



Detección e intervención en personas con alto riesgo de diabetes mellitus tipo 2

Programa **ALAS** (**AL**imentación, **A**ctividad Física y **S**alud)

Servicio de Prevención, Promoción de la Salud y Salud Ambiental.
Instituto de Salud Pública. Ayuntamiento de Madrid



Distritos de la ciudad de Madrid

1. Centro
2. Arganzuela
3. Retiro
4. Salamanca
5. Chamartín
6. Tetuán
7. Chamberí
8. Fuencarral-El Pardo
9. Moncloa-Aravaca
10. Latina
11. Carabanchel
12. Usera
13. Puente de Vallecas
14. Moratalaz
15. Ciudad Lineal
16. Hortaleza
17. Villaverde
18. Villa de Vallecas
19. Vicálvaro
20. San Blas
21. Barajas

¿Dónde puedes encontrarnos?

⊕ Indica la situación geográfica del CMS.
(los números corresponden al distrito municipal)

Servicio de Prevención y Promoción de la Salud y Salud Ambiental

C/ Juan Esplandiú nº 11-13, 1ª planta.
28007 Madrid. Tel.: 91 480 13 86/87.
mppprevencion@munimadrid.es



Los Programas Marco

¡Estrategia
gente + saludable!
2010-2015



Programa de **salud sexual y reproductiva**

¡Estrategia gente + saludable! 2010-2015

Lograr una sexualidad saludable



Programa de prevención y promoción de **la salud en el ámbito educativo**

La escuela, un importante centro de educación en salud



Programa de **envejecimiento activo y saludable**

Para vivir de forma saludable y autónoma



Programa de **prevención y control del tabaquismo**

Por un Madrid libre de humos



Programa de salud **materno-infantil**

Os ayudamos a preparar la llegada de vuestro hijo

Os apoyamos en la crianza de vuestros hijos



Programa de **psicohigiene**

Tener como aliados a nuestros pensamientos y emociones



Programa de **desigualdades sociales en salud**

Disminuyendo las desigualdades injustas y evitables

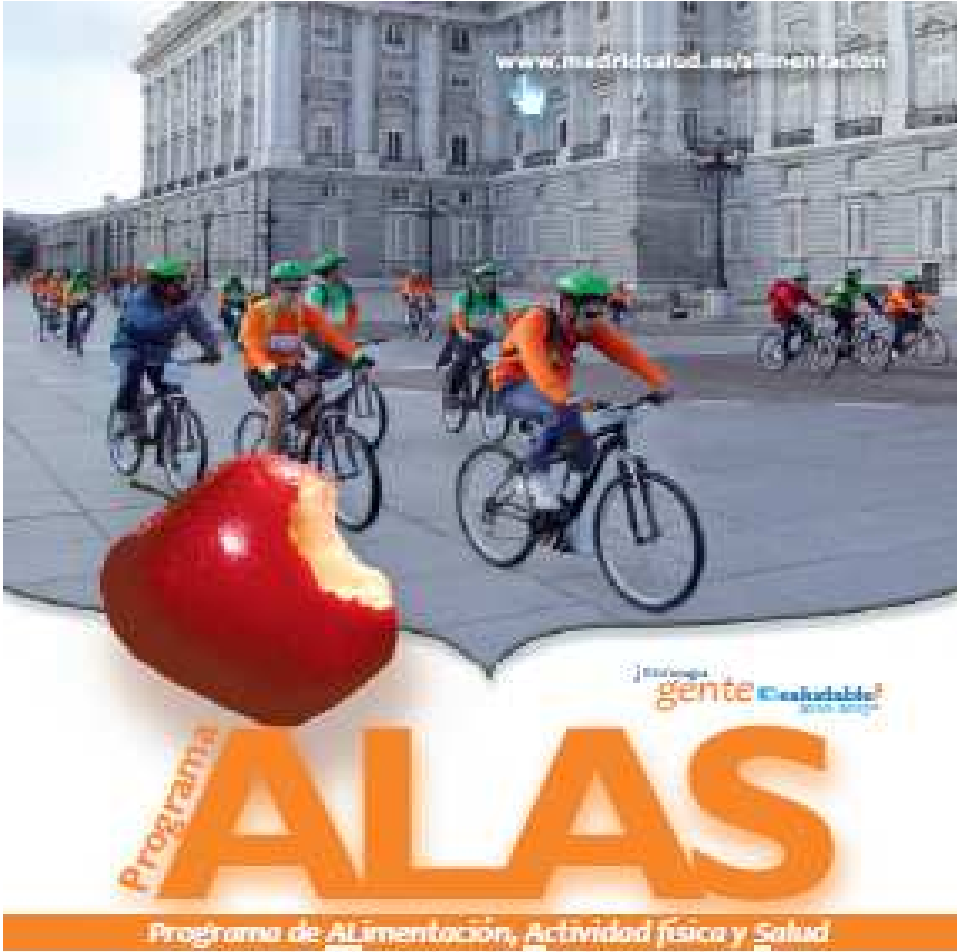


Programa de entorno **urbano y salud**

Un entorno saludable es una fuente de salud



Estrategia Poblacional



www.madridsalud.es/alimentacion

gente saludable!
2010-2015

Programa ALAS

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

MADRID
madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

Ayuntamiento de Madrid

Estrategia de alto riesgo



www.madridsalud.es/alimentacion

gente saludable!
2010-2015

¿Quiere prevenir la diabetes?

Programa ALAS (Alimentación, Actividad física y Salud)

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien

MADRID
madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

Ayuntamiento de Madrid

Programa ALAS
Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

gente saludable!
2010-2015

MADRID
madrid salud
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

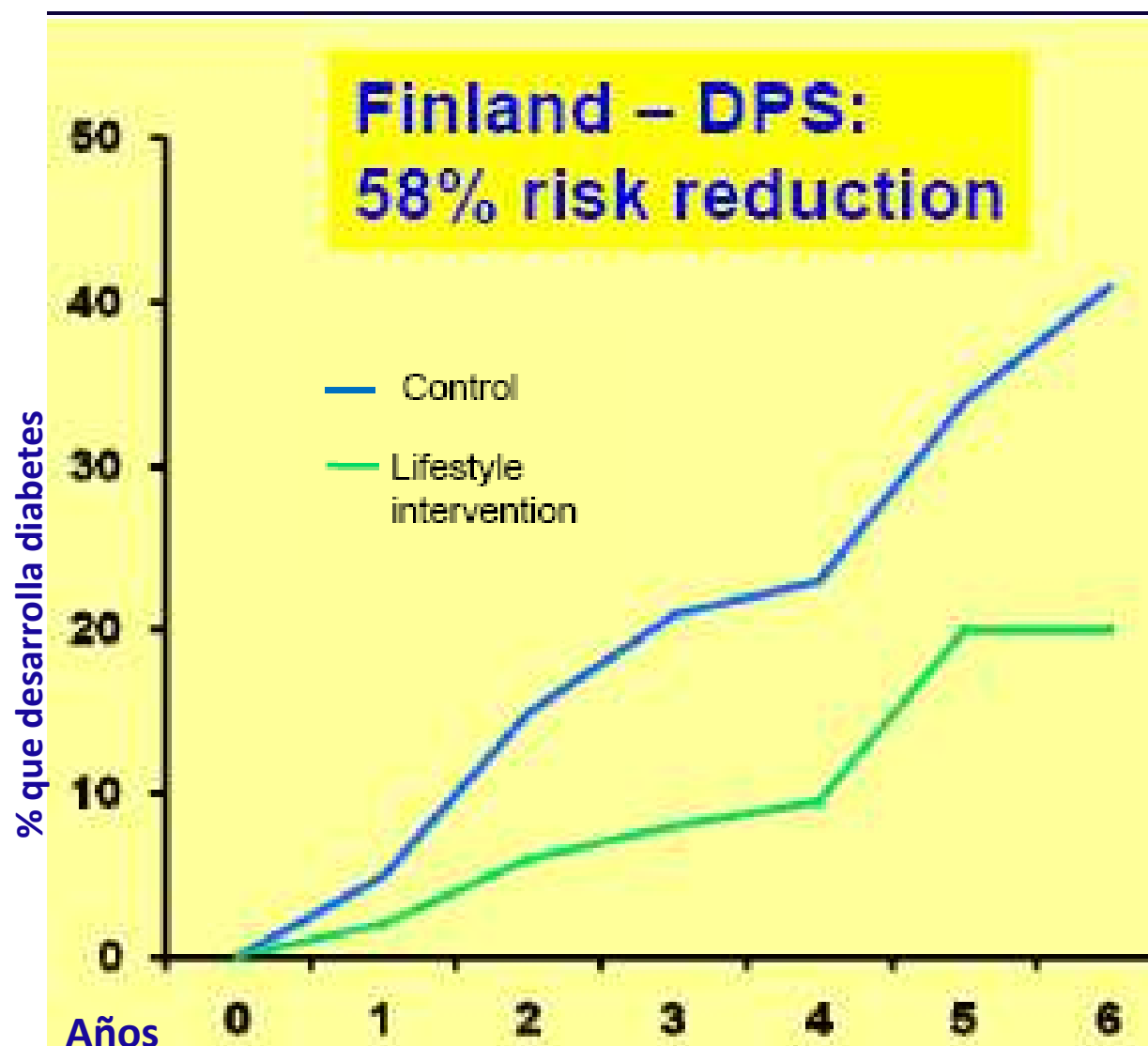


**No basta con la información,
hay que impulsar cambios en
el entorno que faciliten vivir de
forma más saludable**

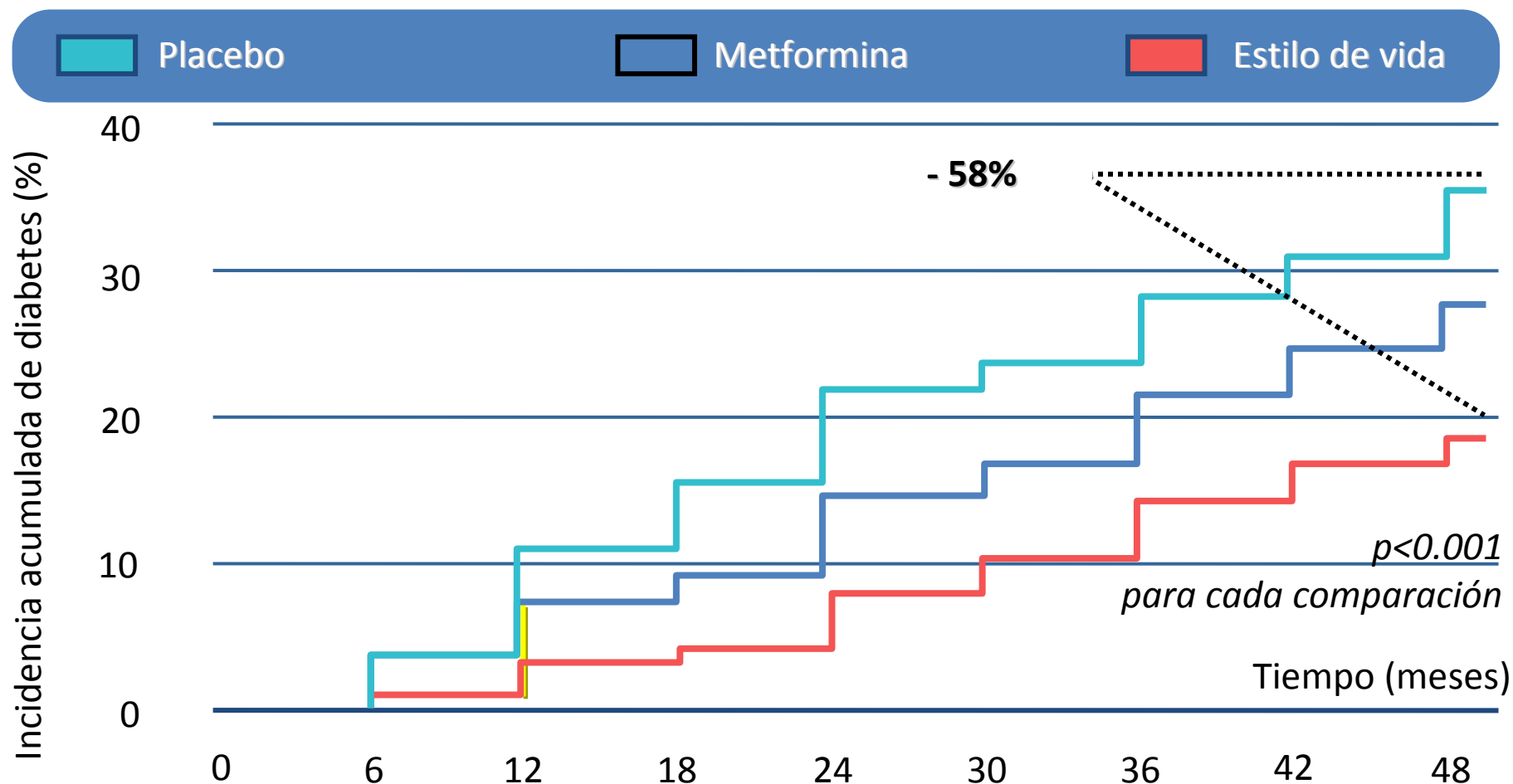


Piscina del Parque Sindical – Año 1966

Desarrollo de Diabetes en el grupo de intervención y en el grupo control durante el ensayo DPS

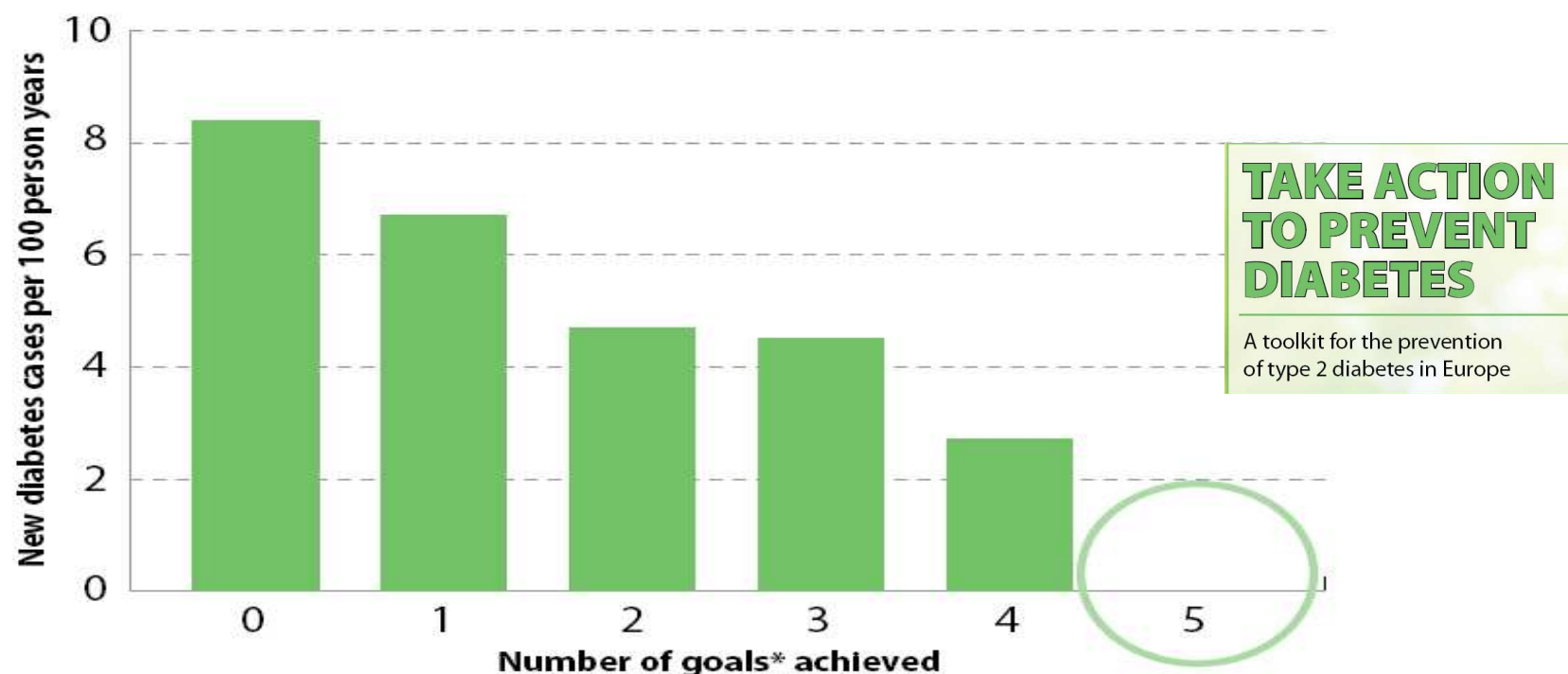


DPP: Incidencia acumulada de diabetes en cada grupo del estudio



La importancia de los “pequeños” cambios

ACHIEVING ALL FIVE OF THE LIFESTYLE GOALS* PREVENTED DIABETES FOR AT LEAST 7 YEARS IN THE FINNISH DIABETES PREVENTION STUDY (DPS)



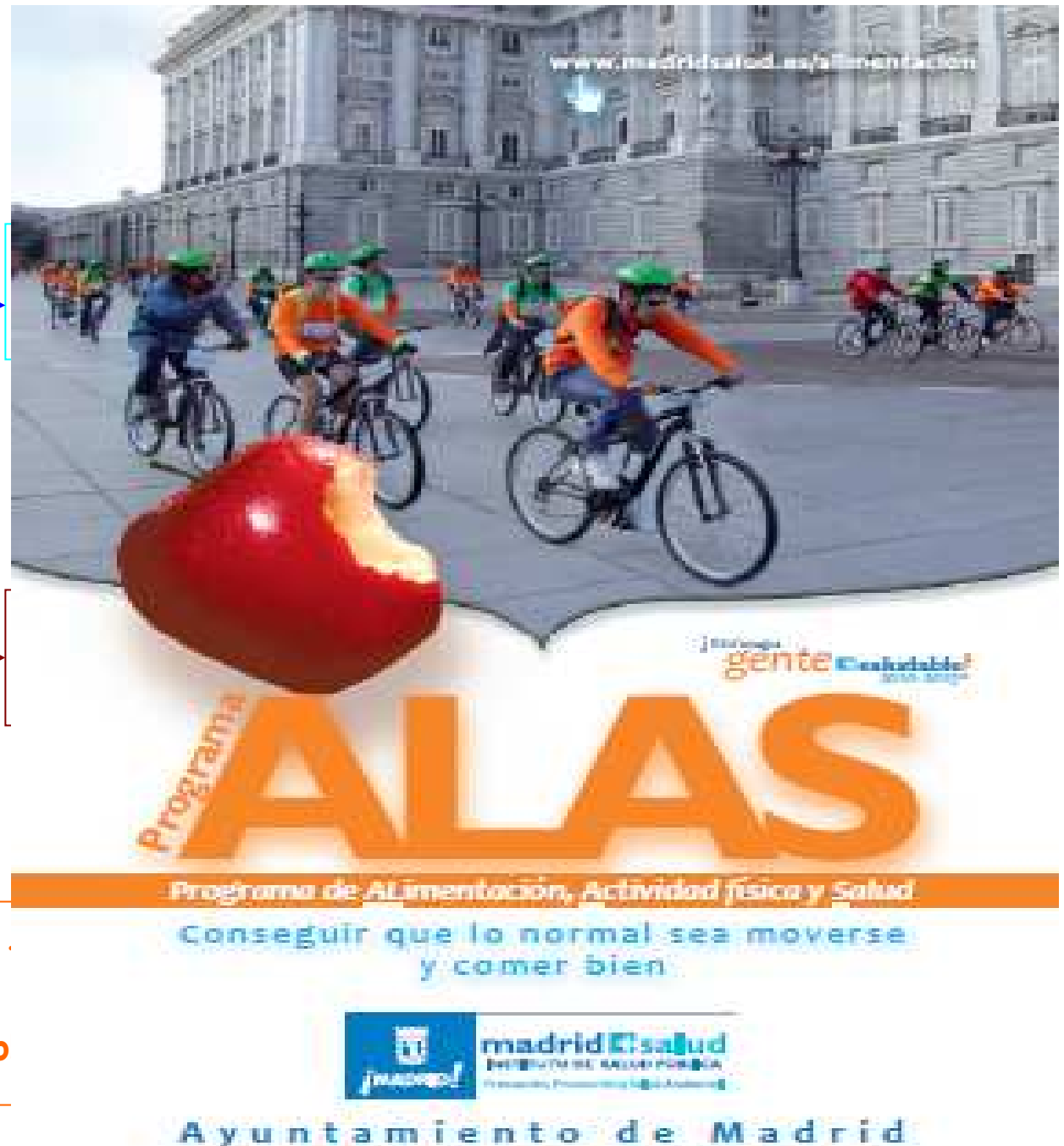
* Programme goals were: No more than 30% of daily energy from fat; no more than 10% of energy from saturated fat; at least 15g/1000kcal fibre; at least 30min/ day of moderate physical activity; at least 5% weight reduction. (Modified from: Lindström et al [2006])

Estrategia Poblacional

Población general
con estilos de vida
inadecuados
(no se conocen
sus FR individuales)

-Dieta
hipercalórica
y rica en
grasas saturadas
-Sedentarismo

- Presentación-difusión
- Aula ALAS, (1 sesión)
- Taller ALAS, (3 sesiones)
- Actividades comunitarias
- Pagina web





merienda sano en
tu parque

...Yendo donde la
gente está y
sumándose...



Centro deportivo
municipal Orcasitas



"Arganzuela camina" Mayo 2010

..haciendo visible.



.....Adaptándose a las necesidades de la gente.....



...Apoyando acciones de otros...



CAMINARPOR MADRID 2012



010Líneamadrid

LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

La realización de ejercicio, aunque sea moderado, favorece la salud física y psicológica. Los beneficios de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos:

- Estimula el pensamiento positivo y aumenta la autoestima.
- Alivia la tensión y ayuda a manejar el estrés emocional.
- Regula el insomnio.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mantiene la flexibilidad de las articulaciones.
- Ayuda a disminuir la presión arterial.
- Reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes.
- Ayuda a controlar el apetito y el aumento de peso.

Caminar en grupo ofrece, además, valores sociales de convivencia, compañerismo, apoyo, motivación, seguridad y sentimiento de pertenencia:

- Contribuye a la mejora de las relaciones sociales, sobre todo, en personas que se encuentren solas o que tienen dificultades para relacionarse.
- Incentiva la continuidad en el tiempo y afianza la regularidad del ejercicio físico entre sus componentes, gracias al compromiso y al apoyo de los compañeros.
- Facilita una práctica deportiva en grupo mucho más amena y divertida, siendo también más segura, frente a cualquier problema físico o de cualquier otro tipo, que pueda surgir.

Todos los Miércoles a las 11'30h

*Salida de la avenida Dr. Vallejo Nájera junto al
Parque de Peñuelas.*

Actividad Gratuita

www.caminarpormadrid.es



ORGANIZA:
ÁREA DE GOBIERNO DE VICEALCALDÍA
ÁREA DE COORDINACIÓN INSTITUCIONAL
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



Programa

ALAS

Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Estrategia
gente saludable!
2010-2015



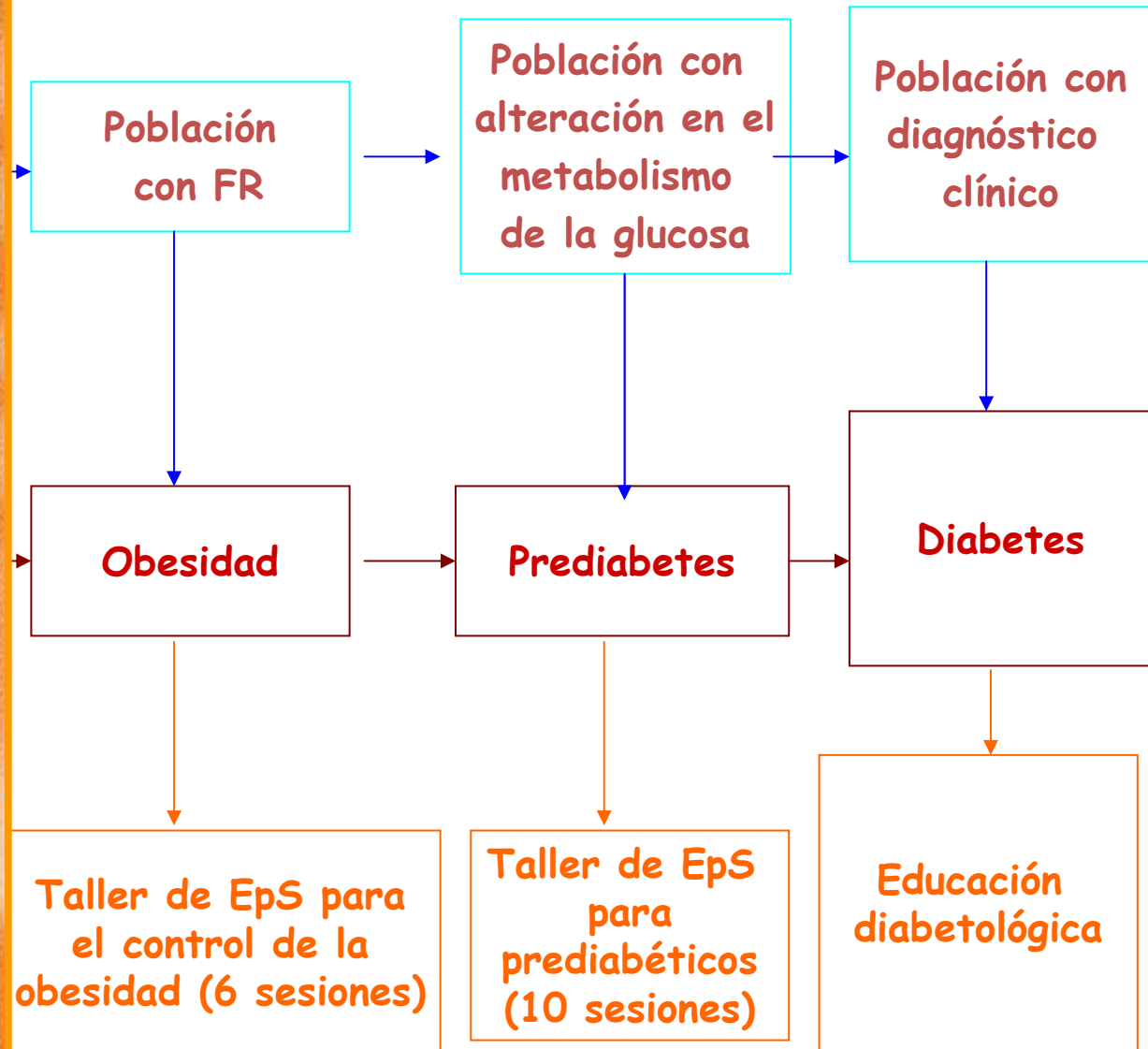
Colaborando con iniciativas interesantes



Buscando alianzas



Estrategia de alto riesgo ¿Qué ofrece el Programa ALAS?





¿Quiere prevenir la diabetes?

Programa ALIAS (Alimentación, Actividad física y Salud)

Conseguir que lo normal sea moverse y comer bien



Ayuntamiento de Madrid

Programa ALIAS *gente saludable!*
Programa de Alimentación, Actividad física y Salud

Programa ALIAS *gente saludable!*
Programa de Alimentación, Actividad física y Salud



TEST DE FINDRISC

Formulario para la evaluación del riesgo de diabetes tipo 2

Marque con una "X" lo que corresponda, sume los puntos y anótelos en la casilla de la escala de riesgo

1. Edad

- ☐ 0 puntos: Menos de 45 años
☐ 2 puntos: Entre 45-54 años
☐ 3 puntos: Entre 55-64 años
☐ 4 puntos: Más de 64 años

2. Índice de masa corporal (IMC)

- ☐ 0 puntos: Menos de 25 Kg/m²
☐ 1 punto: Entre 25-30 Kg/m²
☐ 3 puntos: Más de 30 Kg/m²

3. Perímetro de la cintura medido debajo de las costillas (normalmente a la altura del ombligo)

VARONES

- ☐ 0 puntos: Menos de 94 cm
☐ 3 puntos: Entre 94 - 102 cm
☐ 4 puntos: Más de 102 cm

MUJERES

- ☐ 0 puntos: Menos de 80 cm
☐ 3 puntos: Entre 80 - 88 cm
☐ 4 puntos: Más de 88 cm

4. ¿Normalmente practica usted 30 minutos cada día de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre (incluida la actividad diaria normal)?

- ☐ 0 puntos: Sí ☐ 2 puntos: NO

5. ¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

- ☐ 0 puntos: Todos los días
☐ 1 punto: No todos los días

6. ¿Ha tomado ud. medicación para la hipertensión con regularidad?

- ☐ 0 puntos: NO ☐ 2 puntos: Sí

7. ¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre, por ejemplo, en un examen médico, durante una enfermedad, durante el embarazo?

- ☐ 0 puntos: NO ☐ 5 puntos: Sí

8. ¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes (tipo 1 ó tipo 2)?

- ☐ 0 puntos: NO
☐ 3 puntos: Sí: abuelos, tíos o primos hermanos (pero no: padres, hermanos o hijos)
☐ 5 puntos: Sí: padres, hermanos o hijos propios

Escala de riesgo total

puntos

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante los próximos 10 años es:

Menos de 7 puntos: bajo. Se estima que 1 de cada 100 pacientes desarrollará la enfermedad.

7-11 puntos: ligeramente elevado. Se estima que 1 de cada 25 pacientes desarrollará la enfermedad.

12-14 puntos: moderado. Se estima que 1 de cada 6 pacientes desarrollará la enfermedad.

15-20 puntos: alto. Se estima que 1 de cada 3 pacientes desarrollará la enfermedad.

Más de 20 puntos: muy alto. Se estima que 1 de cada 2 pacientes desarrollará la enfermedad.

Intervención educativa

- **Objetivos Específicos**
 1. Disminuir el 5-10% del peso en seis meses, en caso de sobrepeso u obesidad
 2. Realizar 30 minutos de actividad física moderada, al menos cinco días a la semana.
 3. Aumentar 2 puntos, al menos, la puntuación del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea
 4. Disminuir la puntuación del test de Findrisc

Taller de EpS para prediabéticos (2)

•Frecuencia y contenidos de las sesiones

- Diez sesiones, dos horas por sesión
- Duración 6 meses
- Número de participantes: 10 - 15
- Numero de profesionales: 2, uno de ellos asiste a todas las sesiones
 - Conductor de la actividad
 - Observador
- Sesión tipo:
 - Revisión de tareas y del cumplimiento compromisos. Dificultades. Dudas
 - Tabla de estiramientos
 - Contenido propia de cada sesión
 - Tarea y compromisos para la siguiente sesión

Evaluación

OBJETIVOS DEL TALLER

- Peso
- Actividad Física:
 - Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ),
- Alimentación:
 - Cuestionario Adhesión Dieta Mediterránea, 14 ítem
- Puntuación de Findrisc

PARÁMETROS CLÍNICOS

- Glucemia
- Hemoglobina Glicosilada
- Tensión arterial
- Colesterol
 - LDL-col
 - HDL-col
 - VLDL-col
- Triglicéridos
- Perímetro abdominal

EV-PRE

EV-POST

EV-12

EV-24

Incidencia de Diabetes Mellitus tipo 2

Meses

0

6

12

18

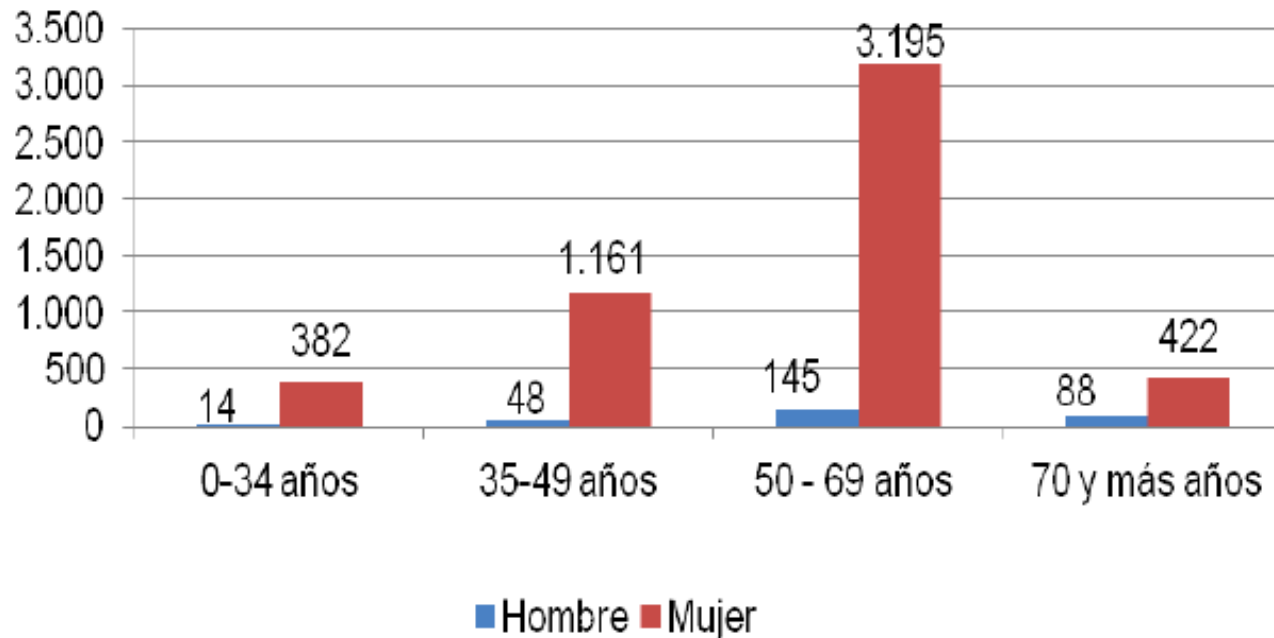
24

RESULTADOS

Detección de personas de alto riesgo.

- Se han realizado 7.917 test de Findrisc, de los que 5.455 se han hecho en consulta individual (un 63% más que en 2011) y el resto en actividades grupales y comunitarias

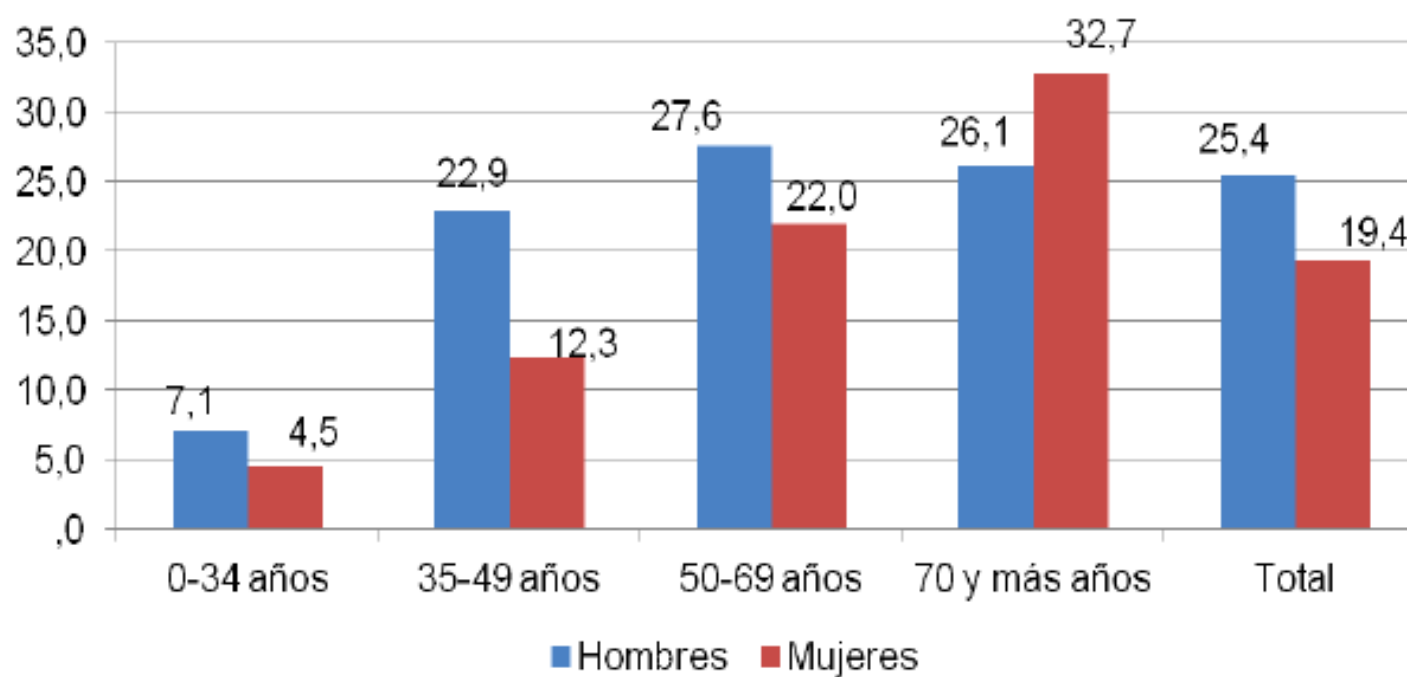
Gráfico Nº 28. Nº de Findrisc realizados en consulta individual. Distribución por edad y sexo



- El 94,6 % de los test se realizan en mujeres y el 61,2% se ha realizado en el grupo de edad de 50 a 69 años, nuestra población preferente

Resultados del test de Findrisc

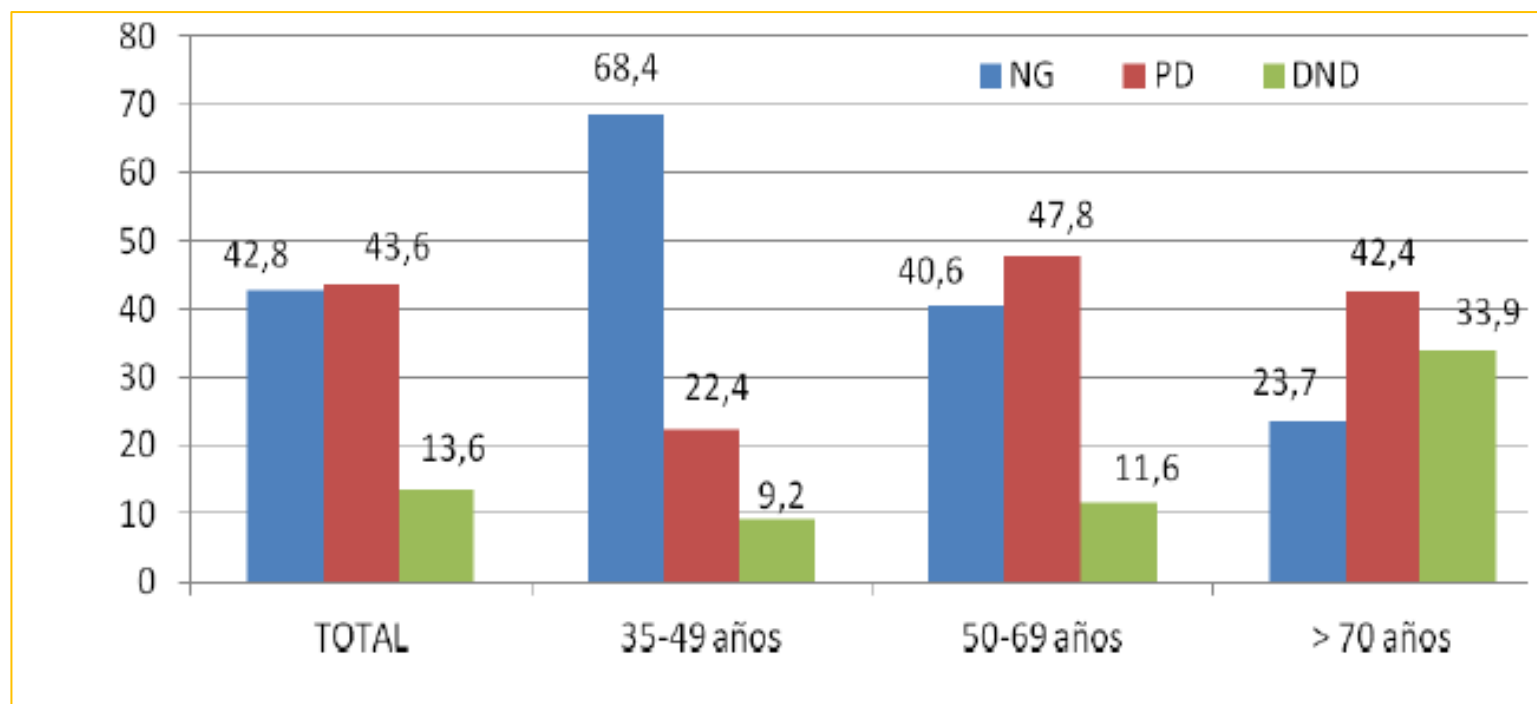
Prevalencia de Findrisc mayor de 14, según edad y sexo (% respecto al total).



- La prevalencia de test con resultado de riesgo alto/muy alto ($FR > 14$) es de 19,7 %, mayor en hombres (25,4%) que en mujeres (19,4%).

Resultados del Test de Tolerancia Oral de Glucosa (TTOG)

Resultados de la TTOG en personas con Findrisc >14. Por edad (N=1077).



421 personas aceptan realizar (TTOG), es decir el 39,1%, cifra inferior al 58% del 2011. Rendimiento del proceso de detección: para detectar una persona con prediabetes se realizan 34 test de Findrisc y 2,3 TTOG

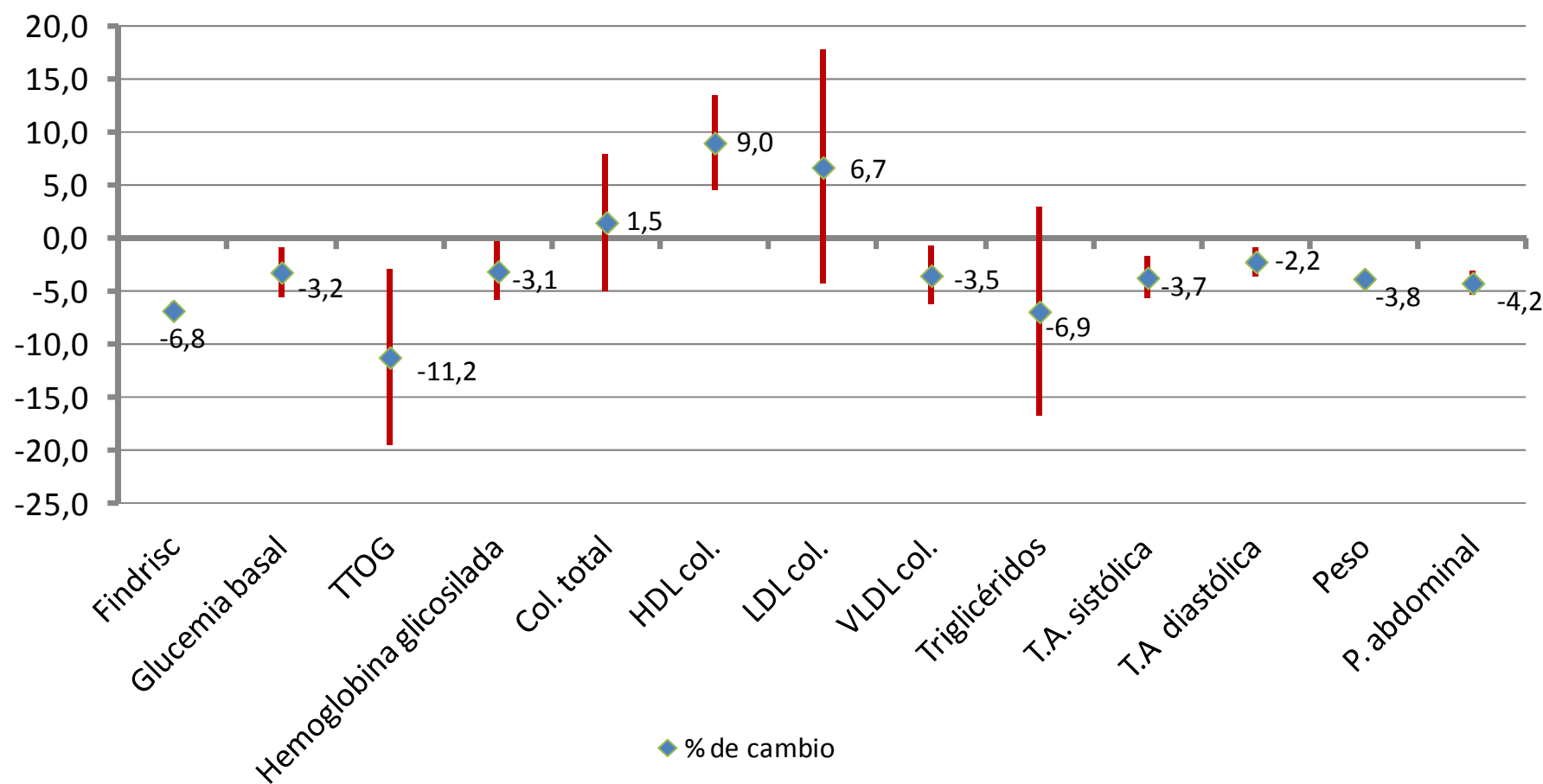
Objetivos alcanzados por los participantes en los talleres

OBJETIVOS	N	%
Pérdida de 5% del peso	177	33,9
Aumento de 2 puntos ADM	140	51,4
Actividad Física de baja a moderada	33	75,8
Aumento de la actividad física al menos en 600 METS	106	51,9
Disminuye puntuación Findrisc	91	62,7
Findrisc pasa de positivo a negativo	83	32,5

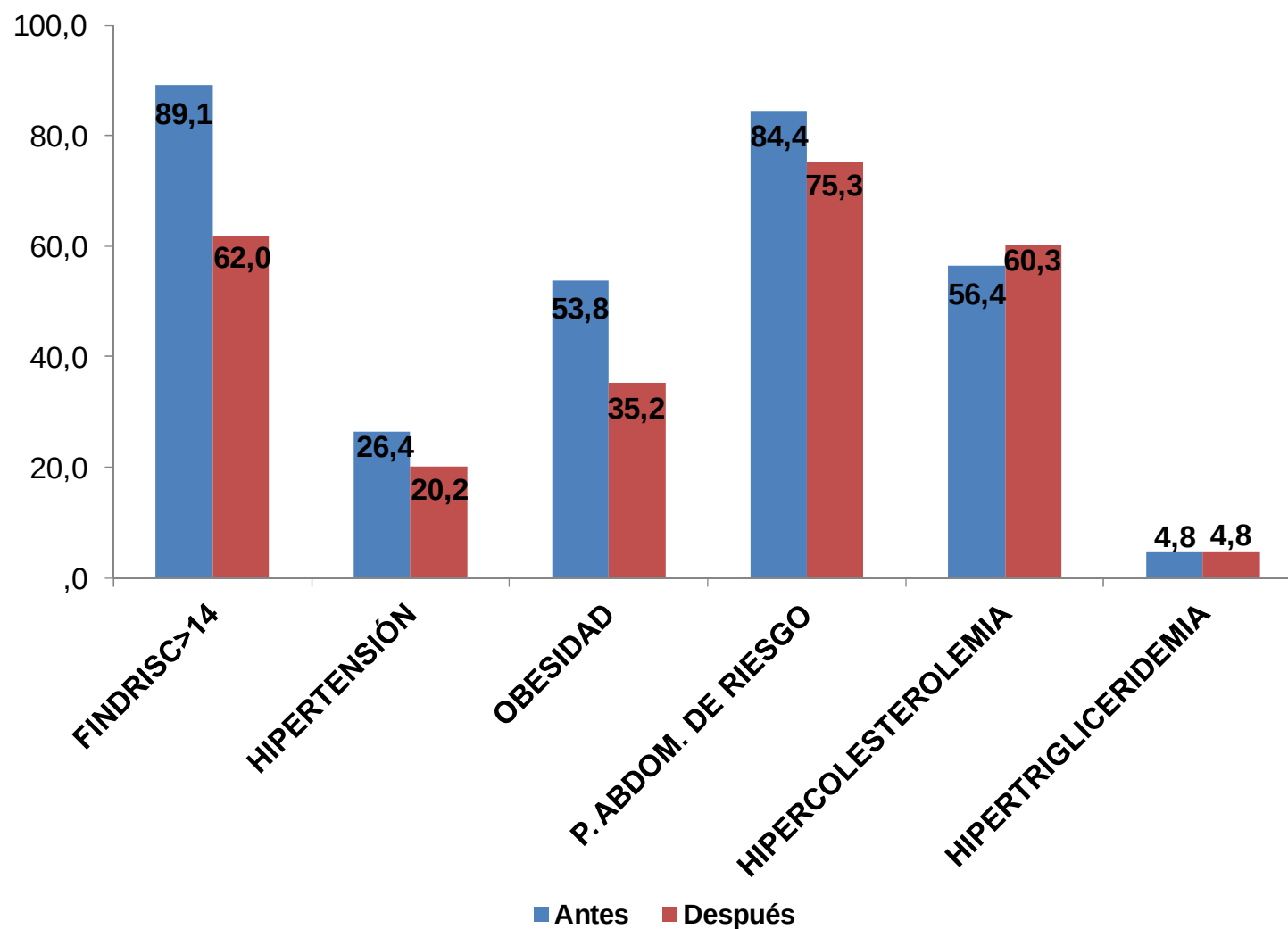
Evaluación Final N=211

Cambios en los parámetros clínicos después del taller

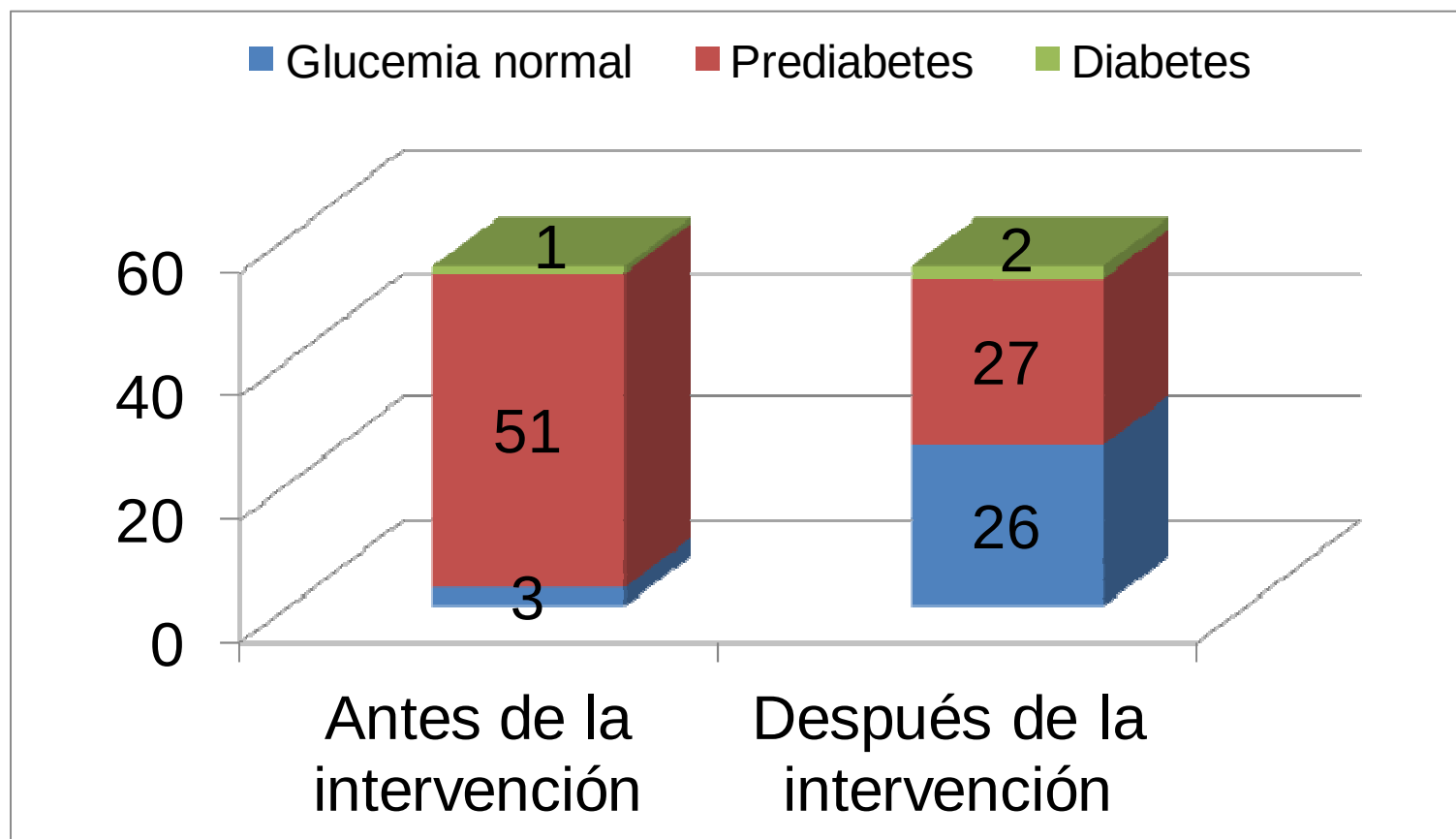
$\% \text{ de cambio} = (\text{valor final} - \text{valor inicial}) / \text{valor inicial} \times 100$



Prevalencia de Factores de Riesgo Cardiovascular antes y después de la intervención



Estatus Glicémico antes y después de la intervención



De las 51 personas con prediabetes para las que tenemos su TTOG después de la intervención, 23 han normalizado su glucemia.

Conclusiones (I)

- El test de Findrisc es una herramienta útil para seleccionar una población en la que el test de tolerancia oral a la glucosa es más efectiva.
- Se detecta un importante porcentaje de casos de DT2 no diagnosticados, sobre todo en varones.
- Un 44% de las personas que se realizaron el test de tolerancia oral a la glucosa presentaban una regulación alterada de la glucosa.

Conclusiones (II)

- Se han observado cambios en los estilos de vida y en los parámetros clínicos y bioquímicos de los participantes en la intervención, datos que deben ser confirmados en la continuidad del programa.
- Es importante conseguir que los varones participen en este tipo de programas.

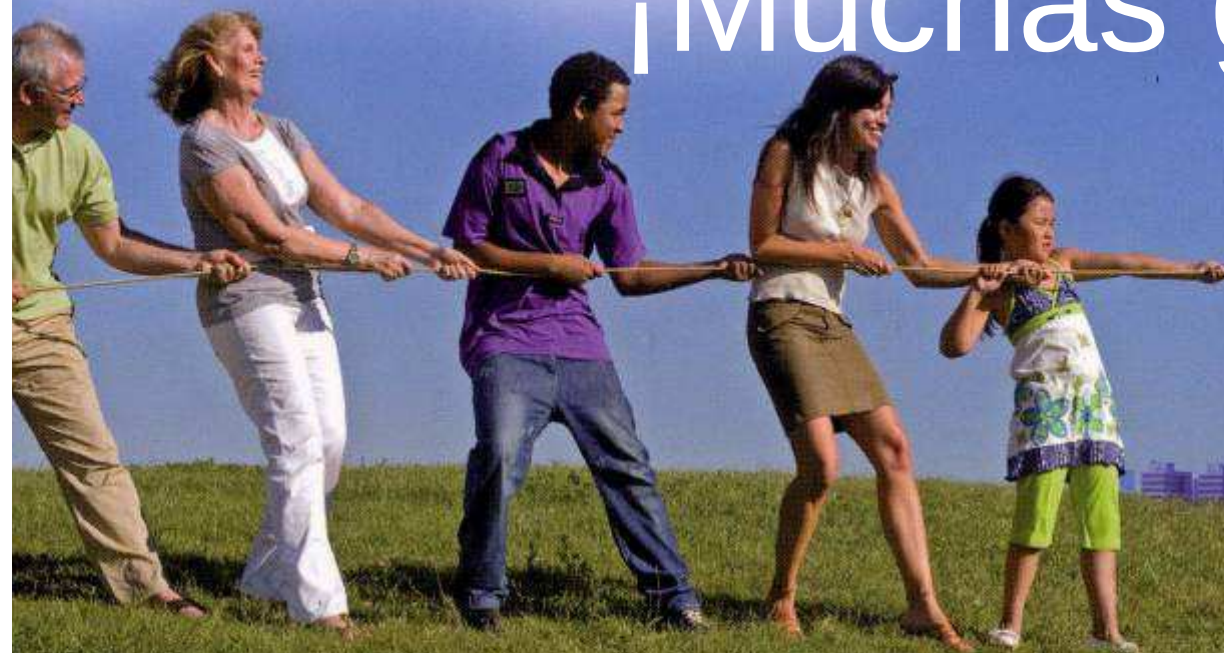
¡MADRID! saludable

Los Centros Madrid Salud

Estrategia

gente + saludable!
2010-2015

¡Muchas gracias



ayuntamiento de Madrid
Instituto de Salud Pública



Juntos, por una ciudad cada vez más saludable