

Entre lo cotidiano y lo invisible Prevención comunitaria de la diabetes tipo 2 en zonas rurales

PROBLEMA

La falta de educación en salud, el desconocimiento sobre alimentación saludable y la limitada presencia de programas preventivos sostenibles en la comunidad rural de Aguas Piedras, Isla Puná, han contribuido a bajos niveles de conocimiento sobre la prevención de la diabetes mellitus tipo 2. El aislamiento geográfico, el acceso a servicios de salud y la dependencia de alimentos procesados han favorecido hábitos alimentarios poco saludables, caracterizados por una dieta monótona y bajo consumo de alimentos frescos, incrementando el riesgo de enfermedades metabólicas como la DM2, el sobrepeso y la hipertensión.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia comunitaria de prevención de la DM2 en la comunidad de Aguas Piedras, mediante campañas educativas y actividades participativas para la promoción del conocimiento y la adopción de estilos de vida saludables.

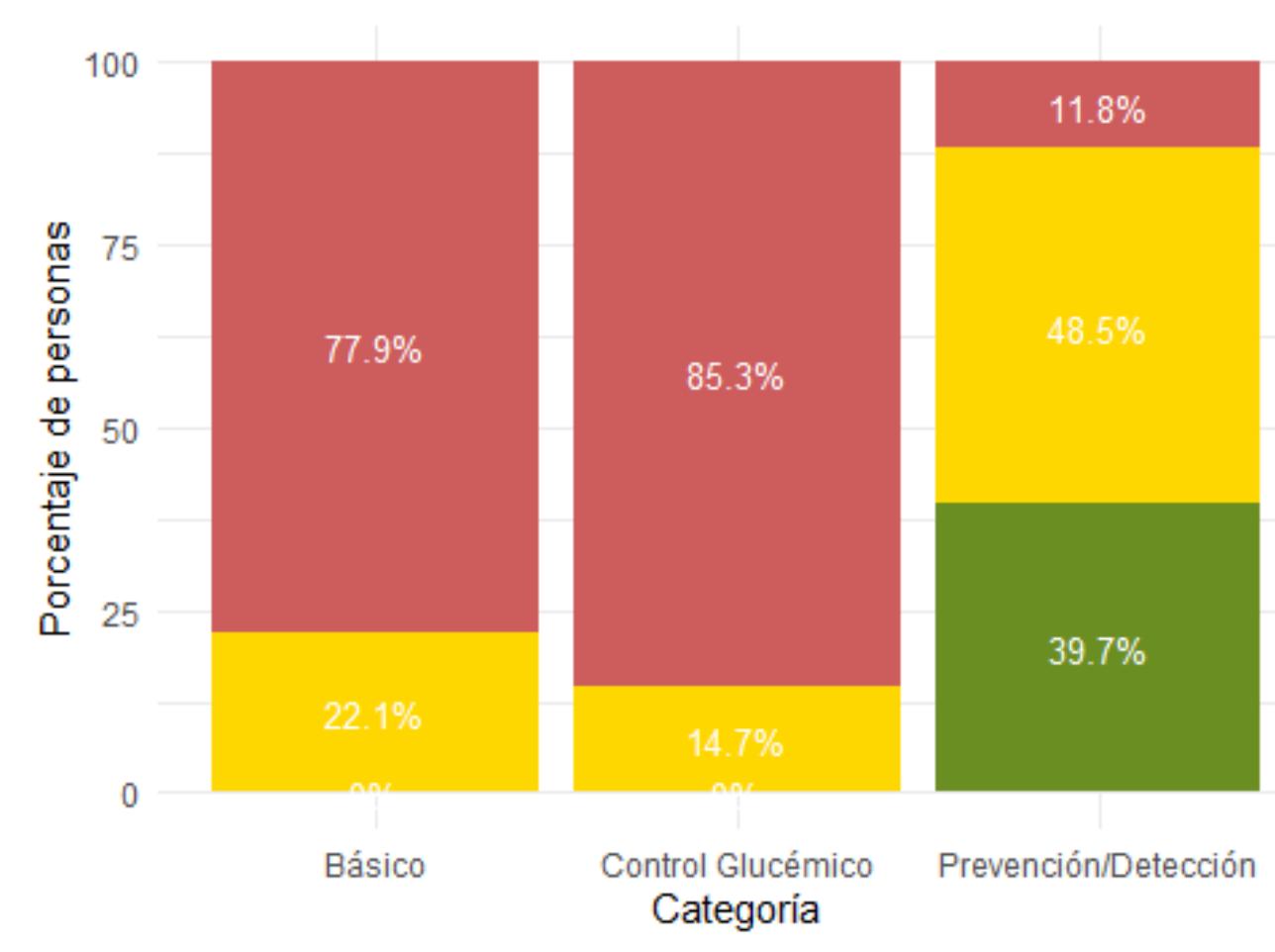
PROPIUESTA

La propuesta consiste en una estrategia comunitaria de educación alimentaria para prevenir la diabetes mellitus tipo 2 en la comunidad de Aguas Piedras, Isla Puná. Se basa en el fortalecimiento del conocimiento en salud y la promoción de hábitos alimentarios y de autocuidado, mediante una guía alimentaria comunitaria elaborada con alimentos locales, orientada a reducir los factores de riesgo asociados a esta enfermedad.

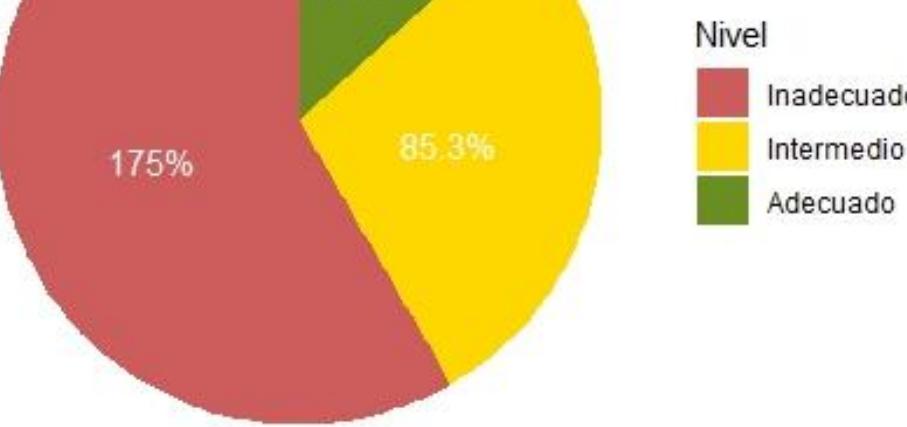
METODOLOGÍA



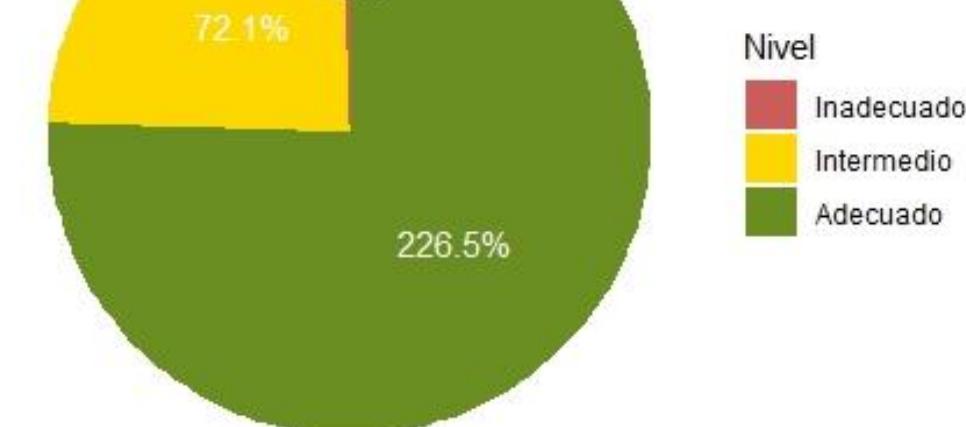
RESULTADOS



Distribución del nivel de conocimiento – Pre intervención



Distribución del nivel de conocimiento – Post intervención



Antes de la intervención, predominó el nivel inadecuado de conocimiento sobre DM2, evidenciando deficiencias importantes en la comprensión del tema. Posterior a la intervención, se observó un incremento marcado de los niveles intermedio y adecuado, lo que indica una mejora sustancial del conocimiento y respalda la efectividad de la estrategia educativa implementada.

CONCLUSIONES

- La población adulta de la comunidad de Aguas Piedras presentó un nivel inadecuado de conocimiento sobre la DM2 antes de la intervención, evidenciando brechas en información, prevención y autocuidado.
- La intervención educativa comunitaria, basada en una guía adaptada al contexto sociocultural, resultó factible y pertinente, facilitando la comprensión de contenidos sobre alimentación, actividad física y autocuidado.
- La comparación pre y post intervención mostró una mejora estadísticamente significativa del conocimiento, lo que sugiere un impacto positivo preliminar de la estrategia educativa.

RECOMENDACIONES

- Implementar programas educativos continuos en la comunidad de Aguas Piedras para fortalecer la prevención de la DM2 y promover hábitos de vida saludables.
- Fomentar la participación de instituciones de salud, autoridades locales y líderes comunitarios para asegurar la sostenibilidad de las estrategias educativas.
- Incorporar seguimiento a mediano y largo plazo para evaluar la permanencia del conocimiento adquirido y su impacto en conductas de autocuidado.