



P138/S3-P11 DISEÑO DE UN MODELO DE CAPACITACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO DE LA PERSONA QUE VIVE CON DIABETES TIPO 2 EN MÉXICO

Mgtr. Alejandra Jiménez Aguilar¹

¹Morelos, Cuernavaca, México.

Introducción y objetivo. La diabetes tipo 2 es una condición que puede tratarse adecuadamente para prevenir complicaciones a largo plazo. El objetivo del presente trabajo es describir el diseño de un modelo de capacitación para la persona que vive con diabetes para ser implementado dentro de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) en los Servicios de Salud de Morelos, México. **Métodos.** Se desarrolló el modelo siguiendo los cuatro primeros pasos del protocolo de Intervention Mapping (IM), un protocolo sistemático para el desarrollo de programas exitosos de educación y promoción de la salud: 1) Evaluación del problema de salud; 2) Establecimiento de objetivos; 3) Identificación de teorías de cambio de comportamiento; 4) Estructuración del modelo. **Resultados.** Se identificó como problema principal el mal control glucémico de la persona que vive con diabetes tipo 2, se establecieron cuatro resultados conductuales enfocados en mejorar la alimentación, promover el ejercicio físico de forma regular, promover la toma de medicamentos en tiempo y forma, y realizar automonitoreo de la glucemia. Se identificaron la Teoría social cognitiva y el Modelo de Creencias en salud para guiar las actividades. El modelo se estructuró siguiendo los componentes del Modelo de Capacitación Multimedial integrado por cuatro elementos: 1) Video-rotafolio, el cual fungió como facilitador de los temas; 2) Comunicación interlocutores; 3) Cuadernillo de trabajo y 4) Trabajo práctico. Se desarrollaron cuatro sesiones teórico-práctica para ser implementadas mensualmente con una duración aproximada de 90 a 120 minutos para cada una. **Conclusión.** Siguiendo los cuatro primeros pasos del protocolo de IM fue posible desarrollar un modelo de capacitación con una alta probabilidad de ser implementando de forma viable y sostenible dentro del contexto de los Grupos de Ayuda Mutua en centros de salud pertenecientes a los Servicios de Salud de Morelos, México, lo cual puede contribuir a mejorar el control glucémico de la persona que vive con diabetes tipo 2.

Palabras clave: Diabetes tipo 2, grupos de ayuda mutua, México.

P139/S3-P12 EFFECTS OF THE COVID-19 PANDEMIC ON EATING HABITS AND LIFESTYLE BEHAVIORS OF POST-BARIATRIC SURGERY WOMEN

Ph.D. Carolina Ferreira Nicoletti¹, Sr. Alisson Padilha de Lima¹, PhD Isabela Gouveia Marques¹, PhD Karla Fabiana Goessler¹, Dr. Roberto de Cleval¹, Dr. Marco Aurelio Santo¹, Prof. Hamilton Roschell¹, Prof. Bruno Gualano¹, Prof. Fabiana Braga Benatti¹
¹Faculdade De Medicina, Universidade De São Paulo, São Paulo, Brazil.

Purpose: To investigate the effects of social isolation resulting from the COVID-19 pandemic on the eating habits and lifestyle behavior of post-bariatric women. **Methods:** A qualitative study was carried out with women, aged 20-60 years, who underwent bariatric surgery in the past 12 months, and who did not participate in any exercise training program during the period of COVID-19 quarantine. A guiding script was used to conduct individual online interviews by video call for data collection. The moderator guide inquired about pre-established topics: eating habits, exercise and physical activity, sedentary behaviour and screen time. Audios were recorded, transcribed, translated, and content analysis was conducted. **Results:** Eleven women (aged with 43.91 ± 9.77 years, and mean of body mass index of 26 ± 2.9 kg/m²) participated in this study. Average of surgery time was 12.4 ± 4.3 months. Most participants underwent Roux-en-Y Gastric Bypass (81.8%), were white (45.5%), married (63.6%), had high school education level (54.5%), and worked outside home (72.7%). Many patients had to change their daily exercise routine and choose home based-exercise as alternative to staying active and increased the level of physical activity. On the other hand, other patients reported that the increased time at home and the presence of the spouse at home favoured the increase in sedentary behaviour and time screen. Generally, we observed positive aspects in eating habits due to more available time to cook ("The pandemic helped me to follow the nutritionist's diet because I had more time to prepare the salad"). However, for some patients, the increased work demand and changes in daily routine negatively affected eating habits ("The pandemic has affected meals due to work hours. Reduced staff at the hospital so I don't have time to eat. I have lunch at 10 am, because in the afternoon I can't eat"). **Conclusion:** In conclusion, our results point to a positive change in the adaptation of the daily routine, favouring the adoption of healthy eating habits and increased levels of physical activity at work. However, for other patients, who had increased work demand and anxiety levels, the pandemic showed negative effects on the adoption of inappropriate eating habits.

Keywords: COVID-19, eating habits, lifestyle, post-bariatric surgery women.

