

ACTA N° 265

FECHA: 10/10/2024
HORA: 02:00 p.m. – 02:40 p.m.
LUGAR: Comunidad de Cuidado Los Robles
TEMA: Estrategia de información educación y comunicación IEC.

ORDEN DEL DÍA:

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. DESARROLLO DEL TEMA
4. MATERIALES
5. COMPROMISOS

1. INTRODUCCIÓN

La diabetes sacarina o diabetes *mellitus* (que aquí denominaremos, para simplificar, «diabetes») es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. Un efecto común de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada) que, con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas del organismo, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

2. OBJETIVO GENERAL: Conseguir que las personas mayores aprendan conceptos relacionados con diabetes, sus síntomas más frecuentes, tratamiento farmacológico, y estilos de vida que deben modificarse para evitar que la enfermedad aparezca o progrese.

3. DESARROLLO:

Se realiza convocatoria a las personas mayores, con el apoyo del equipo interdisciplinario, reuniendo a la población en la sala de televisión donde se realizará la actividad.

Se inicia la actividad realizando calentamiento con movimientos suaves, iniciando con el cuello, siguiendo con los hombros, pasando a la cintura, cadera y, terminando en los tobillos. Luego se aumenta la frecuencia cardíaca con movimientos más rítmicos, poco a poco se aumenta la intensidad, se realizan movimientos que se repiten durante un minuto, después se disminuye lentamente la frecuencia cardíaca y se termina con estiramientos. Se procede a ubicar a las personas mayores en sillas, para comenzar a desarrollar el tema propuesto.

Diabetes

Síntomas

Los síntomas de la diabetes pueden ocurrir repentinamente. En la diabetes de tipo 2, los síntomas pueden ser leves y tardar muchos años en notarse.

Los síntomas de la diabetes son:

- sensación de mucha sed;
- necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual;
- visión borrosa;
- cansancio;
- perder peso sin querer.

Con el tiempo, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos del corazón, los ojos, los riñones y los nervios.

Las personas con diabetes corren más riesgo de sufrir problemas de salud, como infartos de miocardio, derrames cerebrales e insuficiencia renal.

La diabetes puede causar pérdida permanente de la visión por daño de los vasos sanguíneos de los ojos.

Muchas personas con diabetes presentan problemas en los pies debido al daño causado a los nervios y al flujo sanguíneo insuficiente. Esto puede causar úlceras en los pies y llevar a la amputación.

Diabetes de tipo 1

La diabetes de tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. En 2017 había 9 millones de personas con

diabetes de tipo 1, la mayoría de ellas en países de ingresos altos. Todavía no se conoce la causa de este tipo de diabetes ni se sabe cómo prevenirla.

Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 afecta a la forma en que el cuerpo usa el azúcar (glucosa) para obtener energía, impidiendo que use la insulina adecuadamente, lo que puede aumentar las concentraciones de azúcar en la sangre si no se trata.

Con el tiempo, la diabetes de tipo 2 puede causar daños graves al organismo, sobre todo a los nervios y los vasos sanguíneos.

La diabetes de tipo 2 se puede prevenir en muchos casos. Hay factores que contribuyen a su aparición, como el sobrepeso, no hacer suficiente ejercicio y la herencia genética.

El diagnóstico precoz es importante para prevenir los peores efectos de la diabetes de tipo 2. La mejor manera de detectarla temprano es acudir a un proveedor de atención médica para hacerse exámenes regulares y análisis de sangre.

Los síntomas de la diabetes de tipo 2 pueden ser leves y tardar varios años en notarse. Pueden ser similares a los de la variante de tipo 1 pero, a menudo, menos intensos. En consecuencia, es posible que la enfermedad se diagnostique años después de manifestarse los primeros síntomas, cuando ya han aparecido complicaciones.

Más del 95% de las personas con diabetes tienen el tipo 2. Esta variedad de diabetes se denominaba anteriormente «no insulino dependiente» o «de inicio en la edad adulta» porque, hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en los adultos. Sin embargo, en la actualidad se da cada vez con más frecuencia en los niños.

Para finalizar se realizan las siguientes preguntas para verificar si la información fue clara.

1. ¿cuál es el órgano mas importante en la diabetes?
2. ¿cuáles son los órganos más afectados cuando la diabetes se encuentra descompensada?

A la primera pregunta el total de participantes contestó que el páncreas y adicionalmente contestaron que producía la insulina.

A la segunda pregunta contestaron que cerebro, ojos, corazón, riñón, y sistema nervioso.

4. MATERIALES

- Televisor
- Tablero
- Marcadores

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de noviembre de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esperanza Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado los Robles	
Gloria Villalobos	Nutricionista	Comunidad de cuidado los Robles	

Evidencia fotográfica 265 Estrategia IEC

