

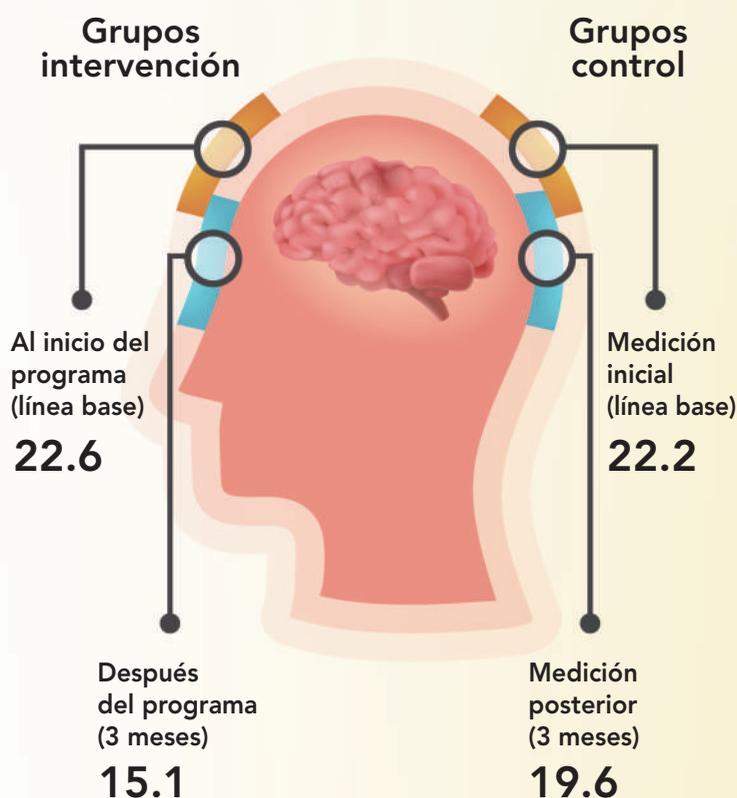


RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: BIENESTAR EMOCIONAL

Aplicamos un cuestionario que incluía preguntas acerca del bienestar emocional de las y los participantes. Hicimos un cálculo del estrés que genera la diabetes con base en las preguntas del Diabetes Distress Scale (escala de estrés por diabetes).

Cálculo del estrés que genera la diabetes

¿Cuántos días se habían sentido mal en el último mes?



Ambos grupos lograron disminuir el estrés generado por la diabetes, aunque el cambio fue mayor y significativo en quienes hicieron *Meta Salud Diabetes*. Las personas que llevaron el programa, también reportaron menos días de malestar físico y mental, aunque es un reto mantener ese cambio después de que finaliza el programa.

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: BIENESTAR EMOCIONAL

¿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.

CÁLCULO DE ESTRÉS

	Grupos intervención		Grupos control	
	Al inicio del programa (línea base)	Después del programa (3 meses)	Medición inicial (línea base)	Medición posterior (3 meses)
Cálculo del estrés generado por la diabetes	22.6	15.1	22.2	19.6

También preguntamos cuántos días se habían sentido mal en el último mes

	Grupos intervención	Grupos control
Días que sintió que su salud física no fue buena en el último mes	9.4	11.8
Días que sintió que su salud mental no fue buena en el último mes	8.7	8.2

Aprendizajes y recomendaciones

- Participar en un GAM ayuda a mejorar el bienestar emocional, más aún cuando el GAM implementa el programa *Meta Salud Diabetes*.
- Creemos que el beneficio de *Meta Salud Diabetes* se debe a las actividades lúdicas, las reflexiones que promueve y el enfoque explícito en la salud positiva y el hacer comunidad.

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.

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: tnuño@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.