



# **IV Congreso Internacional de Promoción de la Salud**

## **Actas del congreso**



Universidad de  
Oviedo



Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.



Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento – Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el licenciador:

María del Mar Fernández Álvarez y Rubén Martín Payo (coords.) (2022). IV Congreso Internacional de Promoción de la Salud. Libro de actas. Universidad de Oviedo.

La autoría de cualquier artículo o texto utilizado del libro deberá ser reconocida complementariamente.



No comercial – No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas – No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

© 2022 Universidad de Oviedo

© Los autores

Algunos derechos reservados. Esta obra ha sido editada bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Se requiere autorización expresa de los titulares de los derechos para cualquier uso no expresamente previsto en dicha licencia. La ausencia de dicha autorización puede ser constitutiva de delito y está sujeta a responsabilidad.

Consulte las condiciones de la licencia en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo

Edificio de Servicios - Campus de Humanidades

ISNI: 0000 0004 8513 7929

33011 Oviedo - Asturias

985 10 95 03 / 985 10 59 56

[servipub@uniovi.es](mailto:servipub@uniovi.es)

[www.publicaciones.uniovi.es](http://www.publicaciones.uniovi.es)

ISBN: 978-84-18482-66-3

# ÍNDICE

---

## Comunicaciones orales

**Los mayores y el uso de internet. Un análisis de los efectos sobre el bienestar** 6-12  
Ana Suárez Álvarez, María Rosalía Vicente.

**Adherencia a recomendaciones relacionadas con alimentación y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 del área sanitaria 6 de Asturias.** 13-18  
Sara Padrino Ojea, Cristina Suárez Lada, Cristina Papín Cano, Rubén Martín Payo.

**Empoderamiento y promoción de la salud del trabajador. Consejo médico y digitalización** 19-50  
Patricia Sirgo Granda.

**Eficacia de un programa para dejar de fumar dirigido a personas con sobrepeso u obesidad: resultados secundarios de un estudio controlado aleatorizado.** 51-59  
Gloria García-Fernández, Andrea Krotter, Ángel García-Pérez, Gema Alonso- Diego, Sara Weidberg-López, Roberto Secades-Villa.

**No estás solo. Formación continuada un reto en tiempos de Covid.** 60-79  
Mayda Mercedes Martínez Miranda, José Antonio Cernuda Martínez.

**Promocionar la lactancia materna desde la escuela. Estudio piloto.** 80-90  
Marta Costa Romero, Teresa González Martínez, Purificación de Lucas Valbuena, Elena Méndez Trelles.

# Póster

- Promoción de la Salud Mental en el alumnado de Marina Civil.** 92-95  
D. Menéndez-Teleña, L. A. Díaz-Secades, F. Crestelo Moreno, V. Soto-López, A. Tablón-Vega, C. Roces Montero.
- PEDIACTIVA: Proyecto de promoción de actividad física desde la consulta de enfermería pediátrica.** 96-100  
Sheila María Martínez Tahoces, Raúl Majo García, Raisa Navarro Fernandez, Ana María Rivero Rodriguez, Cristina Díez Flecha, Eva Galván Grande.
- Es el tiempo de la Promoción de la Salud en los Trabajadores Sanitarios.** 101-104  
Raúl Majo García, Cristina Díez Flecha, Sheila María Martínez Tahoces, Rosa María León Andrés, María Paredes Serrano.
- Detección temprana de enfermedades asociadas a la marcha mediante tecnología edge computing en entorno extraclínico.** 105-108  
Fidel Díez Díaz, Pelayo Quirós, Sonia García Fernández, Ignacio Pedrosa.
- Prevalencia de riesgo cardiovascular en la población adulta joven de 4 zonas básicas de salud del área sanitaria III.** 109-112  
María Concepción Martínez Sexto, Laura Crespo Fernández, Beatriz Sánchez Pérez, Rocío Magdaleno García.
- Mejora continua del programa Escuela de Salud Navarra a través de la autoevaluación de la calidad en Promoción de la Salud.** 113-116  
Luisa Iribarren López, Mikele Jauregui Elso, Alba Gasque Satrústegui.



## IV Congreso Internacional de Promoción de la Salud

17-18 junio 2022

# Adherencia a recomendaciones relacionadas con alimentación y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 del área sanitaria 6 de Asturias.

Suárez Lada Cristina<sup>1</sup>, Padrino Ojea Sara<sup>2</sup>, Papín Cano Cristina<sup>3</sup>, Martín Payo Rubén<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Enfermera; [cristinasuarezlada@gmail.com](mailto:cristinasuarezlada@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermera; [sara.padrino@gmail.com](mailto:sara.padrino@gmail.com)

<sup>3</sup> Enfermera especialista familiar y  
comunitaria; [cristinapapin7@gmail.com](mailto:cristinapapin7@gmail.com)

<sup>4</sup> Enfermero; [martinruben@uniovi.es](mailto:martinruben@uniovi.es)

**Introducción:** Las personas diagnosticadas de Diabetes Mellitus tipo 2, son pacientes crónicos cuyo seguimiento se realiza habitualmente en atención primaria. Según Hemmingsen et. al, una alimentación saludable y la realización de actividad física junto con la motivación del paciente son esenciales para reducir o retrasar las complicaciones derivadas de la misma.

**Objetivos:** Describir la adherencia a la realización de recomendaciones saludables relacionadas con la alimentación y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 en el área sanitaria VI del Principado de Asturias

**Metodología:** Se realizó un análisis descriptivo de las variables personales y las relacionadas con las recomendaciones conductuales, expresando su valor en porcentaje o puntuación media/ mediana (desviación estándar/ rango intercuartil) según corresponda. Se empleó el cuestionario Motiva-Diaf DM2 v2 para obtener esta información.

**Resultados:** La edad media de los participantes fue de 63,32 años (DE=9,70), el 79% vivía acompañado. El 62% fueron hombres, frente al 38% de mujeres. El número medio de años con diagnóstico de diabetes mellitus fue de 9.11 (DE=6,56). El 65% utilizaban como tratamientos antidiabéticos orales y el 26% insulina.

Cerca del 50% de los participantes respondieron que no estaban motivados para seguir consejos acerca de la distribución de los alimentos en el plato, alrededor del 30% muestran una motivación intrínseca para el consumo de frutas, más del 30% una motivación identificada en relación con los métodos de cocinado, mientras que más del 80% respondió que no estaba motivado para seguir los consejos sobre actividad física.

**Conclusiones:** En conclusión, los resultados del presente estudio han permitido conocer la adherencia y el tipo de motivación para la realización de recomendaciones relacionadas con una alimentación saludable y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2

*Palabras clave:* diabetes mellitus, tipo 2, motivación, resiliencia, alimentación saludable.

## **Introducción y objetivo:**

Las personas diagnosticadas de Diabetes Mellitus tipo 2, son pacientes crónicos cuyo seguimiento se realiza habitualmente en atención primaria. Según Hemmingsen et. al,[1] una alimentación saludable y la realización de actividad física junto con la motivación del paciente son esenciales para reducir o retrasar las complicaciones derivadas de la misma

Según la Evaluación de la Estrategia de Diabetes Mellitus del Sistema Nacional de Salud publicada por la Dirección General de Salud Pública del Principado de Asturias [2] , un alto porcentaje de estas personas presentan sobrepeso e inactividad física, el 50% pasa la mayor parte de la jornada sentada, la cantidad de fruta fresca que consumen es muy deficiente, no alcanzando los estándares recomendados, el consumo de verduras, ensaladas y hortalizas es muy escaso, ya que solo un 70% lo consume al menos 3 o más veces por semana, y, solo un 34% diariamente y un 4% nunca consume estos alimentos.

Por este motivo, nos planteamos el siguiente proyecto, con el objetivo de describir la adherencia y tipo de motivación a la realización de recomendaciones saludables relacionadas con la alimentación y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2 en el área sanitaria VI del Principado de Asturias.

## **Metodología:**

Se realizó un análisis descriptivo de las variables personales y las relacionadas con las recomendaciones conductuales, expresando su valor en porcentaje o puntuación media/ mediana (desviación estándar/ rango intercuartil) según corresponda.

Se empleó el cuestionario Motiva-Diaf DM2 v2 para obtener esta información. El cuestionario se divide en 3 partes: la primera parte recoge datos sobre aspectos sociodemográficos, personales y relacionados con la propia enfermedad, la segunda parte incluye 12 preguntas, 8 relacionadas con alimentación y 4 con actividad física. Con 10 opciones de respuesta posibles, para poder conocer el motivo que explica su comportamiento.

El formato de respuesta de esta parte se codificó mediante una escala tipo Likert de acuerdo con las regulaciones descritas por Deci y Ryan en su modelo de autodeterminación [3] (rango 0= desmotivación a 5=motivación intrínseca).

La tercera parte incluye preguntas relacionadas con el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

Este se llevó a cabo en el periodo comprendido entre mayo y diciembre de 2021, en el área sanitaria VI del Principado de Asturias, en los centros de salud de Arriondas, Llanes e Infiesto. Se realizó un muestreo consecutivo hasta alcanzar los 220 participantes, coincidiendo con su control analítico de seguimiento.

### **Resultados:**

La edad media de los participantes fue de 63,32 años (DE=9,70), con un rango de 39- 80 años. el 79% vivía acompañado. El 62% fueron hombres, con estudios primarios (68%) frente al 38% de mujeres, con estudios primarios (81%) El número medio de años con diagnóstico de diabetes mellitus fue de 9.11 (DE=6,56). El 65% utilizaban como tratamientos antidiabéticos orales y el 26% insulina.

Cerca del 50% de los participantes respondieron que no estaban motivados para seguir consejos acerca de la distribución de las verduras e hidratos de carbono en el plato (ítems 2 y 3), alrededor del 30% muestran una motivación intrínseca para el consumo de frutas (ítem 5), más del 30% una motivación identificada en relación a los métodos de cocinado (ítem 7), mientras que más del 80% respondió que no estaba motivado para seguir los consejos sobre actividad física. (ítems 9,10,11,12).

En el resto de los ítems, relacionados con la distribución de la proteína en el plato (ítem 1), la ración de pescado a la semana (ítem 4) y la utilización de 3 cucharadas de aceite vegetal al día para el cocinado (ítem 6), no destaca un tipo de motivación en concreto.



## **Discusión/ Conclusiones:**

Los resultados de este trabajo permiten conocer la adherencia y el tipo de motivación para las recomendaciones relacionadas con alimentación saludable y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2.

En 2017, se realizó en el área sanitaria III el mismo tipo de estudio, pero con una versión anterior del cuestionario, que incluye otro tipo de recomendaciones por lo que los resultados no se pueden comparar.

Tal y como podemos observar, los resultados de algunas variables descriptivas no son los más alentadores. Casi la mitad de las personas no realiza las recomendaciones de alimentación, en cuanto a verduras e hidratos de carbono se refiere. Por un lado, por comer menos de la mitad del plato del grupo de verduras, y por otro lado, por comer más de un cuarto del plato del grupo de hidratos de carbono. Además, más del 80% no estaba motivado para seguir las recomendaciones de actividad física. Lo que nos da una fotografía del manejo de la diabetes tipo 2 bastante deficiente en nuestra zona básica de salud. Ante estos resultados, vemos interesante la posibilidad de realizar un programa de educación diabetológica con la población, desde la perspectiva de mejorar la motivación y la autoeficacia, y ver si estas variables mejorarían. Tal y como observamos en el estudio de Martin-Payo et al [5] sobre intervención educativa en dieta y ejercicio físico

Al conocer el tipo de motivación, puede contribuir a estimar la estabilidad del mantenimiento de la conducta saludable, así como la cobertura de necesidades psicológicas básicas, descritas en la Teoría de la Autodeterminación [6]. Esto posibilita que los profesionales de enfermería, que realizan el seguimiento de la población, centren el propósito de sus intervenciones en las necesidades específicas de cada persona.

En conclusión, los resultados del presente estudio han permitido conocer la adherencia y el tipo de motivación para la realización de recomendaciones relacionadas con una alimentación saludable y actividad física en personas con diagnóstico de diabetes tipo 2.

## Referencias:

1. Hemmingsen B, Gimenez-Perez G, Mauricio D, Roqué I Figuls M, Metzendorf MI, Richter B. Diet, physical activity or both for prevention or delay of type 2 diabetes mellitus and its associated complications in people at increased risk of developing type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;12(12):CD003054. doi: 10.1002/14651858.CD003054.pub4.
2. MargollesMartins M, GarcíaFernández E, MargollesGarcía P, DonateSuárez I. Evaluación de la Estrategia de Diabetes Mellitus del Sistema Nacional de Salud en Asturias. [Internet]. Asturias: OBSA; 2019 [consultado el 26 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.astursalud.es/documents/35439/38754/Resumen+Evaluaci%C3%B3n+de+la+Estrategia+de+Diabetes+Mellitus.pdf/2b5f1305-20eb-def1-2f41-cee74026afda?t=1572524405014>
3. Deci EL, Ryan RM. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology.* 2008; 49(3):182-5. 2008; 49(3):182-5. Doi: 10.1037/a0012801.
4. Martín-Payo R, GonzálezMéndez X, Papín Cano C, SuárezÁlvarez J. Development and validation of a questionnaire for assessing the characteristics of diet and physical activity in patients with type 2 diabetes. *Psicothema.* 2018; 30(1): 116-22. DOI: 10.7334/psicothema2017.269. PMID: 29363480.
5. Martín-Payo R, Papín-Cano C, Fernández-Raigada RI, Santos-Granda MI, Cuesta M, González-Méndez X. Motiva.DM2 project. A pilot behavioral intervention on diet and exercise for individuals with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes Res ClinPract.* 2021; 171:108579. doi: 10.1016/j.diabres.2020.108579.
6. Deci EL, Ryan RM. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology.* 2008; 49(3):182-5. 2008; 49(3):182-5. doi: 10.1037/a0012801.