

Síntesis Informativa

Recomendaciones para implementar *Meta Salud Diabetes* durante la pandemia por COVID-19

Objetivo:

Hacer recomendaciones para adaptar el programa *Meta Salud Diabetes* a las condiciones derivadas de la emergencia sanitaria por COVID-19.

Síntesis:

- Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de la Secretaría de Salud promueven acciones de educación en salud dirigidas a personas con enfermedades crónicas.
- La pandemia por COVID-19 ha provocado la cancelación de las actividades grupales con personas adultas mayores con enfermedades crónicas, ya que son población de alto riesgo.
- Esto crea la necesidad de adaptar los materiales de *Meta Salud Diabetes* para que puedan ser de utilidad para esta población.
- El papel de la persona encargada del GAM será clave para el seguimiento del programa a distancia.
- Se considerarán las condiciones de las personas que participan en el GAM (acceso y manejo de herramientas tecnológicas), así como los recursos y tiempos del personal de salud para adaptar las recomendaciones a sus necesidades.

Meta Salud Diabetes es un programa educativo de 13 sesiones que tiene por objetivo disminuir el riesgo de complicaciones cardiovasculares en las personas con diabetes. La descripción del programa, así como los materiales para implementarlo y los artículos académicos sobre el proyecto de investigación del cual se desprende *Meta Salud Diabetes*, están disponibles en:

www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes

MSD fue diseñado para implementarse en Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de la Secretaría de Salud Pública de Sonora. A estos grupos asisten personas adultas mayores para recibir información y estrategias para mantener controlada su enfermedad y llevar una vida saludable¹.

Los GAM se han visto especialmente afectados por la pandemia de COVID-19, ya que las recomendaciones sanitarias más importantes para enfrentarla, son el distanciamiento social y el resguardo de las poblaciones con factores de riesgo, entre las que se encuentran las personas adultas mayores y/o con enfermedades crónicas. Por lo tanto, estos grupos no han podido reunirse en más de un año, y la atención a sus integrantes se limita a consultas médicas individuales y entrega periódica de medicamentos.

¹ Esta información forma parte del Proyecto de investigación “Herramientas y prácticas para disminuir las enfermedades cardiovasculares en la población diabética de México” de El Colegio de Sonora y la Universidad de 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.

Por otro lado, la falta de acceso y las pocas habilidades que esta población suele tener sobre las tecnologías de la información, como la navegación en internet, el uso de redes sociales y el manejo de plataformas digitales, dificultan las posibilidades de adaptar los programas de educación en salud que están diseñados para ellos. Por lo tanto, hacemos las siguientes recomendaciones, señalando que para que funcionen, será necesario contar con tiempos, personal capacitado y recursos institucionales para su implementación:

Recomendaciones para el trabajo con GAM durante la pandemia por COVID-19:

1. Realizar las sesiones de Meta Salud Diabetes a través de plataformas digitales como Zoom, Google Meet o Facebook

La opción ideal para implementar el programa educativo durante la etapa de distanciamiento social, es reunir a las personas que integran el GAM en una sala virtual como Zoom, Google Meet, Facebook o cualquier otra plataforma similar, y facilitar ahí las sesiones. La persona encargada del GAM da las indicaciones a todo el grupo y puede compartir pantalla para proyectar cualquier material. Para las actividades en equipo se pueden emplear la herramienta de “salas” o “break-up rooms” y las personas pueden trabajar con archivos digitales como procesador de textos o diapositivas, pero también pueden utilizar materiales que tengan en sus casas como hojas blancas, lápices, colores y plumones para dibujar o escribir, y después mostrar su trabajo al grupo completo.

Esta opción podría ser muy exitosa, sin embargo, se requieren condiciones muy concretas para ser posible, sobre todo, acceso de todas las personas a una red estable de internet, un dispositivo para conectarse y habilidades medianamente complejas para el uso y manejo de las herramientas tecnológicas. Probablemente, sea más sencillo aplicar esta recomendación con grupos de personas más jóvenes.

2. Compartir el contenido informativo de Meta Salud Diabetes a través de medios digitales como el correo electrónico o aplicaciones como Whatsapp.

En el Cuaderno de Trabajo de *Meta Salud Diabetes* hay Lecturas colectivas que contienen información sobre la diabetes y sus complicaciones cardiovasculares, la alimentación saludable, la actividad física, el bienestar emocional y la importancia del apego al tratamiento farmacológico, entre otros temas. Estas lecturas se pueden compartir por correo electrónico o por WhatsApp, ya sea copiando y pegando el texto, o haciendo captura de pantalla de las páginas del Cuaderno de Trabajo y enviándolas como imágenes. Esta segunda opción puede resultar más eficiente porque los materiales de *Meta Salud Diabetes* cuentan con un diseño gráfico y editorial muy llamativo y de fácil visualización.

3. Adaptar las actividades de Meta Salud Diabetes como tareas.

Algunas de las actividades en equipo se pueden adaptar para realizarse a distancia de la siguiente manera: La persona encargada del GAM envía en un correo electrónico o chat de WhatsApp grupal las instrucciones para que el grupo las realice en equipos pequeños. Cada equipo puede trabajar en otro chat o por teléfono y luego enviar el resultado al grupo. La persona facilitadora da retroalimentación y hace una reflexión final.

Si esta dinámica no es posible, las personas del GAM pueden realizar la actividad con sus familiares y enviar el resultado a la persona encargada del GAM para que esta dé seguimiento y retroalimentación. Esta forma de trabajar puede ser difícil al principio, pero con dedicación y esfuerzo, es posible generar reflexiones importantes y lograr un proceso de aprendizaje no sólo para las personas del GAM sino también en su entorno familiar.

4. Realizar el monitoreo médico de Meta Salud Diabetes.

Las personas del GAM pueden utilizar las tablas y gráficas del Monitoreo médico para llevar un seguimiento de sus niveles de presión arterial y de glucosa. El registro puede ser semanal si cuentan con baumanómetro y glucómetro en su casa, o puede ser mensual o trimestral de acuerdo con la periodicidad de sus citas médicas. Lo importante es que lleven un registro visual que les permita ser conscientes de su estado de salud. Es importante que la persona encargada del GAM dé seguimiento y emita recomendaciones para que mantengan los niveles adecuados. Esto puede ser por correo electrónico, por mensaje de WhatsApp o por llamada telefónica.

5. Realizar el monitoreo de hábitos de Meta Salud Diabetes individual o colectivamente.

Las personas del GAM pueden realizar el auto diagnóstico de *Meta Salud Diabetes* y elegir una meta para trabajar durante 3 meses. Cada día llenarán las tablas del monitoreo de hábitos y si es posible, cada semana se pondrán en contacto con otras personas que hayan elegido la misma meta para responder en conjunto las preguntas del Seguimiento a mi meta. De lo contrario, pueden llevar el seguimiento de manera individual y enviar sus respuestas a la persona encargada del GAM para recibir retroalimentación.

6. Trasladar Meta Salud Diabetes a una aplicación digital.

La estructura completa de *Meta Salud Diabetes* podría trasladarse a una aplicación digital diseñada exclusivamente para implementar el programa a través de teléfonos celulares, tabletas u otros dispositivos electrónicos. Esto implicaría tener recursos humanos y financieros para el desarrollo, el pilotaje y la mejora de la aplicación, así como para capacitar al personal que la manejaría. Con este recurso se puede eliminar el costo económico y ambiental que significa la impresión de los Manuales y Cuadernos de Trabajos de *Meta Salud Diabetes*. Esta recomendación puede retomarse en futuros proyectos de investigación.

Para más información acerca del proyecto de investigación:

Contactos:

Dra. María del Carmen Castro
Centro de Estudios en Salud y Sociedad
El Colegio de Sonora
Tel: (662) 259 5300, ext. 2222
ccastro@colson.edu.mx

Dra. Catalina A. Denman
El Colegio de Sonora
Tel: (662) 259 5300, ext. 2223
cdenman@colson.edu.mx

Redes sociales y página web:



Centro de Promoción de la Salud del Norte de México



Cess Colson

<http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes>