

**XXIII CONGRESO ARGENTINO DE ENFERMERÍA**  
**“Enfermería: la fuerza para el cambio desde los cuidados transculturales”**  
**Centro de Convenciones de la Ciudad de Posadas - Misiones - Argentina**  
**del 27 al 29 de Octubre de 2016**

**TALLERES EDUCATIVOS A PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2**  
**“MOTIVANDO CUIDADOS PARA VIVIR MEJOR”**

Categoría: Relato de Experiencia.

**Autor/es:** MENDIETA, Marta Fabiana, TREJO, Selva Elizabeth.

Correo: [mf.mendietam66@gmail.com](mailto:mf.mendietam66@gmail.com)

**Lugar:** UPA N° 23 Barrio Vinalar – Capital-Santiago del Estero-Argentina

**Introducción:** Experiencia coordinada con Servicio de Diabetes del Hospital Regional Dr.R.Carrillo. Propósito promover cuidados y capacidades de autocuidado a personas con DM2, a partir de herramientas necesarias que favorece la autonomía, estilo de vida saludable y adherencia al tratamiento logrando un mejor control metabólico y prevención de las complicaciones.

**Objetivo:** Conocer estado de bienestar/aceptación, conocimientos generales y escala de empoderamiento de personas con DM2 para desarrollar estrategias de trabajo que fortalezca el cuidado de las mismas.

**Población:** 10 adultos con diabetes tipo 2.

**Actividades:** Se aplicaron tres tests en la etapa inicial de los talleres y al finalizar los mismos, se evaluaron conocimientos adquiridos para cuidar su problema de salud, estado de ánimo (HADS) y empoderamiento. Los temas que se abordaron en los talleres estaban relacionados a: alimentación, actividad física, complicaciones agudas, cuidados de pies.

**Resultado:** según sexo participaron: 8 femeninas y 2 masculinos, entre 30 y 60 años. Inicio del taller, las personas tienen conceptos, ideas y cuidados poco claros que debían desarrollar para proteger su salud. Y al finalizar los talleres las mismas evidenciaron identificar valores glucémicos dentro de los parámetros, signos y síntomas de hiperglucemia e hipoglucemia, (causas principales aumento ingesta de hidratos de carbono, insulina y/o hipoglucemiantes orales). Lograron manifestar que realizar cuidados como: lograr valores de glucemia y hemoglobina glicosilada aceptables, realizar actividad física regularmente, realizar 5 comidas al día con aporte de fibras, no fumar ayudaría a prevenir complicaciones circulatorias, en riñones, ojos, corazón, miembros inferiores. Así también como comprar calzados en horas de la tarde y cortarse las uñas de manera recta.

De acuerdo a la escala de empoderamiento: manifestaron inicialmente estar poco satisfechos al adoptar nuevos cuidados y en desarrollar un plan práctico y concreto para su vida. Finalmente estuvieron de acuerdo con superar barreras para lograr las metas propuestas, decir cómo se sienten con su problema de salud, reconocer aspectos positivos para hacer frente al estrés que le causa esa enfermedad, en busca de apoyo para lograr tomar decisiones para motivarlos a vivir y cuidar su salud. Y los resultados relacionados al estado de ánimo refirieron: que a veces sienten estar nerviosos, tensos, con sensación de miedo, como si algo horrible le fuera a suceder, con frecuencia tienen preocupaciones, desinterés por su aspecto personal, y posteriormente señalaron que se sienten optimistas respecto al futuro, tranquilos y relajados, logran ver el lado positivo de las cosas, disfrutan de lo que antes les gustaba generando satisfacción de buena salud relacionados a otros de su edad.

**Evaluación de la experiencia:** las personas reconocieron los beneficios de asistir a los talleres educativos, ya que les permitió aclarar dudas, temores, miedos con respecto a su problema de salud y la importancia del control regular a su salud. Y para el equipo permitió identificar factores que necesitan ser abordados para priorizar cuidados mediante estrategias de intervención de manera individual y colectiva.