

# 02

## PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS EN ESTUDIANTES Y TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS

### EDUCATIONAL PROGRAM FOR THE PREVENTION AND ATTENTION OF THE DIABETES MELLITUS IN STUDENTS AND WORKERS OF THE UNIVERSITY OF CIENFUEGOS

Meira Mileny Sotolongo Acosta<sup>1</sup>

E-mail: [msotolongo@ucf.edu.cu](mailto:msotolongo@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5428-6476>

Vanessa Bárbara Fernández Bereau<sup>1</sup>

E-mail: [vfernandez@ucf.edu.cu](mailto:vfernandez@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2393-9032>

Aime Tania Ramos Reyes<sup>1</sup>

E-mail: [aramos@ucf.edu.cu](mailto:aramos@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7374-341X>

<sup>1</sup> Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" Cuba.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Sotolongo Acosta, M. M., Fernández Bereau, V. B., & Ramos Reyes, A. T. (2019). Programa educativo para la prevención y atención de la diabetes mellitus en estudiantes y trabajadores de la Universidad de Cienfuegos. *Revista Conrado*, 15(69), 19-25. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

#### RESUMEN

Durante los últimos 30 años se han incrementado de manera dramática el número de personas con Diabetes en el mundo, la prevalencia en varias poblaciones y el número de estudios que describen la frecuencia de esta enfermedad en distintos entornos sociales y geográficos. En la Universidad de Cienfuegos existe un proyecto extensionista, que tiene como propósito asumir un rol activo en la promoción de salud y hacer que, desde el enfoque educativo, cultural y preventivo, se potencien acciones con un amplio espectro creativo en sus diversas expresiones, que sirva para promover conductas responsables en el campo de la salud entre los jóvenes, trabajadores y su entorno. Es objetivo de la investigación diseñar un programa educativo sobre Diabetes, como práctica sociocultural, que surge a partir de la necesidad de fortalecer la preparación y mejorar la calidad de vida de los estudiantes y trabajadores con Diabetes, y tiene como fin; formar promotores de salud para la implementación de acciones de promoción y educación para la salud, donde se conjuguen la teoría y la práctica y se adopten las medidas necesarias para la prevención de complicaciones agudas y crónicas en los pacientes con Diabetes Mellitus de la Universidad de Cienfuegos.

#### Palabras clave:

Promoción de la salud, programa educativo de diabetes mellitus.

#### ABSTRACT

During the last 30 years, they have been increased in a dramatic way the number of people with Diabetes in the world, the prevalence in several populations and the number of studies that describe the frequency of this illness in different social and geographical environments. In the University of Cienfuegos an extensive project exists that has as purpose to assume an active list in the promotion of health and to make that, from the educational, cultural and preventive focus, be potential zed stocks with a wide creative spectrum in its diverse expressions that it is good to promote responsible behaviors in the field of the health among the youths, workers and their environment. This educational program on Diabetes, as sociocultural practice, arises starting from the necessity of strengthen the preparation and to improve the quality of the students' life and workers with Diabetes, and it has as end; to form promoters of health for the implementation of promotion stocks and education for health, where the theory and the practice are conjugated and the necessary measures are adopted for the prevention of sharp and chronic complications in the patients with Diabetes Mellitus of the University of Cienfuegos.

#### Keywords:

Promotion of health, educative program of Diabetes Mellitus.

## INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus se ha convertido en los últimos años en un verdadero desafío a la calidad y expectativa de vida de la población mundial, con un incremento considerable en su incidencia y prevalencia a un 150% de personas de 45 años en adelante que presenta dicha enfermedad en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Según Torres (2007), se calcula que en este último grupo, del cual Cuba forma parte, se incrementa el número de personas con esta enfermedad en 80% en los próximos 25 años. La Diabetes está vinculada, en forma directa e indirecta, a factores de conducta, nutricionales y de influencia medioambiental, que en interacción con condiciones genéticas causan la entidad. El modo y estilo de vida occidental, con disminución por consumo excesivo de alimentos de elevado contenido calórico, están entre las causas principales de esta verdadera epidemia.

En nuestro país al igual que en otros países de América Latina, tales como Estados Unidos, Argentina, Venezuela, Perú, entre otros, la Diabetes es un problema de salud que se ha venido incrementando en forma gradual en los últimos años. La educación a personas que padecen de esta enfermedad, establecida como un aspecto básico y principal de la atención que deben tener los mismos en cuanto a la asimilación de conocimientos, ayuda a mejorar su salud y calidad de vida, así como la prevención de las complicaciones crónicas.

Es por ello que la escuela no se limita a la transmisión de experiencias, conocimientos, su misión es contribuir a la formación del educando, en el carácter, la voluntad, desarrollar habilidades, sentimientos, actitudes y valores, que van conformando al estudiante a que obtenga una formación integral, de la cual forma parte la cultura en salud. El tema que se presenta tiene vital importancia para el desarrollo integral de las personas que hoy viven con esta enfermedad.

El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, es una expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación para garantizar la integración armónica del proceso pedagógico con la educación de nuestros estudiantes y trabajadores en aras de lograr que se conviertan en ciudadanos más sanos, plenos, con estilos de vida que les proporcionen una calidad de vida superior (Cuba. Ministerio de Educación, 1999).

De manera particular los centros educativos necesitan de especialistas y actores aptos para aprender, educables y suficientemente sanos para insertarse y tener resultados en el proceso docente. Por otra parte, la sociedad se transforma mejor por ciudadanos informados, con

hábitos y habilidades suficientes para participar activamente en los diferentes procesos económicos, políticos y sociales que aseguran la calidad de vida y estilos de vida cada vez más sanos, siendo este razonamiento el que establece una relación directa entre los conceptos educación y salud.

La educación popular aborda los problemas de salud de la comunidad desde las percepciones, necesidades y conflictos de las personas y grupos, y entiende a la actividad educativa no sólo como transmisión, sino fundamentalmente como acción y cambio. Se trata de una metodología de diálogo, de participación, de reflexión sobre la práctica en este caso comunitaria. Es una forma de trabajo que facilita el encuentro de saberes, la comunicación interpersonal y multiprofesional y va focalizada hacia la acción y el cambio de conductas y estilos de vida.

Para el estudio se asume la promoción de salud desde el trabajo comunitario como herramienta que proporciona a la población los medios necesarios para mejorar su salud y adoptar estilos de vidas sanos, vista la salud no solo como objetivo, sino como fuente cotidiana de felicidad y bienestar, accionando simultáneamente en los espacios educativos, partiendo de los intereses, necesidades de la propia comunidad, respetando y aprovechando las diferencias culturales, basándose en la cooperación, integración y la ayuda mutua de todos los actores socioculturales (Godoy, 2012).

El diseño del programa pretende, que la comunidad Universitaria tenga un abanico de posibilidades en su acercamiento cotidiano a la familia y la comunidad, brinden mensajes claros, científicos y lo hagan con seguridad, contando con maneras nuevas y diferentes para que los abordajes tengan el efecto esperado. Además, se pretende facilitar algunas técnicas participativas de acuerdo con los diferentes temas de trabajo, que puedan seleccionarse para desarrollar más eficientemente la labor de capacitación a la comunidad universitaria y que al mismo tiempo constituya una herramienta para su trabajo.

Esta propuesta metodológica utiliza la modalidad de capacitación a través de diferentes vías (cursos, talleres, programas audiovisuales, de radio base, materiales impresos, entre otros). Propone usar como fundamento la metodología de la educación popular, ya que ofrece una experiencia formativa, no tradicional, de preparación para la vida, centrada en el principio de autonomía, lo que estimula a los promotores a la reflexión, responsabilidad, a la toma de decisiones y a la adquisición de habilidades de afrontamiento que le permitan, de forma creativa, darle solución a sus problemas relacionados con la práctica que realizan.

El aporte y la relevancia del tema está en el diseño de un programa educativo sobre Diabetes, que surge a partir de la necesidad de fortalecer la preparación y mejorar la calidad de vida de quienes se dedican a la educación y formación, de los estudiantes y trabajadores con Diabetes, con el objetivo de que, sirva para la formación de promotores de salud, para implementar acciones de promoción y educación para la salud, donde se conjuguen la teoría y la práctica y que contengan diferentes vías de preparación, que permitan adoptar las medidas necesarias para la prevención de complicaciones agudas y crónicas en los pacientes con Diabetes Mellitus de la Universidad de Cienfuegos y de esta manera elevar la calidad de vida de los mismos.

El programa educativo contiene 4 sesiones de trabajo relacionados con: ¿Qué es Diabetes Mellitus?, Tipos de Diabetes, Cómo enfrentar el inicio de la Diabetes, Cómo la Diabetes afecta a su organismo, Complicaciones agudas o a corto plazo, Su plan de cuidados de la Diabetes, Pie diabético, Cuidado de los pies, Alimentación saludable; con el objetivo de que esta población adopte conductas saludables, hábitos, responsabilidad y mejor calidad de vida.

En el estudio se asume el paradigma cualitativo y sus técnicas desde la aplicación de entrevistas semiestructuradas a estudiantes y trabajadores de la institución y análisis de documentos rectores de la Dirección de Extensión Universitaria (DEU) para la propuesta que se presenta.

## DESARROLLO

*La promoción de salud* consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un adecuado estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de: identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades, cambiar o adaptarse al medio ambiente (Carvajal, 2007).

La palabra clave es *salud* como parte imprescindible de la vida del hombre, es su bienestar físico, psíquico y social. La Organización Mundial de la Salud (1980), define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad. Es sobre todo la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente. Desde esta perspectiva la salud es un recurso para la vida diaria y no el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas. Es el equilibrio entre el estado físico, el psíquico y el social (González & Castillo, 2006).

Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida según la Carta de Ottawa para la promoción de salud en 1986 (Carvajal, 2007).

Durante mucho tiempo el concepto *salud* ha sido enunciado de forma sistemática contraponiéndolo al de enfermedad y a partir de ahí *salud es la ausencia de enfermedad o invalidez*. Los expertos de la Organización Mundial de la Salud, conscientes de que la argumentación era lógica pero pobre, formularon un nuevo concepto de salud, ahora entendida como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social.

La *salud* se aborda entonces como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales, personales y las aptitudes físicas, se trata no como un objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

Cualquier mejora de la salud ha de basarse en condiciones y requisitos entre los que se encuentran: paz, educación, vivienda, alimentación, ecosistema estable, justicia social y equidad (González & Castillo, 2006).

*La educación para la salud* ocupa el papel central entre los componentes de la promoción de salud, mientras se da un carácter opcional al apoyo de tipo organizativo, económico y otros. El foco de la promoción de la salud es la acción social a favor de la salud, por su parte la educación y la comunicación están en el centro de este proceso, la promoción de salud abarca la educación para la salud y está dirigida a las acciones sociales y políticas complementarias que facilitan el apoyo necesario para incrementar la calidad de vida.

De esta manera la escuela ha pasado de las acciones propias de la educación para la salud a perfeccionarse como centro promotor de salud de sus estudiantes, trabajadores y de la comunidad y el educador tanto por el valor de su ejemplo, como por los conocimientos que imparte un promotor de salud.

Se puede afirmar que en la práctica, los estilos de vida saludables serán el fundamento de la promoción y educación para la salud, y desde las prioridades del Ministerio de Educación Superior en Cuba la formación integral de los estudiantes y la participación activa y consciente de estos en dar solución a las necesidades de la sociedad y con las prioridades de la Agenda 2030 que dice que implica una nueva mirada de la educación, del aprendizaje, de la enseñanza, de las políticas y acciones a realizar desde la contextualización de escenarios, comunidades y Universidades en general (Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe, 2017).

Con todo lo anterior expuesto, el programa educativo permitirá, el desarrollo de una Universidad Promotora de Salud, que promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en las Universidades.

Los programas de formación de promotores en salud han constituido una excelente opción en América Latina para contribuir al desarrollo de habilidades necesarias para promover el desarrollo humano. En la Universidad de Cienfuegos existe un proyecto extensionista *La Universidad en la integración de actores para la gestión del desarrollo local en contextos socioculturales vulnerables*, donde se realizan diferentes acciones, encaminadas a la formación, capacitación en temas de salud, dirigidas a estudiantes y profesores.

Las experiencias demuestran que el comportamiento no se cambia solo con el conocimiento, se necesitan habilidades para poner en práctica lo que se aprende, para negociar, resolver conflictos, tener opiniones críticas, tomar decisiones y saber comunicarse.

La mayoría de los programas de formación de promotores en salud han estado centrados en una línea o problema de salud específico: con este programa educativo pretendemos que los estudiantes y profesores de la Universidad de Cienfuegos se conviertan en promotores integrales, que puedan ejercer una labor educativa con la familia y la comunidad.

Para la formación de promotores en salud hay que tener en cuenta las necesidades de la población y determinar el problema que queremos resolver (a partir del análisis de la situación de salud de la institución). Aspectos como determinar el conocimiento inicial del promotor; definir los objetivos que queremos alcanzar; dar prioridades a temas importantes; mencionar algunos datos estadísticos para que el promotor pueda brindar información básica, respondiendo a las necesidades de la institución; adaptar la metodología enseñanza -aprendizaje de acuerdo con las características de los promotores a capacitar son tomados en cuenta para la propuesta que se presenta.

Las **cualidades** que debe poseer el promotor de salud, deben estar dirigida primeramente a la motivación por el trabajo que va a realizar, que esté seguro de sí mismo e inspirar confianza, que sea capaz de promover una comunicación abierta, no debe imponer sus propias ideas, tiene que ser creativos a la hora de realizar actividades en las comunidades, tener habilidades como observador y por ultimo ser comprensivo con los problemas de las personas.

Uno de los componentes esenciales de la promoción de salud lo constituye la educación y prevención que tiene como una de sus actividades la capacitación y el trabajo con la comunidad universitaria, para realizar actividades de prevención para evitar complicaciones crónicas y agudas de la Diabetes Mellitus, que tiendan a la práctica de comportamientos saludables.

En el presente estudio se realiza un diagnóstico a los trabajadores y estudiantes con Diabetes Mellitus, teniendo en cuenta que, de 25 trabajadores y 25 estudiantes seleccionados como muestra, tienen como características que padecen descontrol en su enfermedad producto de no tener buenos hábitos alimentarios y la no práctica del ejercicio físico por lo que tienen desconocimiento de la enfermedad que padecen.

Este programa tiene como propósito formar a los estudiantes y trabajadores como promotores de salud, para la prevención de complicaciones de la enfermedad y enlaces hacia los servicios de Salud y servicios comunitarios. Mejorar los conocimientos y actitudes de grupos de riesgo para disminuir sus posibilidades de desarrollar Diabetes. Promover actividades comunitarias para el desarrollo cultural integral de la población.

Además tiene como objetivos, realizar capacitaciones dentro y fuera de la Universidad, desarrollar acciones de promoción de salud en la Universidad y evaluar la aplicación parcial de las acciones de promoción de salud a través de la satisfacción de la población.

Los resultados esperados de la estrategia educativa están determinados por la cantidad de estudiantes y trabajadores de la universidad capacitados y evaluados durante la acción educativa. La posibilidad de confeccionar materiales educativos para la promoción de salud y lograr cambios en los estilos de vida, adoptar conductas saludables en temas referidos a la enfermedad. Y la elevación de la cultura de la salud, desde las acciones de promoción de salud; ya que trae consigo un aumento de la percepción del riesgo con respecto a determinadas enfermedades y complicaciones.

En la concepción y desarrollo de la estrategia, se proponen acciones de promoción de salud como práctica sociocultural que tienen como premisas la capacitación de los trabajadores y estudiantes de la comunidad universitaria. Con esta propuesta se busca que los enfermos no tengan complicaciones y prevenir otras enfermedades; por lo que su aplicación estará propuesta para el largo de todo el curso de vida, se basa en el abordaje por entornos y con un enfoque integral.

Se abre así un abanico de posibilidades en la comunidad universitaria y en su acercamiento cotidiano a la familia y la comunidad, ya que desde el accionar de esta estrategia se brindan mensajes claros, científicos y con seguridad, contando con maneras nuevas y diferentes para que los abordajes tengan el efecto esperado.

En la Organización metodológica para el diseño del programa se tuvo en cuenta *las técnicas participativas* son procedimientos utilizados para motivar, animar e integrar a los participantes en el tratamiento de determinado tema, con el propósito de que tengan confianza y seguridad para hacer mas sencillos y comprensibles los contenidos a tratar, para introducirlos en el análisis ya reflexión de los problemas y proveer a los participantes de la capacidad de vencer los temores e inhibiciones, así como eliminar tensiones (Ochoa, 2006).

Existen numerosas técnicas y estarán en correspondencia con las características del personal que participe en el curso, los objetivos y ejes temáticos, además los elementos necesarios para el desarrollo de habilidades que les permita accionar como promotores.

Es recomendable que el facilitador asuma la aplicación de las técnicas participativas con creatividad y flexibilidad porque, como su nombre lo indica, tienen su fundamento en la participación activa de todos los involucrados y se utilizan para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje y la intervención.

De modo general, la aplicación de las técnicas se adecua por el facilitador a cada tema o actividad y es probable que sean utilizadas más de una, en diferentes momentos.

Se aplicará al inicio y al culminar el programa un pre test y pos test para conocer el nivel de conocimientos de los participantes.

Diseño metodológico del Programa educativo sobre Diabetes Mellitus

Sección I ¿Cómo enfrentar el inicio de la Diabetes?

Tema I.1: ¿Qué es la Diabetes?

Tema I.2: Tipos de Diabetes

Objetivos: Identificar los factores que pueden causar la Diabetes Mellitus.

Describir la acción de la insulina en el cuerpo

Distinguir las dos formas clínicas de la Diabetes Mellitus.

Identificar los síntomas de la Diabetes Mellitus descompensada.

Recursos didácticos: Pancartas con los síntomas de Hipo e Hiperglucemia, técnica de presentación, elaboraciones de esquemas conceptuales.

Materiales: Plumones, tarjetas de papel o cartulina con imágenes de animales, pizarra y tiza.

Apertura: Tiempo 5 minutos

Se da la bienvenida al grupo, explicando a los participantes cual es el funcionamiento del taller y se definen deberes y derechos. Se exploran las expectativas del grupo acerca del taller. Por último se indica la presentación de los miembros del grupo o a través de una técnica de animación y presentación. Para ello utilizamos el siguiente:

Técnica de presentación: *Presentando a tu pareja* .tiempo 10 minutos

Desarrollo: Los coordinadores dan la indicación de que nos vamos a presentar por parejas y tomaran unas tarjetas que tienen imagen de un animal. Cada persona buscará su pareja a través de la mímica que desarrolla el animal que tiene en la tarjeta. Una vez identificadas las parejas se entrevistan mutuamente, deben intercambiar determinado tipo de información que sea de interés para todos, por ejemplo: el nombre, sus expectativas, información sobre su trabajo o estudio, carrera en que se encuentra estudiando y algún dato personal. La duración de esta dinámica va a depender del número de participantes, por lo general se da un máximo de 2 minutos por pareja para la presentación.

Recomendaciones:

Siendo una técnica de presentación y animación, debe intercambiarse aspectos personales como por ejemplo: algo que a un compañero le gusta, si tiene hijos, etc.

Contenido: tiempo 35 minutos ¿Qué es la Diabetes Mellitus? Tipos de Diabetes Mellitus. Clínica de la Diabetes Mellitus

Cierre: tiempo 10 minutos

Explorar el nivel de asimilación de los contenidos a través de preguntas y respuestas, o que uno o más voluntarios reproduzcan el esquema del funcionamiento del organismo humano con Diabetes Mellitus y lo expliquen.

Sección II Como la Diabetes afecta a su organismo

Tema II: 1-Complicaciones agudas a corto plazo

Tema II: 2-Complicaciones crónicas a largo plazo

Objetivos:

Explicar la importancia de evitar las complicaciones agudas y crónicas, y la conducta a seguir ante la aparición de las mismas.

Recursos didácticos: Pancartas con los síntomas de hipo e hiperglucemia

Materiales: Plumones, Pizarra y tiza

Apertura: tiempo 15 minutos

Se colocan las pancartas que presentan los síntomas de hipo e hiperglucemias y realizamos la siguiente técnica de animación.

Recurso didáctico: Técnica de animación **Hola-Hola**

Desarrollo: Los participantes formarán un círculo. Una persona seleccionada caminará alrededor de él por la parte exterior y tocará a alguien en el hombro, que a su vez, caminará alrededor del círculo, en dirección contraria hasta encontrarse las dos personas frente a frente. Se saludan tres veces por su nombre, seguidamente corren en direcciones opuestas alrededor del círculo hasta ocupar el espacio vacío. La persona que pierde continúa caminando y la técnica se termina cuando todos hayan tenido su turno.

Contenido: Tiempo 40 minutos. Complicaciones agudas y crónicas.

Cierre: Tiempo 10 minutos

Se concluye resumiendo todos los elementos planteados anteriormente que son imprescindibles para el reconocimiento y manejo de la hipo e hiperglucemia.

Sección III Su plan de cuidados de la Diabetes

Tema III: 1-Pie diabético. Cuidado de los pies

Tema III.2-La alimentación saludable en las personas con Diabetes Mellitus

Objetivos:

1. Explicar las consecuencias del abandono del cuidado e higiene de los pies.
2. Desarrollar la motivación para modificar los hábitos alimentarios.

Recursos didácticos: ejercicios para estimular la circulación de las piernas

Materiales: PC, Pizarra y tizas, Cartulina o papeógrafo

Apertura: Tiempo 10 minutos

Recurso didáctico: Técnica de animación **Bailando sobre el papel**.

Desarrollo: Los coordinadores preparan hojas de papel del mismo tamaño. Los participantes se dividen en parejas. Las parejas bailan encima de la hoja mientras hay música. Cuando la música se detiene las parejas deben pararse y doblar el papel, así sucesivamente hasta que la hoja se haga más pequeña y las parejas le sea más difícil bailar encima del papel tan pequeño. La pareja que tenga alguna parte del cuerpo fuera del papel queda fuera del juego. Este continúa hasta que gane una pareja.

Recomendaciones:

Utilizar varios ritmos musicales.

El coordinador debe estar atento para agilizar la dinámica.

Contenido: Tiempo 50 minutos

Cuando se considera una alimentación saludable

Diferencias entre alimentación y nutrición. Grupos básicos de alimentación. Alimentos y elementos que los componen. ¿Cómo combinarlos alimentos para obtener un plato saludable?

Higiene y cuidado de los pies del paciente diabético.

Cierre: Tiempo 10 minutos

Se divide el grupo en subgrupos y se les indica que deben dibujar un plato saludable, teniendo en cuenta lo aprendido en el tema. Luego cada subgrupo presenta su plato y explica por qué seleccionó cada alimento y en qué cantidad.

Promover reflexión sobre elementos nuevos a incorporar para lograr un buen autocuidado.

Sesión IV: Vivir con la Diabetes

Tema IV: 1 Manteniendo su salud mental

Objetivos:

- 1-Identificar las emociones fuertes que pueden despertar vivir con Diabetes.
- 2-Explicar cómo controlar las emociones fuertes.

Materiales: Tarjetas de contenido, test, pizarra, tiza.

Apertura: tiempo de 10 minutos. Se realiza una técnica de animación **Me voy de viaje**.

Desarrollo: Todos los participantes se sientan en círculo. El coordinador en el centro, inicia el juego "me voy de viaje y me llevo un abrazo" y abraza a la persona a su derecha. Esa persona tiene que decir "me voy de viaje y me llevo una palmada en la espalda" y le da a la persona de su derecha un abrazo y una palmada en la espalda. Cada participante repite lo que se ha dicho y añade una nueva

acción a la lista. Continúa alrededor del círculo hasta que todos hayan tenido su turno.

Recomendaciones:

El coordinador debe estar atento para agilizar la dinámica

Contenido: Tiempo 40 minutos

Manteniendo su salud mental.

La Diabetes despierta muchas emociones fuertes

Cierre: tiempo 10 minutos

Se concluye resumiendo todos los elementos que pueden despertar emociones fuertes en pacientes que viven con Diabetes y cómo controlar esas emociones.

Se culminará el taller con la aplicación de un PNI y una encuesta de satisfacción.

## CONCLUSIONES.

La experiencia de acciones de promoción de salud como práctica sociocultural es la fortaleza del programa educativo que se propone, ya que es un estudio que favorece el acercamiento de la universidad a los problemas sociales, realizando un aporte a la comunidad.

El desarrollo de este programa educativo sobre Diabetes Mellitus, permitirá contar con un espacio donde los estudiantes y profesores de la Universidad, se formarán como promotores de salud y pondrán a prueba, en situaciones reales, las habilidades y conocimientos teóricos que le brindará el programa, se autoevaluarán, enriquecerán sus conocimientos y lo pondrán en práctica, ya que trae consigo un aumento de la percepción del riesgo con respecto a determinadas complicaciones de la enfermedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Carvajal, C. (2007). *La Promoción de salud en la escuela*. La Habana: Pueblo y Educación.

Cuba. Ministerio de Educación. (1999). *Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional*. La Habana: MINED.

Godoy Herrera, Y. (2012). *La Promoción sociocultural para prevenir las ITS/VIH/sida como práctica sociocultural en adolescentes del Consejo Popular Buena Vista*. (Trabajo de diploma). Cienfuegos: Universidad de Cienfuegos.

González, L., & Castillo, S. (2006). *La Carta de Ottawa y la promoción de la salud*. V Curso de Periodismo y Salud, Facultad de Comunicación. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Ochoa, R. (2006). *Manual de técnicas participativas*. La Habana: MINSAP.

Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. (2017). Educación y habilidades para el siglo XXI. Declaración de Buenos Aires. Santiago de Chile: OREALC.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Informe mundial sobre la diabetes. Recuperado de <https://www.who.int/diabetes/global-report/es/>

Torres Herrera, O. (2007). *Controlar su Diabetes*. La Habana: Científico-Técnica.