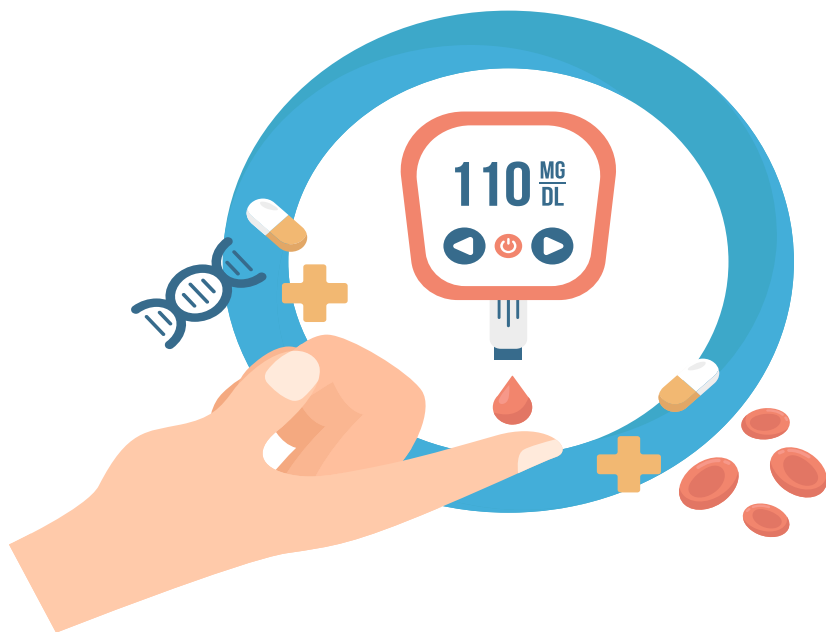


C4D

CARE **4** DIABETES
Joint Action



C4D-CUIDO MI DIABETES

Reduciendo la carga de la diabetes tipo 2
mediante el tratamiento multidisciplinar sobre los
estilos de vida



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud



FICYT



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



¿Qué es la Diabetes tipo 2?

La **Diabetes tipo 2 (DT2)** es un problema de salud creciente en Europa, donde, en la actualidad, afecta a 60 millones de personas. Este incremento se atribuye al aumento del sobrepeso y la obesidad, una dieta no saludable, el envejecimiento y el sedentarismo.

Si no se maneja adecuadamente, la DT2 puede provocar complicaciones importantes. La DT2 también se asocia con un alto gasto sanitario y representa una causa de discapacidad, morbilidad, jubilación por enfermedad y muerte prematura en Europa.

¿En qué consiste C4D-Cuido Mi Diabetes?

La **iniciativa C4D tiene como objetivo implementar una intervención que mejore la calidad de vida de las personas con DT2.**

Para ello se pone en marcha un proyecto impulsado por la Unión Europea para el abordaje de la DT2 que se llevará a cabo en 12 países: Bélgica, Bulgaria, Eslovaquia, Eslovenia, España, Finlandia, Grecia, Hungría, Italia, Malta, Polonia y Portugal.



C4D implementará un programa sobre cambios de estilo de vida respaldado por la evidencia científica e inspirado en Reverse Diabetes2Now (RD2N), una intervención desarrollada por la organización holandesa VOEDING LEEFT (VL).

Este programa se basa en la adopción de un estilo de vida saludable que puede **mejorar la calidad de vida** de las personas con DT2, sus **niveles de glucemia** y, como consecuencia, se puede **disminuir el consumo de fármacos**.



Resultados clave



- 30% lograron dejar su medicación a los 12 meses
- 78% dejaron la insulina o los derivados de sulfonilureas



- Pérdida de peso del 10% del IMC
- Pérdida media tras 12 meses de 7 kg



- Sintieron menos fatiga y más energía
- Disminuyeron sus problemas de sueño
- Adquirieron hábitos de práctica de actividad física

*Los resultados mostrados son los obtenidos en el programa RD2N de VL



¿Qué cambios en el estilo de vida se van a fomentar?

El programa **C4D-Cuido Mi Diabetes** se va a desarrollar teniendo en cuenta los siguientes elementos centrales: nutrición, actividad física, relajación y sueño.



NUTRICIÓN

1. Come una dieta variada
2. Evita los alimentos ultraprocesados
3. Haz 3 comidas diarias
4. ¡Deja de contar calorías!
5. Prioriza las grasas naturales
6. Precaución con azúcares y féculas
7. Come suficiente y disfruta la comida



ACTIVIDAD FÍSICA

1. Toda actividad cuenta
2. Haz del ejercicio un hábito diario
3. Realiza ejercicio antes de tu primera comida (o antes de tus comidas)



RELAJACIÓN

1. Toma conciencia de lo que el estrés provoca en tu cuerpo
2. Busca tiempo en tu rutina diaria para la relajación
3. Haz lo que te siente bien



SUEÑO

1. Duerme el tiempo suficiente
2. Establece una hora para ir a la cama
3. Evita consumir cafeína o estimulantes por la tarde

¿Cómo se va a desarrollar?

El programa **C4D-Cuido Mi Diabetes** se va a realizar en dos fases de 6 meses de duración cada una:

- **Fase intensiva:** consiste en torno a 5 sesiones (presenciales o en línea) con un grupo de 20 personas con DT2.

Un equipo multidisciplinar, que incluirá personal especialista de enfermería/medicina, nutrición, coaching/motivación y coordinación, te ayudará en el proceso de adquisición de conductas orientadas a aumentar tu energía, manejar el estrés y fomentar un descanso reparador y, como resultado, mejorar tu glucemia.

Entenderás mejor cómo funciona tu cuerpo, cómo influyen entre sí las diferentes esferas de bienestar y cómo todo ello repercute en tu DT2. En base a ello, podrás realizar actividades prácticas con el resto del grupo.

- **Fase de seguimiento:** consiste en torno a 4 sesiones (principalmente en línea) para reforzar la continuidad de los hábitos adquiridos e identificar posibles barreras para mantenerlos, con ayuda del equipo multidisciplinar y el apoyo del grupo.

Durante los 12 meses, participarás de forma activa a través de una plataforma digital que te permitirá revisar lo aprendido durante las sesiones, realizar actividades prácticas, compartir tus experiencias con el resto del grupo y controlar tu evolución.



📍 ¿Dónde se va a desarrollar?

En la **versión presencial**, la fase intensiva se iniciará con una convivencia de 2 días con el grupo y el equipo multidisciplinar que te acompañará a lo largo de los 12 meses.

2 días
de convivencia



Equipo
multidisciplinar



12 meses
de seguimiento



El resto de sesiones de la *fase intensiva* y de *seguimiento* que se lleven a cabo podrán realizarse tanto de manera presencial como virtual en forma de webinarios (sesiones en directo).

En la **versión en línea** se impartirán todas las sesiones de manera virtual.

A lo largo de tu participación, tu interacción a través de la plataforma digital será fundamental para el desarrollo de **C4D-Cuido Mi Diabetes** en cualquiera de las versiones.

En todo momento, seguirás en contacto con tu equipo de Atención Primaria o del servicio de endocrinología, que realizará el seguimiento habitual de tu situación de salud y estará en comunicación continuada con el equipo multidisciplinar del proyecto.



¿Cómo puedo participar en el estudio?

Solo pueden participar en el proyecto **C4D-Cuido Mi Diabetes** las personas con **Diabetes tipo 2** que cumplan los siguientes criterios.

- Edad entre 20 y 80 años
- Diagnóstico de diabetes tipo 2 desde hace un máximo de 10 años
- Con tratamiento antidiabético (oral, insulina o inyectado) desde hace más de 6 meses
- Índice de Masa Corporal (IMC) entre 25-35 kg/m²
- Con adecuado manejo de los **medidores de glucosa**
- Con destreza para realizar tareas **online**
- Con **motivación** para el cambio de estilo de vida



¿Tienes dudas?



Twitter: **C4DJointAction**



Correo electrónico: **cuidomidiabetes@c4djointaction.eu**



LinkedIn: **CARE4DIABETES**

Para más información puedes acceder a la página web de C4D





**Co-funded by
the European Union**

El proyecto C4D ha recibido financiación de la Comisión Europea. Número de contrato: 1010824

Este proyecto ha recibido financiación de la Comisión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o HaDEA (European Health and Digital Executive Agency). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



**Principado de
Asturias**

Consejería
de Salud



FICYT



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS