEDAD VÍRICA:

- 1 ANALIZAR LOS NIVELES DE GLUCEMIA CADA TRES O CUATRO HORAS
- 2 MONITORIZAR LOS NIVELES DE CETONURIA O CETONEMIA, ESPECIALMENTE SI HIPOGLUCEMIA MANTENIDA (2 DETERMINACIONES SUCESIVAS $>200\text{MG/DL}$ O SI PRESENCIA SÍNTOMAS DE CETOSIS (NAUSEAS, VÓMITOS)
- 3 HIDRATARSE BIEN
- 4 INGESTA ADECUADA DE HIDRATOS DE CARBONO
- 5 MANTENER EL TRATAMIENTO HIPOGLUCEMIANTE HABITUAL

¿CUÁNDO SOLICITAR ASISTENCIA MÉDICA?

- Si glucemia capilar $>250\text{ mg/dl}$, pese a 2 dosis suplementarias de insulina.
- Si los niveles de cetonemia $>1,6\text{ mmol/l}$ o cetonuria $>4+$ y no descienden tras 2 dosis suplementarias de insulina.
- Si síntomas de deshidratación severa (mareos, debilidad, boca o lengua seca, taquicardia, tensión baja, desorientación, ausencia de ganas de orinar).
- Si existen vómitos persistentes, sobretudo si su duración es superior a 4h o aparece sangre con los mismos.
- Si aparecen síntomas compatibles con Cetoacidosis Diabética (vómitos incontrolables, confusión, desorientación, hiperventilación o dolor abdominal).
- Si hipoglucemia persistente.
- Si existe imposibilidad (por agotamiento del paciente o cuidador) para manejar la situación correctamente en casa.

Mantente seguro, aprende y sigue estas pequeñas pautas



MATERIAL DIVULGATIVO



¡MANTENTE ACTIVO EN CASA!

¿CÓMO PODEMOS HACERLO?

- Trabaja de forma activa en casa.
- Si hay escaleras en casa, subir y bajarlas varias veces al día.
- Levantarse cada hora y desplazarse por la casa.
- Organizarse para realizar una rutina de ejercicio diario.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS PODEMOS REALIZAR EN CASA?

ENTRENAR LA RESISTENCIA

- Caminar en el interior de casa.
- Zumba.
- Bailar.
- CardioBox
- Bicicleta estática, elíptica, cinta.
- Subir y bajar escaleras.
- Bicicleta estática, elíptica, cinta.

ENTRENAR LA FUERZA

La mejor forma de trabajar en casa es a través de pequeños circuitos, realizando 3 series de 4-6 ejercicios, 15 repeticiones de cada ejercicio, con un descanso de 30 segundos y con 1 minuto de descanso entre series.

- Skipping (elevación de rodillas).
- Contraskipping (rodillas atrás).
- Jumping Jacks (apertura de piernas y brazos).
- Sentadillas.
- Flexiones.
- Escaladores.
- Abdominales.

ENTRENAR LA FLEXIBILIDAD

Estiramientos de los diferentes grupos musculares.

RECUERDA MANTENERTE BIEN HIDRATADO Y TENER UNA BUENA HIGIENE CORPORAL



· ES HORA DE CONSTRUIR UN MUNDO MAS JUSTO Y SALUDABLE ·

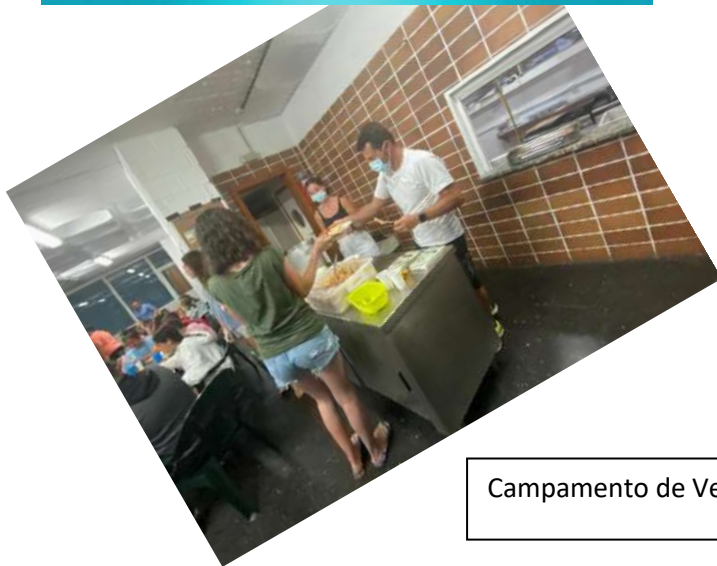
ADI GRAN ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE GRAN CANARIA

Día Mundial de la SALUD

Promovamos Una Educación Diabetológica Para Todos

Servicio Canario de Salud

#PorUnMundoMasJusto #DiaMundialdeLaSalud



Campamento de Verano



14 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



PROGRAMA DE ACTOS

CHARLAS PREVISTAS

NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA DIABETES

10 de noviembre | 18:00 a 19:00h - Sede Adigran
Yeray Nóvoa - Pediatra del Servicio de Endocrinología del CHUJMI.

DIABETES, MUJER Y DEPORTE

11 de noviembre | 17:30 a 18:30h - Online
Patricia González - Presidenta de la Asociación Española de Diabetes y Deporte -AEDD.

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES Y PRESENTACIÓN DE LA TRAVESÍA

12 de noviembre | 10:00h Real Club Victoria

RUEDA DE PRENSA

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

📍 PLAZA SAULO TORÓN

10:00h a 14:00h | Travesía a nado Carmelo Santana | Homenaje a Carmelo Santana con el fin de continuar con el legado de valores que este gran nadador dejó.

10:00h a 20:00h | Carpas informativas y carpas especializadas para pacientes.

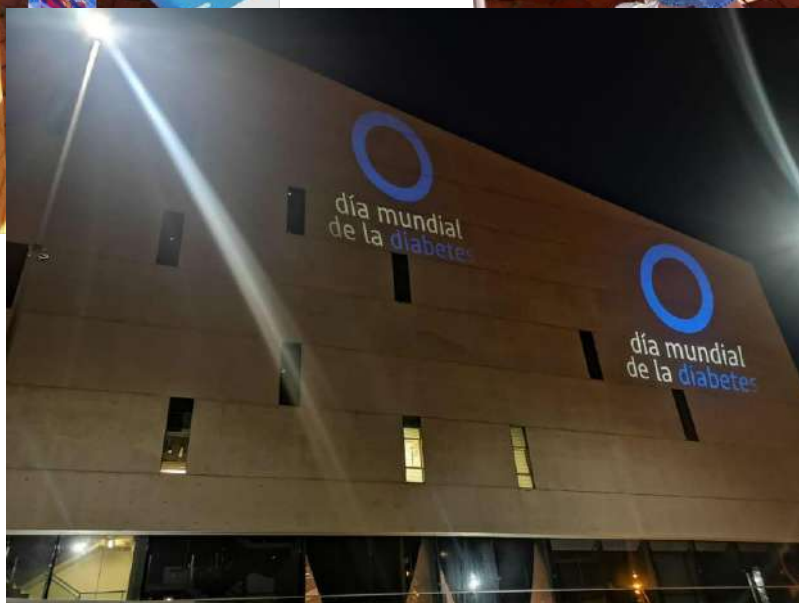
CARPAS INFORMATIVAS

Stand Informativo ADI GRAN
Stand Enfermería | Pruebas de glucemia capilar y tensión arterial.
Stand Nutrición | Asesoramiento y mediciones antropométricas para la valoración del riesgo de padecer diabetes tipo 2.
Stand Informativo Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas | Asesoramiento y participación TEST DE FINDRISK.

CARPAS PARA PACIENTES

Mesa enfermería | Análisis de hemoglobina.
Oftalmólogo | Información retinopatía diabética.
Dentista | Asesoramiento sobre salud de encías y diabetes.
Vascular | Revisión y prevención del pie diabético.
Información sobre diabetes y deporte.





ITRAVESIA A NADO SOLIDARIA Carmelo Santana

INSCRIPCIONES ABIERTAS HASTA: **9 DE NOVIEMBRE**
PLAZAS LIMITADAS

¡NUEVA FECHA!
14 NOVIEMBRE

PLAYA DE LAS CANTERAS LAS PALMAS DE GC
1600 METROS

INSCRIPCIONES: 15 €

CONTACTO:
928 29 12 92 / TRAVESIACARMELOSANTANA@GMAIL.COM

2021

ORGANIZA:  ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE GRAN CANARIA

COLABORA:  Cabildo de Gran Canaria  Instituto Insular de Deportes  Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria  Instituto Municipal de Deportes de Las Palmas de Gran Canaria  Servicio Canario de Salud

