

Boletín CAIPaDi

Intervenciones en línea como herramienta para el seguimiento del autocuidado de la diabetes

Una de las premisas de las intervenciones educativas para el paciente con diabetes es adaptarse al contexto, tanto del paciente como de su entorno social. Factores que pueden interactuar en este proceso son el nivel sociocultural y educativo, estilo de vida, cuestiones laborales y aquellas ocasionadas por emergencias de salud.

En la actual pandemia por COVID 19, el aislamiento social puede interrumpir las intervenciones educativas en el manejo de la diabetes en todas las áreas (seguimiento médico, nutricional, ejercicio, monitoreo, aplicación de insulina, etc.). Esta situación puede traer como consecuencia a corto plazo el descontrol de los parámetros metabólicos (hemoglobina glucosilada, triglicéridos, colesterol), descontrol de la presión arterial y aumento de peso. Por lo anterior, es imprescindible la implementación de estrategias que permitan continuar con el monitoreo y el aprendizaje.

Desde hace ya varios años, se dispone de intervenciones educativas a distancia (internet, videollamadas, tutoriales en video) y se han constituido como

herramienta útil que permiten a las personas con diabetes obtener información para su autocuidado, dar seguimiento y resolver dudas sobre su condición desde la comodidad de su hogar y con ello le dan la oportunidad al paciente de manejar su condición y reducir la carga que la enfermedad pueda generarle.¹

En una revisión sistemática recientemente publicada², el objetivo fue evaluar el impacto de las intervenciones en línea sobre resultados de salud, primordialmente en niveles de hemoglobina glucosilada y de manera secundaria en colesterol total, presión arterial, estrés y depresión en pacientes con diabetes tipo 2 de mediana edad.

Para la selección de artículos se basaron en los objetivos de los programas de autocuidado (mejorar el conocimiento, creencias en salud y estilo de vida, mejora de resultados metabólicos, cambios psicosociales como calidad de vida y depresión, mejora de niveles de actividad física, orientación sobre tratamiento farmacológico y manejo de dispositivos).

Incluyeron 8 estudios con un total de 1760 participantes, con edades entre 50 y 65 años, quienes recibieron intervenciones de autocuidado en línea comparados con grupo control.

Los resultados principales, indican que la hemoglobina glucosilada fue significativamente más baja en los grupos de intervención a diferencia de los grupos control. Los resultados secundarios arrojaron que la presión arterial y el colesterol no tuvieron diferencias significativas en ninguno de los 2 grupos. Cabe señalar que la temporalidad en que se dan los resultados es variable y oscila entre tres meses y un año.

Ante una situación como la que actualmente estamos viviendo, la educación a distancia en medios electrónicos se convierte en una herramienta de gran utilidad. Se ha demostrado en otras revisiones que la implementación de intervenciones educativas en combinación con entrevistas en línea podría reducir de manera importante la angustia

ocasionada por se por la diabetes.³

Una de las desventajas que en ésta y otras revisiones se menciona es el costo elevado de la implementación de este tipo de intervenciones. Sin embargo, hoy en día contamos con medios de comunicación accesibles y de uso cotidiano que nos permiten estar en contacto con los pacientes.

La estrategia que podemos utilizar es el desarrollo y envío de materiales educativos sencillos como: presentaciones en video e infografías con diferentes temas (ejercicio, alimentación, aplicación de insulina, toma de medicamentos, etc.), tomando en cuenta la necesidad individual de los pacientes, y posteriormente abrir un canal de comunicación con ellos vía SMS, redes sociales, llamada telefónica, video llamadas, etc. que nos permitan aclarar dudas y en caso de ser necesario realizar cambios en el tratamiento.

Cuando el paciente no tiene la facilidad de acceder a medios electrónicos o a internet por diferentes causas, podemos formar una red de apoyo con los familiares.

Es bien sabido que mejorar y mantener la comunicación con los pacientes es una estrategia efectiva que ayuda a aumentar la capacidad del paciente de seguir un tratamiento⁴, en este sentido la intención de las intervenciones en línea es continuar con el monitoreo de los pacientes a distancia y de esta manera ayudarlos a mantener o alcanzar las metas de

control en diabetes durante el período de aislamiento social.

EDC. Claudia Lechuga Fonseca
EDC. Angélica Palacios Vargas
Educación en diabetes-CAIPaDi

Referencias bibliográficas:

- 1) Bolle S y cols. Online health information tool effectiveness for older patients: a systematic review of the literature. *J Health Commun.* 2015;20(9):1067–1083.
- 2) Celik A, y cols. The impact of online self-management interventions on midlife adults with type 2 diabetes: a systematic review. *Forde British Journal of Nursing.* 2020; 29(5).
- 3) Sturt J y cols. Effective interventions for reducing diabetes distress: systematic review and meta-analysis. *International Diabetes Nursing.* 2015;12(2):40–55.
- 4) Ostenberg Lars MD y cols. Adherence to Medication. *N Engl J Med.* 2005;353:487-97.