



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

“La Diabetes II En Tu Onda”: Programa de autocuidado dirigido a personas mayores de 65 años

“La Diabetes II En Tu Onda”: Self-care program aimed at people over 65 years of age

Autora

Diana Arnal Gutiérrez

Directora

Dra. Ana Anguas Gracia

Codirectora

Dra. María Luisa Lozano del Hoyo

Facultad de Ciencias de la Salud

2021-2022

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento especial a la Asociación para la Diabetes de Zaragoza, Asociación Navarra de Diabetes, Onda Aragonesa Radio y a Juanjo Hernández Sánchez, periodista y responsable de Comunicación del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón, por su asesoramiento en algunas cuestiones funcionales y técnicas en sus diferentes ámbitos.

ÍNDICE

GLOSARIO	4
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	11
METODOLOGÍA.....	12
DESARROLLO	14
1. Diagnósticos de enfermería	14
2. Contexto social.....	14
3. Población diana	15
4. Redes de apoyo.....	15
5. Planificación del Programa de Autocuidado.....	15
a) Curso inicial	15
b) Recursos	16
c) Temas/sesiones.....	17
d) Carta descriptiva.	18
e) Cronograma.....	18
f) Presupuesto	19
6. Evaluación	19
CONCLUSIONES	20
BIBLIOGRAFÍA	21
ANEXOS	27
Anexo I. Tabla 1. Uso de Internet por frecuencia de uso. Aragón y España. Año 2021 (20).....	27
Anexo II. Tabla 2. Servicios de Internet usados por motivos particulares en los últimos 3 meses por naturaleza del servicio. Aragón y España. Año 2021 (20). .	28
Anexo III. Tabla 3. Búsqueda bibliográfica.....	29
Anexo IV. Diagrama de Gantt 1. Cronograma del Trabajo de Fin de Grado.....	29
Anexo V. Gráfico 1. Análisis DAFO.	30
Anexo VI. Tabla 4. Diagnósticos de enfermería.....	30
Anexo VII. Guión de las sesiones.....	31
Anexo VIII. Documento informativo.....	36
Anexo IX. Cartel informativo.....	37
Anexo X. Encuesta de satisfacción.	38
Anexo XI. Indicadores de estructura, proceso y resultados.	39

GLOSARIO

AP- Atención Primaria

CS- Centro de Salud

CCAFD- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

DM2- Diabetes Mellitus tipo 2

ETD- Educación Terapéutica en Diabetes

FEDE- Federación Española de Diabetes

FID- Federación Internacional de Diabetes

SED- Sociedad Española de Diabetes

TICs- Tecnologías en Información y Comunicación

NICE- The National Institute for Health and Care Excellence

RESUMEN

Introducción. La Diabetes Mellitus es un grave problema de salud pública debido a su prevalencia, complicaciones y costes asociados. La educación diabetológica es esencial para el control de esta patología, sin embargo, las actividades destinadas a estos pacientes se han interrumpido debido a la pandemia producida por el virus SARS-CoV-2. Esto ha acelerado el uso de la telemedicina como herramienta complementaria en la atención sanitaria, aunque puede dar lugar a desigualdad en salud debido a la brecha digital. Por ello, se propone la radio como medio de promoción de la salud debido a su facilidad de acceso, bajo coste y su alcance social.

Objetivo principal. Desarrollar un programa de educación para la salud grupal radiofónico, dirigido a pacientes mayores de 65 años, con diagnóstico activo de Diabetes Mellitus tipo 2, adscritos al Sistema Aragonés de Salud en la ciudad de Zaragoza.

Metodología. Se realizó una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos y se consultaron diversas páginas web oficiales. Para acotar la búsqueda se utilizaron diferentes palabras clave, así como operadores booleanos y operadores de limitación.

Conclusiones. Este programa utiliza la radio como herramienta de divulgación sanitaria de fácil acceso para la población mayor de 65 años. Mediante su desarrollo la enfermera fomenta, junto con la participación de otros profesionales implicados en la atención y tratamiento de la DM2, el autocuidado en estos usuarios y complementa la educación grupal diabetológica impartida desde Atención Primaria.

Palabras clave. "diabetes mellitus", "telemedicina", "brecha digital", "educación", "radio", "promoción".

ABSTRACT

Introduction. Diabetes Mellitus is a serious public health problem due to its prevalence, complications and associated costs. Diabetes education is essential for the control of this pathology, however, activities for these patients have been interrupted due to the pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus. This has accelerated the use of telemedicine as a complementary tool in health care, although it can lead to inequality in terms of access to the health care system due to the digital divide. For this reason, radio is proposed as a medium for health promotion due to its ease of access, low cost and its social reach.

Objective. Develop a group health educational radio program, aimed at patients over 65 years of age, with an active diagnosis of Type 2 Diabetes Mellitus, assigned to the Aragonese Health System in the city of Zaragoza.

Methodology. A bibliographic review was carried out in different databases and various official web pages were consulted. To narrow the search, different keywords were used, as well as boolean operators and limitation operators.

Conclusions. This program uses the radio as an easily accessible health dissemination tool for the population over 65 years of age. Through its development, the nurse promotes, together with the participation of other professionals involved in the care and treatment of DM2, self-care in these users and complements the diabetes group education provided by Primary Care.

Keywords. "diabetes mellitus", "telemedicine", "digital divide", "education", "radio", "promotion".

INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus abarca un conjunto de enfermedades metabólicas caracterizadas por una hiperglucemia secundaria a un defecto absoluto o relativo de insulina que conlleva complicaciones a corto y largo plazo. A estas complicaciones se le añaden consecuencias emocionales como la ansiedad y la depresión (1). En el caso de la Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), la hiperglucemia es debida a un defecto relativo de insulina y resistencia a su acción sobre los tejidos.

Se calcula que alrededor de 6,7 millones de muertes en adultos en 2021 fueron consecuencia de la diabetes o de sus complicaciones (2).

Actualmente, la prevalencia mundial de personas adultas diagnosticadas con diabetes supera los 463 millones, correspondiendo el 90-95% de ellos a DM2. Se estima que en 2030 esta cifra podría alcanzar los 578 millones (3).

La 10ª Edición del Atlas de Diabetes de la Federación Internacional de Diabetes (FID) ha revelado que la prevalencia de la diabetes en España en 2021 fue de 14,8%, situándolo como el segundo país con la tasa más alta de Europa (2).

Según datos extraídos de la evaluación del Plan de Atención Integral a personas con Diabetes Mellitus en Aragón, a diciembre de 2020, 90834 personas mayores de quince años tenían un diagnóstico de diabetes en su historia clínica (4). El Instituto Aragonés de Estadística reflejó que el 21,8% de la población residente en Aragón tenía más de 65 años (5), siendo la prevalencia de la enfermedad del 21,54% en personas con edades comprendidas entre los 65 y 84 años y del 22,65% en mayores de 85 años (4).

A los costes derivados de la atención propia de la enfermedad debe incluirse los asociados a sus complicaciones, así, en España, estos se sitúan en torno a los 5809 millones de euros anuales, lo que equivale al 8,2% del total del presupuesto sanitario nacional (6).

Por todo ello, la Diabetes Mellitus está considerada un grave problema de salud pública. En 2006 fue aprobada la «Estrategia en Diabetes del Sistema Nacional de Salud», actualizada en 2012. En Aragón, esta estrategia se

desarrolló a través del "Programa de Atención Integral a la Diabetes Mellitus en Aragón". Uno de sus objetivos específicos determina la necesidad de diseñar e implementar un programa de Educación Terapéutica en Diabetes (ETD) con capacidad para favorecer el autocuidado y participación activa de los pacientes (3).

La educación diabetológica es esencial en la atención integral del paciente y es una medida terapéutica fundamental para reducir tanto las complicaciones como los costes derivados de la enfermedad, mejorando o manteniendo la calidad de vida de los individuos afectados (6-8). En este ámbito la enfermería de Atención Primaria (AP) adquiere un papel principal con el desarrollo de programas educativos dirigidos tanto al individuo diabético como al colectivo en general, aunque The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) destaca, como opción favorita, los programas de educación grupal (3).

No obstante, según el presidente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), solo el 45% de los pacientes han recibido formación en algún momento tras el diagnóstico (6).

Conviene puntualizar que la situación sanitaria heredada de la pandemia del virus SARS-CoV-2 ha anulado cualquier actividad de seguimiento centrada en los procesos crónicos; durante estos dos años, los recursos se han dirigido casi exclusivamente a la contención de la transmisión del virus (1,9-11). Esta carencia viene reflejada en los indicadores del cuadro de mandos de seguimiento a pacientes diabéticos desde AP, diseñado por el Servicio Aragonés de Salud, corroborando un importante descenso en sus coberturas durante la pandemia en 2020 (3). Esta interrupción en la atención puede producir un aumento de las complicaciones derivadas de la diabetes a los que los sistemas de salud se deberán de enfrentar tras la pandemia (9,12,13).

Según una encuesta elaborada por la Sociedad Española de Diabetes (SED), se observó que el 92% de los socios encuestados no habían proporcionado la misma calidad de atención durante la pandemia y más de un 71% opinaban que el control de la enfermedad había empeorado (14).

La encuesta europea realizada por Forde et al. a enfermeras especialistas en diabetes, reflejó el impacto que la pandemia había provocado en estos

pacientes. Entre sus resultados, se señaló la necesidad de incrementar el contacto virtual mediante consultas telefónicas, videollamadas o correo electrónico (10). El uso de las nuevas Tecnologías en Información y Comunicación (TICs), entre las que destaca el sistema de telemedicina, permitió continuar con la atención a estos pacientes y el desarrollo de contenidos educativos (15,16). Sin embargo, esta solución no se pudo utilizar con todos los pacientes por existir colectivos con dificultades para su uso, debido a la brecha digital, evidenciando desigualdades en salud, por la dificultad de acceso a los servicios sanitarios (11,17). Entre ellos destacan las personas mayores (18). En marzo de 2021 el Comité de Bioética de Aragón alertó de esta situación de vulnerabilidad (19).

Un claro ejemplo de lo dicho anteriormente, se extrae de los datos recogidos por el Instituto Aragonés de Estadística en 2021. Del total de las personas mayores 75 años, solo un 22% reconocieron utilizar internet a diario (anexo I), un 53,5% buscaban información sobre temas de salud en Internet, aproximadamente el 30% concertaban una cita médica a través de una página web o una aplicación de móvil y únicamente un 6,2 utilizaban material de aprendizaje online (anexo II) (20).

La divulgación a través de la radio ha demostrado ser una estrategia efectiva para la mejora de la promoción de la salud en la población en general (21). Su facilidad de acceso, bajo coste y su alcance social la han convertido en una perfecta herramienta de trabajo que facilita la modificación en los estilos de vida (22,23). Asimismo, en diversos desastres naturales la radiodifusión ha permitido proporcionar información, fomentar el autocuidado, disminuir el estrés y ha demostrado ser una fuente de apoyo, ayudando a reducir los sentimientos de aislamiento y soledad (24).

Según el último informe del Estudio General de Medios, a abril de 2022, la penetración de la radio en la población española en el rango de 65 a 74 años es del 54,4% y a partir de los 75 años del 43,6% (25).

La radio en Aragón presenta una penetración de 54,6% en su población total, de acuerdo al informe de Datos básicos de Aragón, elaborado por el Instituto Aragonés de Estadística con datos de 2021 (26).

En un programa radiofónico sobre diabetes en el estado de Tamaulipas, México, se observó en los pacientes que lo escuchaban mayor conocimiento de la enfermedad (27).

Por ello, se propone un programa radiofónico destinado a la población mayor de 65 años, diagnosticada de Diabetes Mellitus tipo 2.

Los beneficiarios directos de este proyecto serán los usuarios, haciendo efectivo su derecho a la información y protección de la salud, recogidos en la Ley 41/2002, de 14 de noviembre (28) y el artículo 43 de la Constitución Española de 1978 (29), mejorando su autonomía y calidad de vida mediante el acceso fácil y con información comprensible, a la educación sanitaria. Por otra parte, los profesionales sanitarios serán beneficiarios indirectos, al poder ser reconocidos por su calidad asistencial por parte de la Administración y de los ciudadanos. A su vez, la propia Administración será beneficiaria indirecta debido a esa mejora de calidad de vida de los usuarios y mejor gestión de los recursos sanitarios.

OBJETIVOS

Principal:

- Desarrollar un programa de educación para la salud grupal radiofónico, dirigido a pacientes mayores de 65 años, con diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2, adscritos al Sistema Aragonés de Salud en la ciudad de Zaragoza.

Específicos:

- Diseñar un programa radiofónico de Educación Terapéutica en Diabetes que aumente el conocimiento sobre la enfermedad y sus complicaciones y que fomente el autocuidado.

- Proporcionar información comprensible facilitando un acceso ágil al programa y utilizando un lenguaje sencillo, prestando especial atención a aquellas personas en riesgo de brecha digital.

- Describir las redes de apoyo existentes y localizar asociaciones interesadas en participar activamente en el programa.

- Implementar la colaboración entre profesionales sanitarios tanto para divulgar la actividad como para participar activamente en ella.

Objetivos del Programa de Autocuidado:

- Definir la DM2, sus complicaciones y tratamiento farmacológico.
- Describir los cuidados higiénico-dietéticos de esta patología.
- Desarrollar un programa de diálogo entre profesionales y pacientes expertos.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed/Medline, Web Of Science, Science Direct, Cuiden Plus, Scielo y Dialnet. Además, se consultaron páginas web oficiales del Gobierno de Aragón, Ayuntamiento de Zaragoza, Instituto Aragonés de Estadística, Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud (redGDPS), Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de Salud (RAPPs), Sociedad Española de Diabetes, Federación Española de Diabetes, Federación Internacional de Diabetes y Estudio General de Medios.

La estrategia de búsqueda se basó en la combinación con los tres operadores booleanos de las siguientes palabras clave (DeCS): "Diabetes mellitus", "radiodifusión", "radio", "radiofónico", "comunicación", "salud", "promoción", "telemedicina", "educación" y de sus equivalentes en inglés (MeSH): "radio show", "communication", "health promotion", "telemedicine", "education", "SARS-CoV-2". Por otra parte, se utilizó el operador de limitación de truncamiento "pregnan*" y "pandemi*" con el objetivo de perfilar la búsqueda.

Para seleccionar los artículos se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: idioma en inglés y español, acceso a texto completo, cuya publicación se realizó entre los años 2011 y 2022, ambos incluidos. Los artículos incluidos tenían como objetivo examinar el impacto de la pandemia en personas con DM2, la utilización de la telemedicina y el uso de la radio como medio de promoción de la salud.

Se excluyeron artículos que describían el uso de la radio en campañas publicitarias no pertenecientes a programas educativos, así como aquellos que explicaban el manejo/control de la determinación de las cifras de glucemia a través de la telemedicina.

Los resultados de la búsqueda y la selección de documentos se ilustran en la Tabla 3 de Anexos (anexo III).

Para la elaboración de los Diagnósticos de Enfermería, sus intervenciones y resultados se ha utilizado la base de datos NNNConsult.

La finalidad de este trabajo consiste en desarrollar un Programa de Autocuidado destinado a la población mayor de 65 años, diagnosticada de Diabetes Mellitus tipo 2, en la ciudad de Zaragoza. Su objetivo es fomentar el autocuidado y promover la salud a través de un programa radiofónico, atendiendo las necesidades surgidas tras la pandemia. A su vez, pretende complementar la EDT grupal realizada en los Centros de Salud de Zaragoza.

Para ello se ha seguido el cronograma descrito, mediante un Diagrama de Gantt, en el anexo IV.

Para la viabilidad del programa se ha realizado un análisis DAFO con el fin de trabajar las vulnerabilidades del mismo (anexo V).

El futuro inmediato de este proyecto pasa por la implantación del mismo una vez inicie mi desarrollo profesional como enfermera. Para ello cuento ya con el apoyo y colaboración de otros profesionales que ya han demostrado su interés.

DESARROLLO

1. Diagnósticos de enfermería

Los diagnósticos de enfermería (ver anexo VI) han sido seleccionados tras la valoración de la situación presente y la consulta del Plan De Cuidados De Enfermería En El Paciente Con Diabetes Mellitus del Servicio Aragonés de Salud (30) y la Evaluación Del Plan De Diabetes Mellitus En Aragón de 2020 (4).

2. Contexto social

La ciudad de Zaragoza tiene una población de 684686 habitantes, de los cuales 160486 son mayores de 65 años (31).

La prevalencia de diabetes en personas de 65 a 84 años y en mayores de 85 años en el Sector I es de 23,76% y 25,19% respectivamente; en el Sector II de 19,10% y 21,91% y en el Sector III de 22,17% y 23,70% (4).

En el Centro de Salud (CS) Las Fuentes Norte, realizan ETD tanto individual como grupal. Sus profesionales sanitarios implementaron el proyecto "Paciente activo en diabetes", en el que pacientes expertos colaboran con la formación a otros pacientes (32). Debido a las restricciones en actividades colectivas durante la pandemia, continuaron con la educación grupal mediante vídeos con consejos sobre la enfermedad, de acceso gratuito a través del sitio web del CS (33).

Puesto que la población diana es susceptible de sufrir brecha digital, se propone como alternativa a estos vídeos un programa radiofónico.

Al contactar con la Asociación para la Diabetes de Zaragoza para exponer el presente proyecto, me informan que disponen de un programa de radio, pero en formato podcast. Además, me comunican que también la Asociación Navarra de Diabetes posee un programa de radio, pero tras contactar con esta asociación, me notifican que no poseen datos acerca del número de oyentes de la emisora en directo.

El diseño de las sesiones del programa se ha basado en el Manual de Educación Grupal Diabetes Mellitus tipo 2 en Atención Primaria del Gobierno de Aragón (34).

3. Población diana

Población diana: hombres y mujeres con diagnóstico de DM2, con edad de 65 años o más, residentes en la ciudad de Zaragoza.

Exclusiones: personas que no entiendan castellano.

4. Redes de apoyo

Las redes de apoyo que pueden ser de utilidad para llevar a cabo estas actividades son Centros de Salud de Zaragoza capital, Centro de Convivencia para Mayores Salvador Allende, Asociación para la Diabetes de Zaragoza, Fundación El Tranvía de Zaragoza, Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud, Centros Cívicos y Asociaciones de Vecinos de Zaragoza.

5. Planificación del Programa de Autocuidado

a) Curso inicial

Para el diseño del programa se utilizará el Ciclo de Deming o Ciclo PDCA de Mejora Continua (Plan, Do, Check, Act):

- Plan: Durante el mes de noviembre de 2022, se contactará con la Asociación para la Diabetes de Zaragoza, Grupo de Pacientes Expertos del CS Las Fuentes Norte, un médico especialista en Endocrinología y Nutrición, un diplomado en Nutrición Humana y Dietética, un graduado en Podología y un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se les comunicará la realización del programa y se les solicitará su participación en el mismo. Se les enviará por correo electrónico el guión de las sesiones (anexo VII).

Se distribuirá a las direcciones de Enfermería de Zaragoza y a la Dirección General de Asistencia Sanitaria, vía correo electrónico, un documento informativo sobre el programa radiofónico (anexo VIII) para que lo distribuyan por la misma vía a todos los Centros de Salud de Zaragoza.

Para la captación, se pedirá a los profesionales de los CS que informen del programa a sus usuarios pertenecientes a la población diana. Se colocarán carteles informativos (anexo IX) en las redes de apoyo mencionadas anteriormente.

- Do: El programa radiofónico consistirá en una sesión semanal de 30 minutos de duración, los jueves a las 11:30h, durante el mes de diciembre de 2022. Las sesiones se llevarán a cabo en una emisora de Zaragoza. El programa será dirigido por un profesional graduado en enfermería que participará en todas las sesiones. Además, participarán profesionales expertos y dos pacientes activos en cada sesión.

Durante todas las sesiones, la enfermera inicialmente presentará el programa, realizará un resumen de lo tratado en la anterior sesión y entrevistará al profesional invitado. Esta parte tendrá una duración de 15 minutos. Posteriormente los pacientes expertos podrán realizar consultas al profesional y explicar experiencias propias, en el contexto de la temática de la sesión (esta parte contará con 10 minutos).

Los últimos 5 minutos de la sesión se destinarán a la recapitulación del tema tratado por parte de la enfermera y a la despedida hasta la siguiente sesión.

- Check y Act: Ver apartado Evaluación.

b) Recursos

- Humanos:

Enfermera de Atención Primaria, dos pacientes activos pertenecientes al Grupo de Pacientes Expertos del CS Las Fuentes Norte y ocasionalmente, el médico de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza, un médico especialista en Endocrinología y Nutrición, un graduado en Nutrición Humana y Dietética, un diplomado en Podología y un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Materiales:

- Documento informativo sobre el programa radiofónico.
- Cartel informativo.
- Guión de las sesiones.
- Encuesta de satisfacción para los pacientes expertos del programa.
- Emisora de radio local.

c) Temas/sesiones

Sesión 1: Acercándonos a la Diabetes Mellitus tipo 2.

En esta primera sesión se presentará el programa. Contará con la participación del médico perteneciente a las Asociación para la Diabetes de Zaragoza y dos pacientes expertos voluntarios. Inicialmente se realizará una entrevista al médico de la asociación sobre la diabetes. Posteriormente tendrá lugar una tertulia entre los pacientes expertos y el médico.

Sesión 2: Alimentación en diabetes.

Esta sesión participará un nutricionista y el objetivo será explicar la pirámide de la vida sana, los tipos de alimentos, qué son los carbohidratos, en qué fuentes se encuentran y se realizarán consejos dietéticos.

Sesión 3: Medicamentos para la diabetes.

A través de una entrevista a un endocrinólogo, la finalidad será describir el tratamiento farmacológico en la diabetes tipo II, técnicas y consejos de administración de medicación, efectos secundarios y cómo actuar ante situaciones especiales (viajes, vómitos, diarrea, fiebre).

Sesión 4: Cuidado del pie en la diabetes.

En esta sesión se contará con un podólogo y se describirán los cuidados y las complicaciones que pueden presentar los pies en la diabetes con la finalidad de desarrollar habilidades en el cuidado del pie diabético.

Sesión 5: Ejercicio en la diabetes.

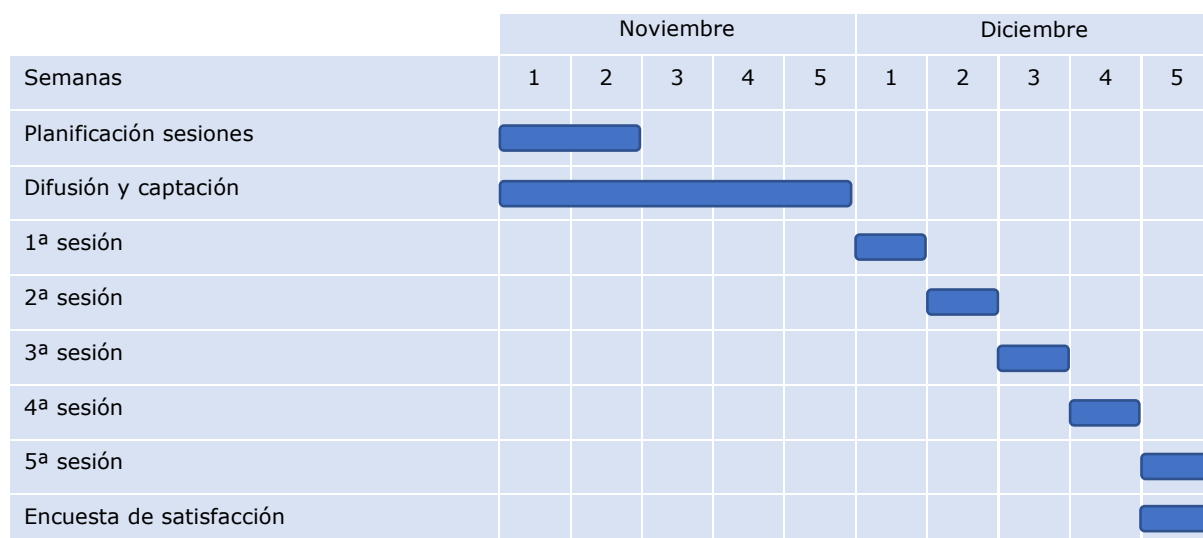
Intervendrá un graduado en CCAFD y el objetivo será describir los beneficios del ejercicio físico sobre la diabetes, cuándo y cómo realizarlo, aumentar su práctica y la detección de hipoglucemias tardías.

d) Carta descriptiva.

Tema	Fortalecimiento de la ETD en Atención Primaria				
Dirigido a	Personas de 65 años o más diagnosticadas de DM2				
Objetivo general	Diseñar un programa radiofónico para mejorar el conocimiento sobre la DM2 y el acceso a la información sanitaria				
Competencia instruccional	Al finalizar las sesiones, los radioyentes tendrán mayor conocimiento de la diabetes, aumentando el autocontrol de su enfermedad.				
Sesión	Docente	Subtema	Actividades didácticas	Objetivos	Bibliografía básica
Sesión 1	<ul style="list-style-type: none"> Enfermera Médico Asociación Pacientes expertos 	Bienvenida y presentación Explicación diabetes Mitos diabetes	Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica y duración del programa. Se definirá la enfermedad, tipos de diabetes, sus causas, síntomas, complicaciones, tratamiento y mitos más comunes de la enfermedad.	Definir la enfermedad, sus complicaciones y tratamiento en un lenguaje sencillo y comprensible.	FEDE Estrategia contra la diabetes Gobierno de Aragón

Fuente: elaboración propia.

e) Cronograma. Diagrama de Gantt 2.



Fuente: elaboración propia.

f) Presupuesto

RECURSOS	Precio/Unidad	Cantidad	Total
HUMANOS			
Graduado en Enfermería	25€/h	90h	2250€
Graduado en Nutrición Humana y Dietética	25€/h	1h	25€
Endocrinólogo	25€/h	1h	25€
Graduado en Podología	25€/h	1h	25€
Graduado en CCAFD	25€/h	1h	25€
Médico Asociación	Voluntario	1	0€
Pacientes expertos	Voluntarios	10	0€
MATERIALES			
Documentos informativos	Distribución mail	0€	0€
Carteles	1,80€	130	234€
Guión sesiones	Distribución mail	0€	0€
Encuestas satisfacción	0,05€	10	0,50€
Emisora local	300€/mes	1 mes	300€
TOTAL			2884,50€

Fuente: elaboración propia.

6. Evaluación

- Check: Para la evaluación del programa se realizará una encuesta de satisfacción a los pacientes activos (anexo X). Así mismo, se solicitará a la emisora una estimación del número de oyentes. Para evaluar la calidad del programa y los posibles puntos de mejora, se incluirá el diseño de indicadores de estructura, proceso y resultado (anexo XI). Para valorar la intervención de este programa no se tendrán en cuenta los resultados del OMI ya que pueden existir sesgos debido a otros factores (radioyentes que no acudan a la consulta, pacientes que no escuchen el programa, profesionales que limiten el registro de datos en OMI...).
- Act: En función de los resultados obtenidos, se implantarán las acciones de manera definitiva o se realizarán acciones correctivas hasta conseguir los objetivos volviéndose a repetir el ciclo.

CONCLUSIONES

Tras la aparición del virus SARS-CoV-2, se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar desde AP nuevas estrategias que garanticen la continuidad en la asistencia sanitaria.

Este proyecto utiliza la radio como herramienta de divulgación sanitaria de fácil acceso para la población mayor de 65 años, susceptible de ser afectada por la brecha digital.

Mediante el desarrollo de este programa la enfermera fomenta, junto con la participación de otros profesionales implicados en la atención y tratamiento de la DM2, el autocuidado en estos usuarios y complementa la educación grupal diabetológica impartida desde Atención Primaria.

El presente trabajo se presentará como propuesta para el Proyecto de Mejora de Calidad en Servicio Aragonés de Salud y se ofrecerá su implementación a todo Aragón.

Las investigaciones futuras podrán ir encaminadas hacia la evaluación de nuevas estrategias en la asistencia sanitaria.

BIBLIOGRAFÍA

1. Federación Española de Diabetes. La Situación Sanitaria Por La Covid-19 Agrava Las Complicaciones De La Diabetes Entre Los Pacientes [Internet]. Madrid: Federación Española de Diabetes; 2022 [citado 28 febrero 2022]. Disponible en: <https://fedesp.es/wp-content/uploads/2022/01/NP-IMPACTO-COVID19-EN-DIABETES-Y-DOLOR-CRONICO-2.pdf>
2. International Diabetes Federation [Internet]. Bruselas: International Diabetes Federation; 2021 IDF Diabetes Atlas 2021 [citado 4 abril 2022]; Disponible en: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
3. Gobierno de Aragón. Dirección General de Asistencia Sanitaria. Plan De Atención Integral A Personas Con Diabetes Mellitus En Aragón [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2021 [citado 28 febrero 2022]. Disponible en: <https://www.aragon.es/documents/20127/47430881/Plan+de+atención+integral+a+personas+con+Diabetes+Mellitus+en++aragon+2021.pdf/b2b8a4af-b526-482f-a6f2-3d899352f838?t=1619774500097>
4. Gobierno de Aragón. Dirección General De Asistencia. Evaluación Del Plan De Diabetes Mellitus En Aragón [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2020 [citado 8 marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.aragon.es/documents/20127/47430881/Evaluaci%C3%B3nProgramaDiabetesArag%C3%B3n2020Web.pdf/70533fb5-b1cd-3e12-bdd2-d9e6c89d7a67?t=1640098726580>
5. Instituto Aragonés de Estadística. Explotación Estadística del Padrón Municipal de Habitantes. Aragón. A 1 de enero de 2021 [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2022 [citado 5 marzo 2022]. Disponible en: https://www.aragon.es/documents/20127/1909615/2022.02.02comunicado_padron_2021.pdf/d2e50170-17f9-cf6b-f64f-3c7170babb83?t=1643802150133
6. Federación Española De Diabetes. Informe Sobre El Impacto Económico De La Diabetes Tipo 2 En España [Internet]. Madrid: Federación Española de Diabetes; 2021 [citado 28 febrero 2022]. Disponible en: <https://fedesp.es/wp-content/uploads/2021/09/informe-impacto-economico.pdf>

7. Sociedad Española de Diabetes [Internet]. Madrid: Sociedad Española de Diabetes. Guía Programas Estructurados en Educación Terapéutica. [citado 4 abril 2022]. Disponible en: https://www.sediabetes.org/consensos_guias_reco/guia-de-los-programas-estructurados-en-educacion-terapeutica/
8. Fundación redGDPS. Educación terapéutica en diabetes [Internet]. Fundación redGDPS; 2018 [citado 11 abril 2022]. Disponible en: https://www.redgdps.org/gestor/upload/colecciones/37_guiadm2_capGuia%20DM2_web.pdf
9. Peric S, Stulnig TM. Diabetes and COVID-19. Wien Klin Wochenschr [Internet]. 2020 [citado 11 abril 2022] ;132(13-14):356-61. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7238399/>
10. Forde R, Arente L, Ausili D, De Backer K, Due-Christensen M, Epps A, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on people with diabetes and diabetes services: A pan-European survey of diabetes specialist nurses undertaken by the Foundation of European Nurses in Diabetes survey consortium. Diabet Med [Internet]. 2021 [citado 8 marzo 2022];38(5):e14498. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/dme.14498>
11. Coma E, Miró Q, Medina M, Marin-Gomez FX, Cos X, Benítez M, et al. Association between the reduction of face-to-face appointments and the control of patients with type 2 Diabetes Mellitus during the Covid-19 pandemic in Catalonia. Diabetes Res Clin Pract [Internet]. 2021 [citado 01 mayo 2022];182:109127. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822721004861>
12. Bellido V, Pérez A. COVID-19 and Diabetes. Journal of Clinical Medicine [Internet]. 2021 [citado 30 abril 2022];10(22):5341. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2077-0383/10/22/5341>
13. Giorgino F, Bhana S, Czupryniak L, Dagdelen S, Galstyan GR, Janež A, et al. Management of patients with diabetes and obesity in the COVID-19 era: Experiences and learnings from South and East Europe, the Middle East, and Africa. Diabetes Res Clin Pract [Internet]. 2021 [citado 20 abril 2022];172:108617. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822720308743>

14. Sociedad Española de Diabetes [Internet]. Madrid: Sociedad Española de Diabetes. Encuesta Sobre La Atención A Las Personas Con Diabetes Durante La Pandemia Covid19 [citado 5 abril 2022]. Disponible en: <https://www.sediabetes.org/institucional/encuesta-atencion-personas-con-diabetes-pandemia-covid19/>
15. Sisó-Almirall A, Kostov B, Sánchez E, Benavent-Àreu J, González-De Paz L. Impact of the COVID-19 Pandemic on Primary Health Care Disease Incidence Rates: 2017 to 2020. *Ann Fam Med* [Internet]. 2022 [citado 1 mayo 2022];20(1):63-8. Disponible en: <https://www.annfammed.org/content/20/1/63>
16. Gujral UP, Johnson L, Nielsen J, Vellanki P, Haw JS, Davis GM, et al. Preparedness cycle to address transitions in diabetes care during the COVID-19 pandemic and future outbreaks. *BMJ Open Diabetes Res Care* [Internet]. 2020 [citado 11 abril 2022];8(1):1520. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385737/>
17. Wake DJ, Gibb FW, Kar P, Kennon B, Klonoff DC, Rayman G, et al. ENDOCRINOLOGY IN THE TIME OF COVID-19: Remodelling diabetes services and emerging innovation. *Eur J Endocrinol* [Internet]. 2020 [citado 11 abril 2022];183(2):G67. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7938018/>
18. Gobierno de Aragón [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2022. Qué es la Sociedad de la Información [citado 28 febrero 2022]. Disponible en: <https://www.aragon.es/-/sociedad-de-la-informacion>
19. Comité de Bioética de Aragón. Comunicado del Comité de Bioética de Aragón. "Personas vulnerables ante la telemedicina" [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2021 [citado 4 abril 2022]. Disponible en: https://www.aragon.es/documents/20127/2490523/CBA_COMUNICADO+TELEMEDICINA_25.03.2021.pdf/87d63b8e-5ac6-d64f-d3e1-6bbffaf4b0c6?t=1617949952254
20. Gobierno de Aragón [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2021. Encuesta Sobre Equipamientos Y Uso De Las Tecnologías De La Información Y Comunicación En Los Hogares [citado 5 marzo 2022]. Disponible en: <https://www.aragon.es/-/encuesta-sobre-equipamientos->

y-uso-de-las-tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares

21. García CB. La divulgación de la salud a través de Radio Nacional de España durante la temporada 2014-15. ¿Cuánto se ha hablado, cómo y de qué? Estudios sobre el Mensaje Periodístico [Internet]. 2019 [citado 4 de mayo de 2022];25(1):51-68. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/63715>
22. Méndez Torres VM, Quintana Madrigal J. Algunas consideraciones teóricas sobre la función de la radio en la promoción de salud. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2017 [citado 12 abril 2022];33(2):238-50. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000200009&lang=es
23. Bernabeu-Peiró À. La divulgación radiofónica de la alimentación y la nutrición: El ejemplo de Radio 5 Todo Noticias. Revista de Comunicación y Salud: RCyS [Internet]. 2015 [citado 7 abril 2022];5(1):36-53. Disponible en: <https://dialnet-unirioja.es/cuarzo.unizar.es:9443/servlet/articulo?codigo=5353612>
24. Hugelius K, Adams M, Romo-Murphy E. The Power of Radio to Promote Health and Resilience in Natural Disasters: A Review. Int J Environ Res Public Heal [Internet]. 2019 [citado 7 abril 2022];16(14):2526. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/14/2526/htm>
25. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación [Internet]. Madrid: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación; 2022. Resumen General de Resultados de EGM. [citado 24 abril 2022]. Disponible en: <https://reporting.aimc.es/index.html#/main/radio>
26. Instituto Aragonés de Estadística. Datos Básicos De Aragón 2022 [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón, 2022 [citado 6 mayo 2022]; Disponible en: https://www.aragon.es/documents/20127/6347051/DBA_2022.pdf/f3149a13-da8a-20af-19ae-732687f26043?t=1650616165055
27. Ochoa CDS, Bujanos BGC de L. Educación en salud a través de la radio: Diabetes Mellitus en la zona centro del estado de Tamaulipas, México. En: La comunicación pública, secuestrada por el mercado [Internet]. Sociedad Latina de Comunicación Social; 2011 [citado 4 marzo 2022]. p.

- 57-8. Disponible en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5278875>
28. Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica [Internet]. Boletín Oficial del Estado, número 274, de 15 de noviembre de 2002. Madrid: Boletín Oficial del Estado; 2002. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/l/2002/11/14/41/dof/spa/pdf>
29. Constitución Española [Internet]. Boletín Oficial del Estado, número 311, de 29 de Diciembre de 1978. Madrid: Boletín Oficial del Estado; 1978 [citado 2 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>
30. Servicio Aragonés de Salud. Plan De Cuidados De Enfermería En El Paciente Con Diabetes Mellitus [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2018 [citado 25 febrero 2022]. Disponible en: https://www.aragon.es/documents/20127/47430881/Plan_enfe_Diabetes.pdf/df64171f-f83e-7d92-1815-4b37b6602807?t=1615371961077
31. Oficina de Organización y Servicios Generales Observatorio Municipal de Estadística. Cifras de Zaragoza 2022. Datos Demográficos del Padrón Municipal de Habitantes Obtenidos A Fecha 01-01-2022 [Internet]. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza; 2022 [citado 30 abril 2022]. Disponible en: <https://www.zaragoza.es/contenidos/estadistica/CifrasZaragoza2022.pdf>
32. Blog de la RAPPs [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón; 2021. Centro de Salud Las Fuentes Norte. Proyecto «Paciente activo en diabetes» [citado 14 abril 2022]. Disponible en: <http://redaragonesaproyectospromocionsalud.blogspot.com/2021/06/proyecto-paciente-activo-en-diabetes.html>
33. Centro de Salud Fuentes Norte [Internet]. Zaragoza: Centro Salud Fuentes Norte; 2022. Centro de Salud - Fuentes Norte: Actividades Comunitarias [citado 14 abril 2022]. Disponible en: <http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/search/label/ActividadesComunitarias>

34. Lozano del Hoyo ML, Martínez Borobio G, coordinadoras. Manual de Educación Grupal Diabetes Mellitus tipo 2. Profesionales de Atención Primaria [Internet]. Zaragoza: Departamento de Sanidad Gobierno de Aragón; 2018 [citado 20 abril 2022]. Disponible en: <https://www.aragon.es/documents/20127/47430881/Manual+Educaci%C3%B3n+Terape%BAtica+Grupal+en+Diabetes+tipo+2+enero+2018.pdf/1d75f2a2-6699-1d96-b8a6-6d2b1d0d467a?t=1620036579625>

ANEXOS

Anexo I. Tabla 1. Uso de Internet por frecuencia de uso. Aragón y España.
Año 2021 (20).

Unidad: nº de personas de 75 y más años y porcentaje.

	Aragón	España
Total de personas de 75 y más años	137.015	4.389.919
Personas que han utilizado Internet alguna vez	32,8	34,0
Personas que han utilizado Internet los últimos 12 meses	29,1	32,3
Personas que han utilizado Internet los últimos 3 meses	28,1	31,8
Personas que han utilizado internet semanalmente (al menos una vez a la semana)	22,9	27,3
Personas que han utilizado Internet diariamente, o casi diariamente	13,2	20,6
Personas que han utilizado Internet varias veces al día	11,0	17,5

Fuente: Encuesta sobre equipamiento y uso de TIC en los Hogares, INE.

Anexo II. Tabla 2. Servicios de Internet usados por motivos particulares en los últimos 3 meses por naturaleza del servicio. Aragón y España. Año 2021 (20).

Unidad: nº de personas de 75 y más años y porcentaje.

	Aragón	España
Total de personas de 75 y más años que han utilizado Internet en los últimos 3 meses	38.506	1.396.913
Actividades de comunicación		
Recibir o enviar correos electrónicos	39,8	52,5
Telefonar o realizar videollamadas a través de Internet	59,0	63,4
Participar en redes sociales	26,9	32,5
Usar mensajería instantánea	83,1	81,8
Actividades de acceso a la información		
Leer noticias, periódicos o revistas de actualidad online	59,7	63,3
Buscar información sobre temas de salud	53,5	52,6
Buscar información sobre bienes o servicios	38,6	46,6
Actividades relacionadas con la participación política y social		
Emitir opiniones sobre asuntos de tipo cívico o político en sitios web o en redes sociales	8,6	9,7
Tomar parte en consultas online o votaciones sobre asuntos cívicos o políticos	3,4	5,7
Actividades relacionadas con la búsqueda de empleo		
Buscar empleo o enviar una solicitud a un puesto de trabajo	..	1,2
Actividades de aprendizaje		
Realizar algún curso on line (o parcialmente on line)	..	5,8
Utilizar material de aprendizaje on line que no sea un curso completo on line	6,2	13,3
Otras actividades		
Vender bienes o servicios	3,6	3,6
Banca por Internet	23,1	40,8
Concertar una cita con un médico a través de una página web o de una app de móvil	29,7	30,7

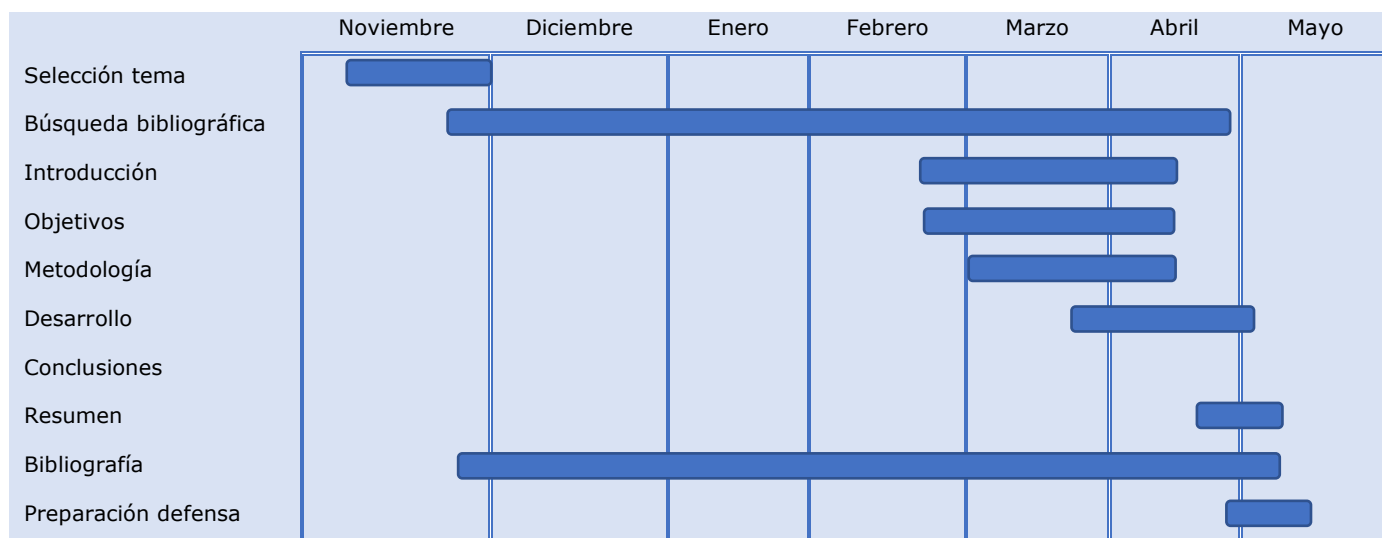
Fuente: Encuesta sobre equipamiento y uso de TIC en los Hogares, INE.

Anexo III. Tabla 3. Búsqueda bibliográfica.

BASE DE DATOS	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS LECTURA CRÍTICA	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
Pubmed	"Diabetes Mellitus/education"[Mesh] OR "Diabetes Mellitus/nursing"[Mesh]	63	11	0
	radio show AND communication AND health promotion	10	4	1
	telemedicine AND SARS-CoV-2 AND diabetes mellitus	37	20	3
Web Of Science	Diabetes AND education AND pandemic AND Spain NOT pregnan*	31	8	1
	telemedicine AND pandemi* AND diabetes AND Spain	16	9	2
Science Direct	SARS-CoV-2 AND telemedicine AND diabetes	173	18	2
	radiodifusion AND educacion salud	13	1	0
Cuiden Plus	Radio AND educacion AND salud	64	1	0
Scielo	Promocion AND salud AND radio	7	3	1
Dialnet	Diabetes radio	22	1	1
	educación salud radiofónico	5	3	2

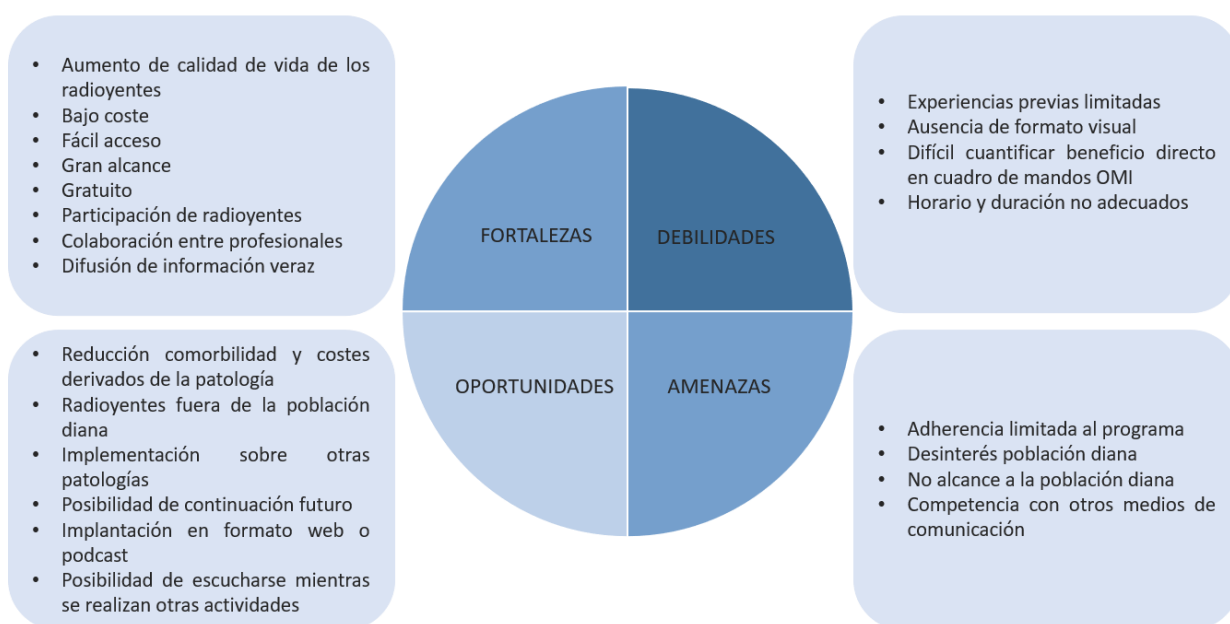
Fuente: elaboración propia.

Anexo IV. Diagrama de Gantt 1. Cronograma del Trabajo de Fin de Grado.



Fuente: elaboración propia.

Anexo V. Gráfico 1. Análisis DAFO.



Fuente: elaboración propia.

Anexo VI. Tabla 4. Diagnósticos de enfermería.

NANDA	NOC	NIC
00126: Conocimientos deficientes r/c acceso inadecuado a recursos m/p conducta inadecuada	1820 Conocimiento: control de la diabetes	[5602] Enseñanza: proceso de enfermedad [5520] Facilitar el aprendizaje [5603] Enseñanza: cuidados de los pies [1100] Manejo de la nutrición
	1806 Conocimiento: recursos sanitarios	[5515] Mejorar el acceso a la información sanitaria [5604] Enseñanza: grupo

Fuente: elaboración propia.

Anexo VII. Guión de las sesiones.

SESIÓN 1: Acercándonos a la Diabetes Mellitus tipo 2.

- *Bienvenida y presentación*

Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica (entrevista al médico de la Asociación para la Diabetes de Zaragoza y posterior diálogo entre pacientes expertos y el profesional) y duración del programa.

- *Explicación diabetes. Entrevista a médico*

- ¿Qué es la diabetes?
- ¿Qué tipos de diabetes hay? ¿Cuáles son sus causas?
- ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Cómo se diagnostica?
- ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?
- ¿Cuál es el tratamiento?
- ¿Cómo se produce una bajada de azúcar? ¿Cómo tratarla y prevenirla?

- *Mitos diabetes*

- La diabetes es contagiosa.
- Comer muchos dulces, bollería, produce diabetes.
- La diabetes es una enfermedad leve.
- El estrés produce diabetes.
- Una persona en tratamiento y con niveles de azúcar en sangre normales significa que está curado.
- Las personas con diabetes tienen alimentos prohibidos.
- Las personas con diabetes no pueden llevar una vida normal.

- *Tertulia entre médico y pacientes expertos.* Pueden plantearle dudas y contar anécdotas que hayan tenido.

- *Despedida*

Enfermera realiza la recapitulación de los temas tratados, agradece a los tertulianos la participación y a los radioyentes la atención. Informa del tema de la próxima sesión y se despide.

SESIÓN 2: Alimentación en diabetes.

- *Bienvenida y resumen de la anterior sesión.*

Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica (entrevista a un diplomado en Nutrición Humana y Dietética y diálogo entre pacientes expertos y el profesional) y duración del programa. Se recordará los temas tratados en la anterior sesión utilizándose la recapitulación de ese programa.

- *Alimentación en diabetes. Entrevista a nutricionista*

- ¿Es beneficiosa la alimentación saludable para la diabetes?
- ¿Qué es la pirámide de la alimentación?
- ¿Qué son nutrientes? ¿Qué tipo de nutrientes hay? ¿En qué alimentos los encontramos?
- ¿Deben comer diferente las personas diagnosticadas de diabetes?
- ¿Existen alimentos prohibidos?
- ¿Es importante mantener un buen peso para la diabetes?
- ¿Cuántas veces es recomendable comer? ¿Cuánta cantidad?
- ¿Qué es la sustitución de los alimentos?
- ¿Qué pueden comer nuestros pacientes si les invitan a una boda, cena de navidad o cualquier otra celebración?
- En caso de practicar una actividad física, ¿Cómo debo adecuar la alimentación?

- *Tertulia entre nutricionista y pacientes expertos.* Pueden plantearle dudas y contar anécdotas que hayan tenido.

- *Despedida*

Enfermera realiza la recapitulación de los temas tratados, agradece a los tertulianos la participación y a los radioyentes la atención. Informa del objetivo de la próxima sesión y se despide.

SESIÓN 3: Medicamentos para la diabetes.

- *Bienvenida y resumen de la anterior sesión.*

Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica (entrevista a un endocrinólogo y diálogo entre pacientes expertos y el profesional) y duración del programa. Se recordará los temas tratados en la anterior sesión utilizándose la recapitulación de ese programa.

- *Tratamiento farmacológico. Entrevista a endocrinólogo*
 - ¿Cuáles son los objetivos del tratamiento de la diabetes?
 - ¿Qué es la hemoglobina glicosilada?
 - ¿Se pueden prevenir/retrasar las complicaciones crónicas de la diabetes?
 - ¿Qué tipos de tratamientos existen? Antidiabéticos orales e insulinas.
 - ¿Cuáles son las insulinas más habituales en la prescripción?
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios de la insulina?
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios de los antidiabéticos orales?
 - ¿Qué otros medicamentos pueden producir hipoglucemias?
 - ¿A qué hora es mejor tomar estos medicamentos? Comentar la importancia de la hora prescrita.
 - ¿Cuál es la técnica correcta de administración de insulina?
 - ¿En qué lugares del cuerpo se puede administrar?
 - ¿Qué es el Fenómeno del Alba y el Efecto Somogyi? ¿Se pueden evitar?
 - ¿Cómo realizar la técnica de control de glucemia?
 - En caso de viajar, ¿qué necesitan saber para planificarlo y qué deben llevar en su maleta?
 - En caso de presentar fiebre, ¿un paciente con diabetes debe actuar de una manera específica?
 - ¿Y si tiene vómitos o diarreas?

- *Tertulia entre médico y pacientes expertos.* Pueden plantearle dudas y contar anécdotas que hayan tenido.

- *Despedida*

Enfermera realiza la recapitulación de los temas tratados, agradece a los tertulianos la participación y a los radioyentes la atención. Informa del objetivo de la próxima sesión y se despide.

SESIÓN 4: Cuidado del pie en la diabetes.

- *Bienvenida y resumen de la anterior sesión.*

Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica (entrevista a un diplomado en Podología y diálogo entre pacientes expertos y el profesional) y duración del programa. Se recordará los temas tratados en la anterior sesión utilizándose la recapitulación de ese programa.

- *Pie diabético. Entrevista a podólogo*
 - ¿Por qué una persona diagnosticada con diabetes debe prestar atención a sus pies?
 - ¿Cuáles son las complicaciones del pie diabético?
 - ¿Se pueden prevenir?
 - ¿Cómo se deben revisar los pies?
 - ¿Cómo deben ser la higiene en los pies?
 - ¿Cómo elegir el calzado? ¿cómo debe ser el calzado en verano? ¿y en la piscina o la playa?
 - ¿Cómo elegir los calcetines?
 - ¿Cómo recortarse las uñas?
 - ¿Cuándo se debe acudir al podólogo?

- *Tertulia entre podólogo y pacientes expertos.* Pueden plantearle dudas y contar anécdotas que hayan tenido.

- *Despedida*

Enfermera realiza la recapitulación de los temas tratados, agradece a los tertulianos la participación y a los radioyentes la atención. Informa del objetivo de la próxima sesión y se despide.

SESIÓN 5: Ejercicio en la diabetes.

- *Bienvenida y resumen de la anterior sesión.*

Se dará la bienvenida y se realizará la presentación del programa y sus integrantes. Se explicará la dinámica (entrevista a un diplomado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y diálogo entre pacientes expertos y el profesional) y duración del programa. Se recordará los temas tratados en la anterior sesión utilizándose la recapitulación de ese programa.

- *Ejercicio físico. Entrevista a graduado en CCAFD.*
 - ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico para el tratamiento de la diabetes?
 - ¿Qué actividades están recomendadas practicar?
 - ¿Cómo saber qué intensidad de actividad es la adecuada para cada persona?
 - ¿Una persona con diabetes puede realizar todo tipo de ejercicio?
 - ¿Qué precauciones deberá tener la persona con diabetes antes y después de realizar ejercicio?
 - ¿Qué son las hipoglucemias tardías? ¿Cómo evitarlas?
- *Tertulia entre podólogo y pacientes expertos.* Pueden plantearle dudas y contar anécdotas que hayan tenido.

- *Despedida*

Enfermera realiza la recapitulación de los temas tratados, agradece a los tertulianos la participación y a los radioyentes la atención. Se despide de los radioyentes y comunica la finalización del programa.

Anexo VIII. Documento informativo.

“LA DIABETES II EN TU ONDA”

Programa de autocuidado al paciente diagnosticado de diabetes tipo II a través de un programa radiofónico

La crisis sanitaria producida por la pandemia ha acelerado la implantación de la telemedicina en los servicios sanitarios públicos. Esta herramienta permite nuevas oportunidades de actuación, sin embargo, se debe garantizar el acceso a todos sus usuarios.

Atendiendo al riesgo de la brecha digital y a la necesidad de continuidad en la atención sanitaria, nos complace comunicarles la emisión de un programa de radio, impartido por profesionales sanitarios con el objetivo de fomentar el autocuidado en personas de 65 años o más diagnosticadas de Diabetes tipo II.

Les solicitamos que informen de este programa a los usuarios que reúnan dichas características.

¿A quién va dirigido?

El programa va dirigido a población de 65 años o más diagnosticada de Diabetes Mellitus tipo II.

¿Quién va a impartirlo?

El programa será dirigido por una enfermera y en él participarán médicos, un nutricionista, un podólogo, un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y pacientes expertos.

¿En qué consiste el programa?

El programa constará de cinco sesiones, realizadas todos los jueves de diciembre de 2022, a las 11.30h distribuidas de la siguiente manera:

- Sesión 1: 1/12/2022 - *Acercándonos a la Diabetes Mellitus tipo 2.*
- Sesión 2: 8/12/2022 - *Alimentación en diabetes.*
- Sesión 3: 15/12/2022 - *Medicamentos para la diabetes.*
- Sesión 4: 22/12/2022 - *Cuidado del pie en la diabetes.*
- Sesión 5: 29/12/2022 - *Ejercicio en la diabetes.*

¿En dónde se puede escuchar el programa?

Sintonizando “Radio Caesaraugusta”.

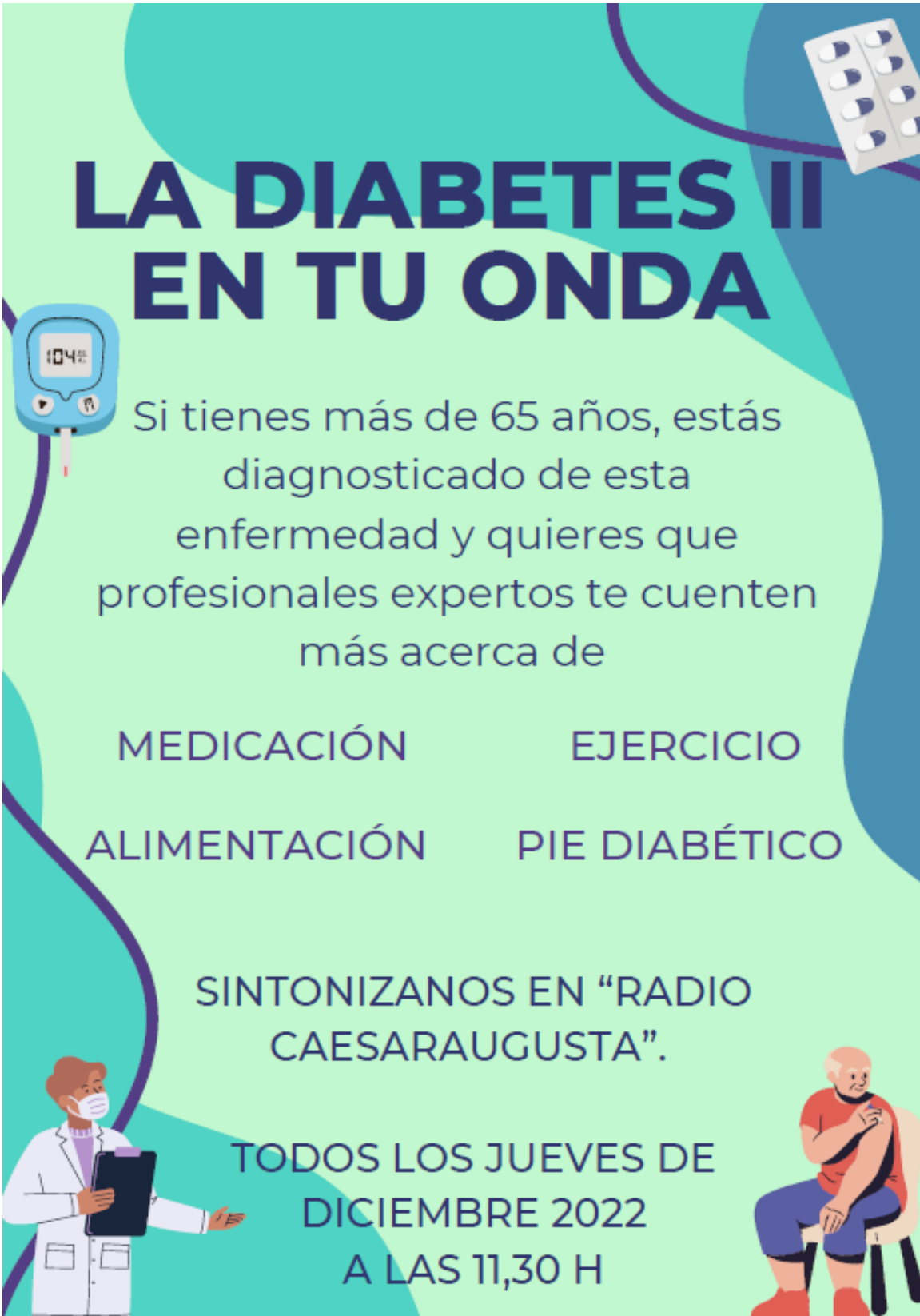
¿Cuánto dura cada programa?

La duración será de 30 minutos.

Gracias por su colaboración,

Un saludo

Fuente: elaboración propia.



The infographic features a light green background with abstract teal and blue shapes. At the top right is a blister pack of white pills. On the left is a blue glucometer showing a reading of 104. The text is centered and uses a dark blue, sans-serif font. At the bottom left is an illustration of a female doctor in a white coat and mask holding a clipboard. At the bottom right is an illustration of a man sitting on a chair, looking thoughtful.

LA DIABETES II EN TU ONDA

Si tienes más de 65 años, estás diagnosticado de esta enfermedad y quieres que profesionales expertos te cuenten más acerca de

MEDICACIÓN EJERCICIO
ALIMENTACIÓN PIE DIABÉTICO

SINTONIZANOS EN “RADIO CAESARAUGUSTA”.

TODOS LOS JUEVES DE
DICIEMBRE 2022
A LAS 11,30 H

Fuente: elaboración propia. Fuente de las imágenes: Canva.

Anexo X. Encuesta de satisfacción.

Estimado usuario,

queremos conocer su nivel de satisfacción con el programa en el que ha participado.

Por favor, dedique unos minutos a responder la siguiente encuesta.

	No del todo satisfecho	Algo satisfecho	Moderadamente satisfecho	Muy satisfecho	Completamente satisfecho
El programa me ha parecido interesante					
El contenido era adecuado					
El lenguaje era comprensible					
La duración de cada sesión era adecuada					
El horario de las sesiones era adecuado					
Me gustaría que el programa continuara					
Considero que el programa es de utilidad para otros pacientes					

Sugerencias para la mejora del programa:

Muchas gracias por su colaboración

Fuente: elaboración propia.

Anexo XI. Indicadores de estructura, proceso y resultados.

PARÁMETROS	INDICADOR DE ESTRUCTURA
INDICADOR	Cuantificar la disponibilidad de los profesionales invitados
DIMENSIÓN	Disponibilidad
DESCRIPCIÓN	Numerador: nº de profesionales disponibles Denominador: nº de profesionales contactados Período de tiempo: en la fase de pre-intervención.
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Se contactará con los profesionales elegidos para invitarles a su participación en el programa.
JUSTIFICACIÓN	Para la realización del programa radiofónico es importante contar con la disposición de profesionales. Si algunos no tienen disponibilidad, habrá que contactar con otros especialistas en el tema de la sesión.
RESPONSABLE DE RECOGIDA	Enfermera responsable del programa.
FRECUENCIA DE RECOGIDA	En la etapa Plan.
TIPO DE INDICADOR	Indicador de estructura
FUENTE	La enfermera del programa se encargará de contactar con los profesionales y evaluar su disponibilidad.
ESTÁNDAR	El 80% de los profesionales contactados deberán estar disponibles para realizar el programa.

Fuente: elaboración propia.

PARÁMETROS	INDICADOR DE PROCESO
INDICADOR	Participación de los pacientes activos en el programa
DIMENSIÓN	Participación
DESCRIPCIÓN	Numerador: nº de pacientes que participan Denominador: nº de pacientes contactados Período de tiempo: duración del programa
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Se contabilizará el número de pacientes activos a los que se ha contactado y el número que finalmente participan en el programa.
JUSTIFICACIÓN	Es importante valorar el interés que estos pacientes tienen en la participación del programa.
RESPONSABLE DE RECOGIDA	Enfermera responsable del programa.
FRECUENCIA DE RECOGIDA	En la etapa Do.
TIPO DE INDICADOR	Indicador de proceso
FUENTE	La enfermera responsable del programa contabilizará los participantes.
ESTÁNDAR	Se espera un 90% de participación por parte de los pacientes activos.

Fuente: elaboración propia.

PARÁMETROS	INDICADOR DE RESULTADO
INDICADOR	Grado de satisfacción de los pacientes tras la realización del programa.
DIMENSIÓN	Eficacia.
DESCRIPCIÓN	Numerador: nº de pacientes satisfechos Denominador: nº de pacientes que han participado en el programa Periodo de tiempo: al finalizar el programa
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	La satisfacción de los pacientes será valorada mediante una encuesta de satisfacción.
JUSTIFICACIÓN	La satisfacción de los pacientes expertos será un indicador importante para valorar la eficacia del programa.
RESPONSABLE DE RECOGIDA	Enfermera responsable del programa.
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Tras finalizar la última sesión.
TIPO DE INDICADOR	Indicador de resultado.
FUENTE	Se realizará una encuesta de satisfacción a los pacientes expertos, que será repartida y recogida por la enfermera responsable del programa.
ESTÁNDAR	Se espera que un 90% de los participantes estén satisfechos.

Fuente: elaboración propia.