# 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