

Diabetes mellitus:

La educación conduce al bienestar de los pacientes

Myriam Z. Allende Vigo, MD, MBA, FACP, FACE

Profesora de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas
Presidenta, Capítulo de Puerto Rico de
American Association of Clinical Endocrinologists
Práctica privada en Humacao, Puerto Rico.



Puerto Rico es el territorio de los Estados Unidos con mayor prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Esta condición crónica exige modificaciones permanentes en el estilo de vida para alcanzar el mayor bienestar físico y emocional. ¿Cómo poder alcanzar estas modificaciones, hacerlas propias y adoptarlas para siempre? La educación en el manejo de la diabetes es lo que nos va a llevar a lograrlo.

La educación tiene éxito y cala hondo, cuando no es una mera transmisión de conocimientos, sino que se basa en las necesidades individuales del paciente y se adapta a los patrones culturales y las costumbres, tomando en consideración el ámbito de la familia y la comunidad. El intercambio de ideas debe darse en un ambiente de colaboración y respeto para que sea efectivo. También hay que tomar en cuenta la escolaridad y la base de expectativas del educado.

La educación en diabetes debe promover el autocuidado y alcanzar cambios de comportamiento, que mejoren los resultados a largo plazo. La educación no puede darse en el vacío: es importante el sustrato emocional del educado. Él sólo va a ser receptivo al cambio si considera que lo va a favorecer.

En Puerto Rico un 15.3% de las personas tienen diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 (DM2), por lo que es importante evaluar el perfil de esta población:

- 34 % de personas con DM2 tienen sobre 65 años;
- 50.5 % de ellos no realizan actividad física;
- 81.7 % de ellos tienen sobrepeso u obesidad;
- 50.9 % de esas personas son sedentarios;
- La prevalencia es mayor en las mujeres;
- Algunas conductas de alto riesgo como fumar o la inactividad física aumentan complicaciones de la diabetes, como la enfermedad cardiovascular; y
- La mayoría de las personas con DM2 tiene baja escolaridad.

Solo el 25% de las personas con diabetes en Puerto Rico han recibido educación sobre esta condición, algo a lo que tienen derecho. Entidades como American Diabetes Association (ADA), *National Institutes of Health* (NIH), *Centers Medicare System* (CMS), *American Association of Diabetes Educators* (AADE) entre muchas otras, apoyan la educación en diabetes. La educación sobre la diabetes es lo que va a ayudar a transformar el perfil de las personas afectadas por esta condición. En Puerto Rico ya hay varias iniciativas educativas tales como las consultas individuales por médicos, enfermeras, nutricionistas, farmacéuticos, educadores en diabetes y educadores en salud. Estos esfuerzos no están regidos por un currículo estructurado y se pueden ver afectados por restricciones de tiempo y también por la falta de cobertura de las aseguradoras de salud.

Existen tres centros de educación en diabetes con la capacidad de ofrecer educación individualizada o grupal con un currículo certificado. Dos de estos centros de educación están avalados por la ADA, en el área metropolitana: el Centro para Diabetes de Puerto Rico y el Hospital Auxilio Mutuo. En Humacao, hay un centro avalado por AADE: el Eastern Puerto Rico Diabetes Care Center.

Es importante que los individuos, los proveedores de salud y las aseguradoras ofrezcan y apoyen la educación en diabetes. La meta de la educación es alcanzar el bienestar total, empoderando al individuo y a sus familiares con el conocimiento, los recursos y el apoyo necesarios. La educación en diabetes puede ayudar a conducir al bienestar integral de la salud. 

Referencias

- <http://www.hsj.gr/medicine/education-and-diabetes-mellitus.php?aid=3151>.
- Diabetes Mellitus: Standards of Care Diabetes Care;2018(vol 38); S: 1.
- <https://www.cdc.gov/diabetes>.
- <https://www.diabeteseducator.org>.