



RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: ANÁLISIS CLÍNICOS

Medimos la hemoglobina glucosilada, el colesterol total, los triglicéridos y la presión arterial sistólica de las personas de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) que llevaron a cabo *Meta Salud Diabetes* (intervención), para compararlos con los GAM que no hicieron *Meta Salud Diabetes* (control).

Medición
(Nivel recomendado
para personas con
diabetes)



Presión arterial
sistólica
<130
mmHg



Hemoglobina
glucosilada
<7%



Colesterol
total
<200
mg/dL



Triglicéridos
<150
mg/dL

Grupos intervención

Al inicio del programa (línea base)	Después del programa (3 meses)
-------------------------------------	--------------------------------

Presión arterial sistólica	
126.3 mmHg	126.4 mmHg

Hemoglobina glucosilada	
7.5%	7.3%

Colesterol total	
191.6 mg/dL	183.1 mg/dL

Triglicéridos	
203.1 mg/dL	187.6 mg/dL



Grupos control

Medición inicial (línea base)	Medición posterior (3 meses)
-------------------------------	------------------------------

Presión arterial sistólica	
125.1 mmHg	127.2 mmHg

Hemoglobina glucosilada	
7.1%	7.1%

Colesterol total	
195.8 mg/dL	188.6 mg/dL

Triglicéridos	
197.9 mg/dL	183.6 mg/dL



En ambos grupos, el colesterol total y la presión arterial sistólica estuvieron en los niveles recomendados. Sin embargo, ninguno de los dos grupos logró mantener los niveles recomendados de hemoglobina glucosilada y triglicéridos.

Meta Salud Diabetes

te puede ayudar a vivir mejor con diabetes. Si deseas conocer el programa y descargar los materiales visita:

www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes



RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: ANÁLISIS CLÍNICOS

¿Qué es Meta Salud Diabetes?

Meta Salud Diabetes es un programa educativo de 13 semanas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para que las personas lleven una vida saludable y puedan prevenir complicaciones. De 2015-2020 investigamos si *Meta Salud Diabetes* podía ayudar a mejorar la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional de las personas para disminuir algunos factores de riesgo.

Acerca del proyecto de investigación

- Participaron 22 Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de Sonora:
 - En 12 grupos se realizó el programa *Meta Salud Diabetes*.
 - 10 fueron grupos control donde no se llevó a cabo *Meta Salud Diabetes* y se realizaron las actividades usuales del GAM.
- Participaron 518 personas con diabetes, 85% eran mujeres y la edad promedio fue de 60 años.
- El ingreso promedio mensual de las y los participantes era de \$3,850 pesos.
- El 74% tenía Seguro Popular.

RESULTADOS CLÍNICOS

Medición (Nivel recomendado para personas con diabetes)	Grupos intervención		Grupos control	
	Al inicio del programa (línea base)	Después del programa (3 meses)	Medición inicial (línea base)	Medición posterior (3 meses)
Hemoglobina glucosilada (menos de 7%)	7.5%	7.3%	7.1%	7.1%
Colesterol total (menos de 200 mg/dL)	191.6 mg/dL	183.1 mg/dL	195.8 mg/dL	188.6 mg/dL
Triglicéridos (menos de 150 mg/dL)	203.1 mg/dL	187.6 mg/dL	197.9 mg/dL	183.6 mg/dL
Presión arterial sistólica (menos de 130 mmHg)	126.3 mmHg	126.4 mmHg	125.1 mmHg	127.2 mmHg

Aprendizajes y recomendaciones

- La hemoglobina glucosilada mide la cantidad de glucosa en la sangre de los últimos tres meses. Para llegar al nivel deseado debemos seguir trabajando con el equipo de salud.
- Llevar a cabo un programa como *Meta Salud Diabetes* ayuda a hacer cambios de estilo de vida, que junto con el tratamiento farmacológico, contribuyen a mejorar la salud.

Información de contacto

Catalina A. Denman: cdenman@colson.edu.mx
 María del Carmen Castro: ccastro@colson.edu.mx
 Centro de Estudios en Salud y Sociedad · El Colegio de Sonora

Cecilia Rosales: crosales@email.arizona.edu
 Tomás Nuño: tuno@email.arizona.edu
 Mel and Enid Zuckerman College of Public Health · The University of Arizona

La investigación reportada en este material de divulgación fue financiada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos de América (R01HL125996). El contenido es responsabilidad de las autoras y no representa la postura oficial de los Institutos Nacionales de Salud, ni de la Secretaría de Salud.