

Títol del treball: Projecte DE PLAN: prevenció de la diabetis mitjançant canvis d'estils de vida**Nom i cognom del ponent** Charo López Moya**Autors**

Nom i cognoms	Categoria professional	Institució/Lloc de treball
1. Charo López Moya	Infermera	CAP Terrassa Sud
2. Águeda Castaño Pérez	Infermera	CAP Terrassa Sud
3. Mercedes López Olivares	Infermera	CAP Terrassa Sud
4. Xaro Trujillo Pérez	Infermera	CAP Terrassa Oest
5. Teresa Mur Martí	Metge de Família	CAP Terrassa Sud
6. Marta Serra Gallego	Metge de Família	CAP Valldoreix

Resum de la recerca: ha de tenir els següents apartats: introducció, objectius, metodologia, resultats i conclusions.

Introducció:

La diabetis és una de les malalties més devastadores a causa del seu gran impacte en la salut pública. És necessari tirar endavant accions enèrgiques que tinguin com a principal objectiu la prevenció primària, a partir de la població europea amb major risc i desenvolupar-la.

Objectius:

Dur a terme i avaluar un programa d'intervenció sobre els estils de vida (EV) per modificar-los i prevenir l'aparició de la DM2.

Metodologia general:

Estudi multicentric europeu en dues fases, amb seguiment a 4 anys.

I.- CRIBRATGE

Detecció de població entre 45 i 75 anys amb alt risc (AR) de desenvolupar DM2 amb el qüestionari Findrisk. En els casos amb puntuació ≥ 14 (AR) era obligatòria la prova de tolerància

oral a la glucosa (PTOG), per classificar els pacients en categories diabetis, intolerància glucosa (ITG) i/o glicèmia basal alterada (GBA) i normalitat. En els casos amb puntuació (baix risc, BR), es demanava fer el PTOG en un 50% dels casos.

II.- INTERVENCIÓ

Reben la intervenció els pacients amb AR i PTOG amb ITG $\pm$ GBA o normal, i els de BR i ITG $\pm$ GBA. Tres formats d'intervenció: informativa autoadministrada (IA), intensiva grupal (IG) i intensiva individual (II). La intensiva constava de 6 hores d'educació sobre la malaltia, hàbits dietètics, exercici físic i tabaquisme, seguint un programa prèviament elaborat i consensuat per tots els professionals d'infermeria dels centres participants.

Títol del treball: Projecte DE PLAN: prevenció de la diabetis mitjançant canvis d'estils de vida

Anualment es realitzava: PTOG per descartar canvis en l'estat glucídic, especialment progressió a diabetis (incidència); complementació del qüestionari bàsic (dades socio-demogràfiques, dades de salut, mesures antropomètriques, dades sobre tabaquisme, exercici físic i nutrició); qüestionari de qualitat de vida (15D).

Els professionals d'infermeria realitzaven trimestralment seguiment telefònic dels pacients, per monitorar els canvis, resolució de dubtes i fidelització.

Als dos anys d'inici, el DE-PLAN-CAT s'exten amb l'estudi Predi-Gen-Cat, que va suposar manipulació de mostres per a estudi de factors genètics, i amb el PREDICE-CAT, per valorar si la intervenció sobre EV és cost-efectiva.

Resultats

Conjunt de Catalunya: validats 2.054 casos, 1.192 amb PTOG. Inclosos 552 (27%) en intervenció (210 format autoadministrat i 342 format intensiu).

Equips de MútuaTerrassa: cribratge 220 pacients. El 30,9% (68) tenien Findrisk ≥ 14 punts. Van fer PTOG el 95,6 % (65), detectant 8 pacients amb DM2 (12,3%), 35 amb resultat normal (53,9%) i 22 (33,8%) amb ITG $\pm$ GBA. Entre els pacients amb Findrisk < 14 punts, un 46,7 % (71) van acceptar fer PTOG, amb resultat normal el 74,6% (53) i ITG $\pm$ GBA el 25,4% (18), sense detectar cap cas de DM.

La mostra definitiva per a intervenció va ser de 74 pacients (una persona rebutja), dividits en: 43 Intensiva Grupal, 10 Intensiva Individual i 23 autoadministrada.

Resultats globals a Catalunya amb una mitjana de seguiment de 3,8 anys.

La Incidència acumulada de la diabetis va ser inferior en el grup educatiu intensiu respecte al grup informatiu, el 18,3% i el 28,8 % respectivament, que suposa una reducció relativa del risc del 36,5% ($p < 0,004$). A més a més la incidència va ser inferior en el grup II, del 14,6% (reducció del risc del 49,3%) .

Segons els models de regressió, el factor predictor més important per a desenvolupar DM és la prediabetis, especialment ITG $\pm$ GBA [OR 9,39 (IC95%:4,89-18,03)]. La intervenció educativa va mostrar efecte protector independent per a desenvolupar DM [OR 0,54 (IC95%:0,37-0,79)]. Els primers resultats del PREDICE conclouen que la intervenció sobre els estils de vida per prevenir la DM és cost- efectiva.

Els equips de Terrassa van ser premiats per la fidelització i menor percentatge de pèrdues.

Conclusions

Els i les professionals d'infermeria han participat intensivament en un projecte a nivell europeu de prevenció de diabetis, que ha demostrat reducció de la incidència de DM amb canvis d'EV, assumint tasques fonamentals de cribratge, manipulació de mostres, educació, seguiment, fidelització i avaluació de resultats de satisfacció.