



¿Cómo puedo participar en el estudio?

Pueden participar en el proyecto **C4D-Cuido Mi Diabetes** las personas con Diabetes tipo 2 que cumplan los siguientes criterios:

- Edad entre 20 y 80 años
- Diagnóstico de diabetes tipo 2 desde hace un máximo de 10 años
- Con tratamiento antidiabético (oral, insulina o inyectado) desde hace más de 6 meses
- Índice de Masa Corporal (IMC) entre 25-35kg/m²
- Con ganas de aprender el manejo de los **medidores de glucosa**
- Con ganas de aprender a realizar tareas básicas **online**
- Con **motivación** para el cambio de estilo de vida



¿Tiene dudas?

Si quiere recibir más información, contacte con el equipo de médicos y enfermeras responsables en Valdecilla:



CONTACTO

lourdes.aizpeolea@scsalud.es

care4diabetes@idival.org



686 37 73 62
(Lourdes)

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

Luis Vázquez (SCS)/Médico

María González (SCS)/Médica

Lourdes Aizpeolea (SCS)/

Enfermera/Educadora en diabetes
Fabiola Cruz (IDIVAL)/ Nutricionista

Roya Ayesa (IDIVAL)/Coach

Natalia Montoya (IDIVAL)/

Coordinadora



Co-funded by
the European Union

El proyecto C4D ha recibido financiación de la Comisión Europea. Número de contrato: 101082427

Este proyecto ha recibido financiación de la Comisión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o H4DEA (European Health and Digital Executive Agency). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



C4D
CARE 4 DIABETES
Joint Action

CUIDO MI DIABETES
mejora tu estilo de vida y reduce tu
medicación a través de un proyecto
europeo



Co-funded by
the European Union



Valdecilla
Instituto de
Investigación
Sanitaria
IDIVAL

Servicio de Endocrinología del Hospital Marqués de Valdecilla
Servicio cántabro de salud/IDIVAL

¿En qué consiste C4D-Cuido Mi Diabetes?

La iniciativa C4D tiene como **objetivo** implementar una intervención que **mejore la calidad de vida de las personas con Diabetes tipo 2 (DT2)**.

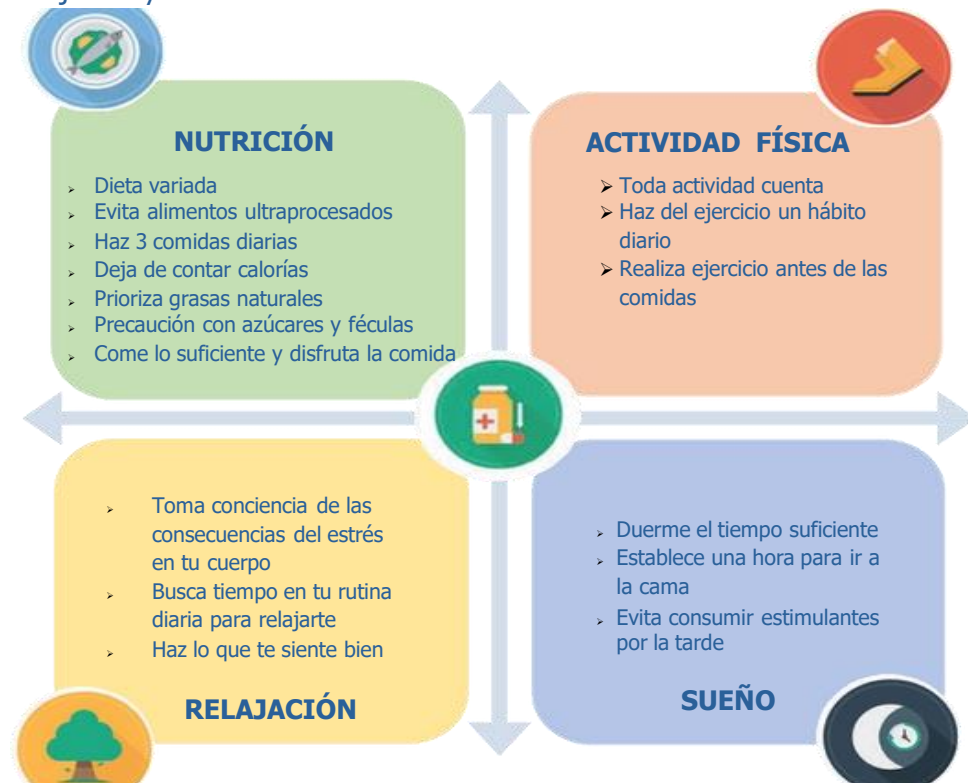
Para ello se pone en marcha un proyecto impulsado por la Unión Europea para el abordaje de la DT2 que se llevará a cabo en 12 países.

C4D implementará un programa sobre **cambios de estilo de vida** respaldado por la evidencia científica que puede **mejorar la calidad de vida** de las personas con DT2, sus **niveles de glucemia** y, como consecuencia, se puede **disminuir el consumo de fármacos**.



¿Qué cambios en el estilo de vida se van a fomentar?

El programa **C4D-Cuido Mi Diabetes** se va a desarrollar teniendo en cuenta los siguientes elementos centrales: nutrición, actividad física, relajación y sueño.



¿Cómo se va a desarrollar?

El programa **C4D-Cuido Mi Diabetes** se va a realizar en dos fases de 6 meses de duración cada una:

-Fase intensiva: consiste en 5 sesiones (presenciales y/o en línea) con un grupo de 30 personas con diabetes tipo 2.

Un equipo multidisciplinar, que incluirá personal especialista de enfermería/medicina, nutrición, coaching/motivación y coordinación, te acompañará en el proceso de adquisición de conductas orientadas a aumentar tu energía, manejar el estrés y fomentar un descanso reparador y, como resultado, mejorar tu glucemia.

-Fase de seguimiento: consiste en 3 sesiones (principalmente en línea) para reforzar la continuidad de los hábitos adquiridos e identificar posibles barreras para mantenerlos, con asesoramiento del equipo multidisciplinar y el apoyo del grupo.

Durante los 12 meses estará disponible una plataforma digital que te permitirá revisar lo aprendido durante las sesiones, realizar actividades prácticas, compartir tus experiencias con el resto del grupo y controlar tu evolución.



Hay dos formatos



En el **formato presencial**, la fase intensiva se iniciará con una convivencia de 2 días (**27 y 28 de enero de 2024**) con el grupo y el equipo multidisciplinar que te acompañará a lo largo de los 12 meses.

Habrán otras 8 sesiones más adelante a lo largo de 2024 que se podrán llevar a cabo tanto de manera presencial como virtual en forma de webinarios (sesiones en directo).

En el **formato online** se impartirán todas las sesiones, tanto de la fase intensiva como de seguimiento, de manera virtual.

En todo momento, seguirás en contacto con tu equipo de Atención Primaria que realizará el seguimiento habitual de tu estado de salud y estará en comunicación continua con el equipo multidisciplinar del proyecto.