

PLATO SALUDABLE COMBINADO CON CAMINATA EN PACIENTE DIABÉTICA TIPO 2 INSULINO-DEPENDIENTE: CASO CLÍNICO.

Autoras:

- Elena Fernández Mayo (Enfermera- Residente EFyC Centro de Salud La Paz, OSI Barakaldo- Sestao)
- María Mar Sainz Fernández (Enfermera, Centro de Salud La Paz, OSI Barakaldo -Sestao)



PRESENTACIÓN DEL CASO:

L.F.M es una mujer de 68 años diabética tipo 2 desde 2008. Su analítica en septiembre de 2021 revela un control glucémico inadecuado. Sin otros antecedentes de interés. Ha seguido pautas basadas en evitar dulces y ha intentado hacer ejercicio pero se desmotiva y lo abandona. Nos pide ayuda.

VALORACIÓN:

TRATAMIENTO	I. Glargina 0-0-16UI METFORMINA
HBA1C	8 %
GLUCEMIA EN AYUNAS	147MG/DL
IMC	26,21 kg/m²
Dieta	Ultraprocesados, falta de proporciones
Ejercicio	Paseos esporádicos



JUICIO DIAGNÓSTICO

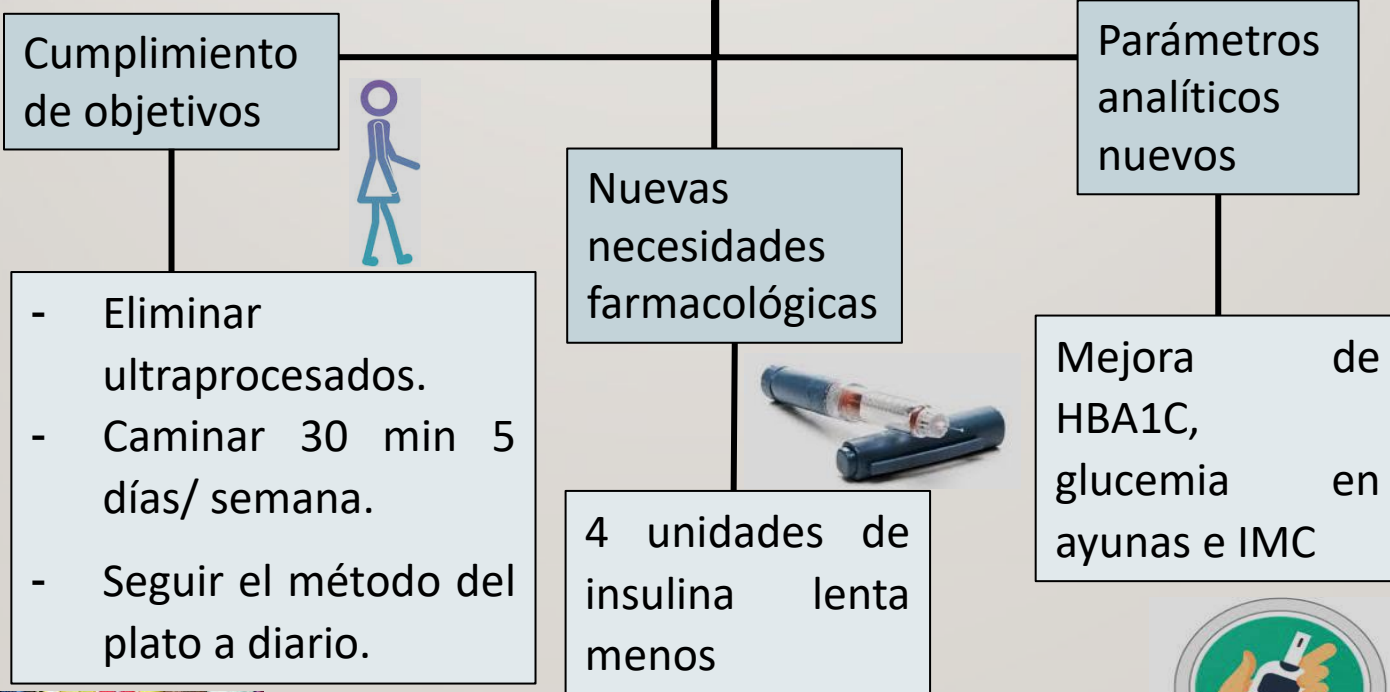
JUICIO TERAPÉUTICO

Diagnóstico NANDA	Resultado NOC	Intervención NIC	Actividades
[000162] Disposición para mejorar la gestión de la salud. M.P: expresa deseos de mejorar su control R.C.: déficit de conocimientos	[1619] Autocontrol: diabetes	[2130] Manejo de la hipoglucemia. [2120] Manejo de la hiperglucemia.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprobar el cumplimiento del régimen de medicación. • Identificar las causas posibles de la hiperglucemia. • Realizar cribado del consumo de alcohol.
[00163] Disposición para mejorar la nutrición M.P: Expresa deseos de mejorar la nutrición R.C.: control de enfermedad.	[1813] Conocimiento del régimen terapéutico.	[5614] Enseñanza dieta prescrita: dieta del plato.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar el propósito de la dieta (PAPS). • Instruir al paciente sobre: dieta hiposódica/antidiabética.
[00168] Estilo de vida sedentario. M.P: actividad física inferior a la recomendada. R.C.: Entrenamiento insuficiente.	[2004] Forma física	[0200] Fomento del ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer metas a corto plazo. • Informar y enseñar al paciente el propósito y los beneficios de la actividad / ejercicio (PAPS).

EVOLUCIÓN: 3 MESES DESPUÉS

VALORACIÓN EN DICIEMBRE	
TRATAMIENTO	I. Glargina 0-0-12UI METFORMINA
HBA1C	7 %
GLUCEMIA EN AYUNAS	124MG/DL
IMC	24,71
Dieta	Dieta del plato sin ultrapocesados
Ejercicio	Caminar 30 min 5 días /semana

EVALUACIÓN



DISCUSIÓN

Analizamos los resultados de la intervención en este caso clínico comparándolos con bibliografía.

FUENTES
GUÍASALUD
UPTODATE
FISTERRA
REVISTA DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y METABOLISMO
REVISTA DE NUTRICIÓN HOSPITALARIA
GUÍA DE DIABETES TIPO 2 DE SEMG

Nuestros resultados coinciden con los artículos consultados

CONCLUSIÓN

El método del plato saludable combinado con caminar 5 días/semana ha sido adecuado con esta paciente, coincidiendo con la bibliografía consultada, que evidencia que esta dieta cumple con los requisitos necesarios en diabetes tipo 2 y que, combinada con el ejercicio físico, es el tratamiento más eficaz.



BIBLIOGRAFÍA

1. M Delahanty, M. S. (2022, abril). *Nutritional considerations in type 2 diabetes mellitus*. UpToDate [consultado el 17 de abril de 2022].
2. García Soidán, FJ; Muiño López-Álvarez, X.L; Modroño Freire, M.J; Conde Guede,L; et all (2021, 17 febrero). *Diabetes Mellitus tipo 2*. Fisterra. [consultado el 15 de abril de 2022].
3. Talavera, M. L. (2021). Analizando “El Plato del Bien Comer”. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(1). [consultado el 15 de abril de 2022].
4. Kovalskys, I., Cavagnari, B. M., Zonis, L. N., Favieri, A. L., Guajardo, V., Gerardi, A., & Fisberg, M. (2020). Poverty as a determinant of food quality in Argentina. Results of the Argentine Study of Nutrition and Health (EANS). *Nutricion Hospitalaria*, 37(1), 114-122 [consultado el 15 de abril de 2022].
5. Aguilar Martín, I., Drak Hernández, Y., Egocheaga Cabello, M., Miranda-Fernández Santos, C., Saez Torralba, M., & Tarradellas Banch, J. (2018). *Documentos SEMG Manejo y derivación Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) en AP* (p. 49) [consultado el 15 de abril de 2022].
6. Ministerio de Sanidad y Consumo. (2008). *Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2* (pp. 82-84).