1. Introducción

El número de personas que viven con diabetes en el mundo aumentó de 108 millones a 420 millones en los últimos treinta años; 62 de estos millones están en la Región de las Américas. Este número se ha más que triplicado en la Región desde 1980 y podría ser aún mayor ya que 40% de las personas con diabetes desconoce su condición.

La carga de enfermedad asociada a diabetes es enorme y creciente: en solo 20 años la mortalidad por diabetes aumentó 70% a nivel mundial. En la Región de las Américas es la sexta causa principal de muerte y la séptima de años de vida perdidos prematuramente.

En la Región, la diabetes (incluyendo la enfermedad renal relacionada a diabetes) causa al año la pérdida por muerte prematura de más de ocho millones de años de vida. Casi la mitad de las muertes prematuras en las Américas se debe a la diabetes. En solo 20 años, el número de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) debidos a la diabetes aumentó un 88%. Este aumento alcanza a 97% en los hombres. Actualmente la diabetes es la segunda causa de AVAD, precedida solo por la cardiopatía isquémica.

Las personas que viven con diabetes tienen más riesgo de enfermar gravemente y de morir por otras enfermedades:

- La diabetes está entre los cinco principales factores de riesgo relacionados con la salud para la tuberculosis.
- La diabetes es la principal causa de ceguera en las personas de 40 a 74 años.
- La depresión es dos veces más frecuente en personas con diabetes que en aquellas que no la tienen.
- El estrés y la ansiedad que produce vivir con diabetes repercuten negativamente en la evolución de la enfermedad debido a un autocuidado insuficiente, falta de adherencia al tratamiento y a episodios de hipo o hiperglicemia.
- Las personas que viven con diabetes tienen hasta tres veces más riesgo de fallecer por enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal o cáncer.
- Las personas que viven con diabetes tienen el doble de riesgo de desarrollar un cuadro severo y de fallecer por COVID-19.

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Esta es una oportunidad para generar conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y para resaltar las oportunidades para fortalecer la prevención, diagnóstico y tratamiento de la diabetes. (Organización Panamericana de la Salud, 2023)

2. Objetivos

2.1 General

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

2.2 Específicos

- Socializar con las personas mayores la celebración del día mundial de la diabetes.
- Generar conciencia acerca de la importancia de la prevención y el control de la diabetes tipo 2.
- Promover una dieta saludable y la inclusión de la actividad física para el control de la diabetes.

3. Glosario

Insulina: La insulina es una hormona que se produce en el páncreas, una glándula ubicada detrás del estómago. Permite que el cuerpo utilice la glucosa para obtener energía. La insulina inyectada actúa como un sustituto o suplemento de la insulina del cuerpo. (Healthline, 2021)

AVAD: Años de vida ajustados por discapacidad, son un indicador sintético de salud utilizado para medir la carga de enfermedad a nivel poblacional, que proporciona información conjunta de las consecuencias mortales y no mortales de las enfermedades, lesiones y factores de riesgo2. Este indicador, que se interpreta como el número de años de vida sana perdidos. (Nerea Fernández de Larrea-Baza, 2014)

Cardiopatía isquemica: esta **enfermedad** impide que el **corazón** reciba la sangre necesaria. Suele ser asintomática y puede prevenirse. es la **enfermedad** ocasionada por la arteroscleroSis de las arterias coronarias, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al **músculo cardiaco (miocardio)** (Fundación del corazón de España , s.f.)

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Los países considerados de bajos y medianos recursos, están empezando a evidenciar aumento en la prevalencia de ENT, ocasionando que los sistemas de salud asuman los elevados gastos que generan el tratamiento de estas patologías.

La promoción de la actividad física hace parte de Políticas Públicas Distritales como Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, parques y escenarios para Bogotá, adoptada mediante Decreto 483 del 17 de agosto de 2018. De igual manera, está contemplada dentro del proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física OMS 2018-2030[1]. Está comprobado que con una población más activa se reducirán los costos de atención en salud, contribuyendo así a una economía más fuerte que facilitará el aumento de la productividad y una reducción de la pobreza.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

[1] Ejecutivo, C. (2017). Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: informe del Director General (No. EB142/18). Organización Mundial de la Salud.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 15 a 20 personas, el encuentro es publicado en el cronograma de actividades desde el primer día del mes y se reitera la invitación con 3 días de anticipación.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1.5 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	8 minutos	Introducción al taller.
1	35 minutos	Presentación acerca del día mundial de la diabetes.
3	15 minutos	Reflexión de los participantes.
4	22 minutos	Desarrollo del ejercicio kahoot
5	10 minutos	Cierre
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller (8 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada.
- Brindar las indicaciones correspondientes para la resolución del pretest
- Realizar las preguntas del pretest.
- Contabilizar las respuestas de las personas a cada pregunta.

Ejecución de la presentación acerca de malnutrición en la persona mayor (35 minutos).

- Con ayuda del computador, el televisor y el bafle se proyectan los videos informativos acerca de la conmemoración del día mundial de la diabetes dispuestos por la OPS (Organización Panamericana de la Salud) de igual manera, se proyecta la presentación realizada en power point, acerca del tema, contextualizando sobre la conmemoración del 14 de noviembre, la importancia de la prevención de la enfermedad y del adecuado control de la diabetes.

Reflexión de los participantes (15 minutos):

- Espacio de charla y reflexión de los participantes acerca del tema tratado.

Actividad: Prevención y tratamiento de la diabetes. (22 minutos).

Objetivo	Los participantes identificaran los hábitos de vida saludable que pueden contribuir a la prevención de la diabetes, así como el tratamiento que puede controlar esta enfermedad.
Actividad	• Organizar a las personas mayores en 3 diferentes grupos. • Asignar un profesional a cada uno de estos grupos quien manejará el celular por el cual el grupo responderá las preguntas. • Realizar las preguntas y contabilizar las respuestas para asignar grupo ganador.
Recurso Humano	Profesional en nutrición, fisioterapia, trabajo social y tallerista en artes.
Material	Celulares, computador, televisor, código kahoot 02794209
Tiempo	22 minutos
Evaluación	Los participantes reconocerán la importancia de incluir hábitos de vida saludable en sus rutinas diarias, así como adherirse a la alimentación suministrada con el fin de prevenir o controlar la diabetes mellitus tipo 2.

Cierre (10 minutos).

- Realizar las preguntas correspondientes al pos test
- Contar las manos levantadas en cada respuesta.
- Dar cierre a la actividad

5. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Juliana Castro	Disneyla Díaz	Disneyla Díaz
Cargo/Rol	Nutricionista	Coordinadora	Coordinadora

Bibliografía

Fundación del corazón de España . (s.f.). *Cardiopatía isquemica* . Obtenido de https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/cardiopatia-isquemica.html

Healthline. (2021). *Insulina: que es, como funciona y más detalles* . Obtenido de https://www.healthline.com/health/es/insulina

Instituto nacional de estadistica y censo Panamá. (s.f.). *Mortalidad* . Obtenido de https://www.inec.gob.pa/redpan/sid/glosario/WebHelp/Mortalidad_1.htm

Ministerio de salud y protección social . (s.f.). *¿Qué es una alimentación saludable?* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx

Nerea Fernández de Larrea-Baza, C. M.-G.-L.-M.-M. (2014). *Años de vida ajustados por discapacidad perdidos por cardiopatía isquémica en España*. Obtenido de https://www.revespcardiol.org/es-anos-vida-ajustados-por-discapacidad-articulo-S0300893215000718

Organización mundial de la salud . (2018). *Alimentación sana* . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Organización Mundial de la Salud. (26 de 11 de 2020). *Organización mundial de la salud* . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Dia mundial de la diabetes 2023* . Obtenido de https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2023