



Principado de
Asturias



Nota de prensa

Lunes, 21 de octubre de 2024

Salud inicia la segunda fase del programa *Cuido mi diabetes* con dos nuevos grupos de participantes y el objetivo de reducir el consumo de fármacos

- El 48% de las personas implicadas han logrado rebajar los niveles de glucosa en sangre hasta llegar a suspender la medicación
- El centro social de El Cortijo, en Oviedo/Uviéu, acogerá a partir de mañana un taller en el que se abordarán las habilidades para actuar de manera diferente sobre esta enfermedad, basadas en la nutrición, actividad física, relajación y sueño

La Consejería de Salud ha puesto en marcha la segunda fase del proyecto europeo *C4D Cuido mi diabetes*, que busca que las personas con diabetes tipo 2 mejoren su autocuidado, adopten un estilo de vida saludable, mejoren sus niveles de glucemia y disminuyan el consumo de fármacos. A esta nueva fase se han incorporado dos grupos, de veinte personas cada uno, uno en Oviedo y otro en Coaña, que inició sus reuniones la semana pasada.

El de Oviedo celebrará mañana y pasado unas jornadas de convivencia en el centro social de El Cortijo, en La Corredoria (Oviedo/Uviéu). La directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria, Rocío Allande, será la encargada de darles la bienvenida.

En líneas generales, el objetivo de este proyecto, que lidera Asturias a nivel europeo, es aumentar la conciencia sobre la necesidad de llevar un estilo de vida saludable, entender cómo funcionan la diabetes de tipo 2 y la resistencia a la insulina, y conocer las recomendaciones para reducir la medicación de forma segura. Por estas razones, entre los asuntos a los que se presta mayor atención figuran la nutrición, la actividad física, la relajación y el sueño.

El proyecto lleva en marcha en Asturias desde febrero de 2023 y el primer balance de resultados es muy satisfactorio. La última actualización de los datos señala que el 48% de los pacientes ha conseguido reducir sus niveles de glucosa en sangre hasta llegar incluso a prescindir de la medicación. Además, cerca del 31% lograron rebajar el tratamiento farmacológico siguiendo las recomendaciones para cambiar su estilo de

Nota de prensa

vida. Además, ocho de cada diez bajaron tanto de peso, con una pérdida media de 6 kilos, como de perímetro abdominal, con una media de 8,3 centímetros.

A estos dos grupos se unirán próximamente otros dos, con 15 participantes cada uno, que tendrán su primera reunión telemática los días 5 y 6 de noviembre. Los interesados en participar pueden informarse a través del correo electrónico dgcuidados@asturias.org, donde pueden dejar sus datos personales y su número de contacto.

C4D-Cuido mi diabetes va dirigido a la población diagnosticada de diabetes tipo 2 desde hace un máximo de 15 años y con edades comprendidas entre los 20 y 80 años. Los participantes deben contar con un índice de masa corporal (IMC) menor de 40, llevar más de 3 meses de tratamiento farmacológico antidiabético, no presentar comorbilidades severas, manejar los medidores de glucosa, contar con destrezas digitales básicas y motivación para el cambio. Igualmente, han de comprometerse a colaborar en el programa durante un año.

La Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria y el Servicio de Salud (Sespa) cuentan con el apoyo de la Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología (Ficyt) para el desarrollo de este proyecto.

La información sobre esta iniciativa está disponible en:

- **Web:** <https://c4djointaction.eu/>
- **Red social X:** @C4DJointAction
- **LinkedIn:** CARE4DIABETES
- **Correo electrónico:** cuidomidiabetes@c4djointaction.eu