APRENDER A CUIDAR LA DIABETES: PROGRAMA DE EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA GRUPAL EN LA ZBS DE VALDERROBRES

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Formación.

Descripción

Aprender a cuidar la diabetes es una actividad de educación para la salud grupal, impulsada desde Atención Primaria, dirigida a personas adultas con Diabetes Mellitus tipo 2 y, cuando resulte relevante, a sus familiares o cuidadores.

El programa se estructura en **cuatro sesiones grupales de una hora y media de duración**, desarrolladas de forma secuencial, práctica y participativa, con el objetivo de mejorar los conocimientos, el autocuidado y la autonomía de las personas participantes en el manejo de la diabetes en su vida diaria.

- **Sesión 1. Conocimiento de la enfermedad**

  Se trabajan los conceptos básicos de la diabetes, su significado en el día a día, las posibles complicaciones y el reconocimiento y manejo inicial de situaciones frecuentes como hipoglucemias e hiperglucemias, favoreciendo la expresión de dudas y experiencias.

- **Sesión 2. Alimentación saludable**

  Se abordan pautas prácticas de alimentación en la diabetes, adaptadas a la vida cotidiana, incluyendo la planificación de comidas, la identificación de alimentos y la resolución de dificultades habituales relacionadas con la alimentación.

- **Sesión 3. Actividad física y cuidado de los pies**

  Se tratan los beneficios de la actividad física regular, proponiendo opciones realistas y seguras, y se trabajan aspectos clave del cuidado de los pies para la prevención de complicaciones.

- **Sesión 4. Tratamiento y autocontrol**

  Se refuerzan conocimientos sobre el tratamiento farmacológico, el autocontrol glucémico y la toma de decisiones ante situaciones especiales o cambios en la rutina, integrando los aprendizajes del programa.

Las sesiones se desarrollan en un entorno cercano y participativo, fomentando el intercambio de experiencias y el apoyo entre iguales, y están impartidas por profesionales del Centro de Salud. La actividad se concibe como un complemento a la educación individual realizada en consulta, reforzando la autonomía y la toma de decisiones informadas.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Diabéticos tipo 2 y sus familiares)

Persona de contacto

Miriam Carmena del Viso (622917271) (valderrobres.comunitaria@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Valderrobres

Fecha de última actualización de la actividad

20/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Elvira Hidalgo 5 44580 Valderrobres Centro de Salud Valderrobres Teruel Aragón España



Imagen de la Actividad

¿Quieres aprend
a cuidar la
DIABETES

Programa de educación grupal de
Centro de Salud de Valderrobre

¿Qué haremos?

- Entender mejor la diabetes
- Mejorar alimentación y ejercicio
- Resolver dudas sobre tratamiento
- Compartir experiencias en grupo

A quié



- Pers
  Diab
- Famili

¿Cómo participar?

¡Ap
(Pl