

CAMPUS URBANO DE ADIGRAN

1. INTRODUCCIÓN

ADIGRAN es la única asociación de diabéticos de la isla, y opera principalmente en el municipio de Las Palmas de Gran Canaria. Llevamos más de 12 años de trabajo continuo por la defensa del colectivo, sensibilizando a toda la población en hábitos saludables, realizando campañas de detección, mediando en conflictos escolares, favoreciendo la integración social y normalización, en especial de los más jóvenes, ofreciendo orientación gratis a todo el mundo que lo solicite. Tenemos una amplia red de colaboración establecida por años de gestión.

En nuestro propósito de seguir ofreciendo propuestas interesantes para nuestro colectivo, y el resto de la población, ofrecemos por primera vez un Campus Urbano de verano en la ciudad de Las Palmas

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

La Diabetes Mellitus (DM) no se considera una enfermedad única sino un síndrome, es decir son diferentes patologías que se comportan de modo similar. En todas ellas, existe un déficit absoluto o relativo de insulina. Como consecuencia de este déficit existe un trastorno del metabolismo, afectando fundamentalmente al metabolismo de los hidratos de carbono, y como consecuencia de ello, aparece la hiperglucemia y glucosuria, que a su vez se manifiesta en pérdidas de grandes cantidades de orina (poliuria) e ingesta de agua respectivamente (polidipsia). La diabetes es una enfermedad que representa uno de los principales problemas de salud pública en el mundo occidental, dada su elevada frecuencia y por la gravedad de sus complicaciones. Se trata por tanto de una enfermedad crónica, pues en su evolución van surgiendo una serie de complicaciones.

El tratamiento del paciente diabético conlleva unas implicaciones emocionales, sociales y médicas, por lo que para obtener unos buenos resultados que redunden en beneficio del mismo, se precisan equipos multidisciplinarios donde se encuentren integrados pediatras, diabetólogos junto con personal de enfermería pediátrico, psicológicos, dietistas, y asistentes sociales, que trabajen de manera integrada y aporten su conocimiento y apoyo al paciente, la familia y el colegio.

En Canarias cerca de unos 230.000 personas padecen diabetes. Aunque por cada diabético diagnosticado hay uno que no lo sabe, pues muchas personas

se enteran que padecen diabetes cuando surgen las complicaciones al ser una enfermedad silenciosa. Por tanto es la diabetes uno de los principales problemas socio-sanitarios de Gran Canaria.

El principal problema de la diabetes son sus complicaciones crónicas irreversibles como la entrada en diálisis, la ceguera, las amputaciones, trombosis, ictus, disfunción eréctil, las cardiopatías isquémicas, enfermedades periodontales y pérdida de dientes y neuropatías periféricas. Gran Canaria presenta un alto porcentaje de personas con diabetes que han desarrollado alguna de esas complicaciones, siendo seguramente la enfermedad que mas discapacidades físicas produce. Por tanto hablamos de una inmensa fuente de sufrimiento humano por la alta mortalidad y complicaciones que produce.

En Canarias no existe un estudio definitivo actual sobre la frecuencia de la diabetes pero, si bien hasta hace poco se estimaba que “ya” estábamos dentro de la media nacional (antes superada) 13,8%, nuevamente tenemos un repunte que nos lleva a estar por encima de la media; aproximadamente un 15% de la población canaria padece diabetes. Pero lo realmente grave es que en Canarias, triplicamos el número de complicaciones derivadas de la diabetes que en el resto de comunidades. Hay un estudio de varias comunidades en las que se ha demostrado que la diabetes “mata 6 veces más” en Canarias que, por ejemplo, en la Comunidad de Madrid.

Las principales causas apuntadas son la **falta de ejercicio, la herencia genética y una mala alimentación**. Respecto a la genética, el caso de Canarias es especial por ser un territorio insular y ultraperiférico. Las personas con diabetes y graves complicaciones renales están muy agregadas familiar y territorialmente. Y en el caso de la alimentación bien es cierto que en Canarias se consumen muchos carbohidratos y muchos alimentos con alto índice glucémico. Teniendo en cuenta que también tiene una de las cestas de la compra más caras de España, lo que también dificulta el acceso a determinados alimentos a muchas personas. Además la diabetes tipo 2 que es la más prevalente es la que tiene relación con la obesidad, cuya incidencia aquí también es elevada. Eso unido a la vida sedentaria que muchas personas llevan, siendo más la ingesta de lo que se consume que de lo que se gasta, obligando así al páncreas a trabajar más.

Son muchas las personas que desconocen la diabetes, y sus consecuencias. Y en la diabetes una detección precoz es muy importante, pues es primordial alargar en el tiempo las complicaciones. Es por ello que se hace necesario concienciar a la población de lo importante que es una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico con regularidad para prevenir futuras enfermedades así como para mejorar la calidad de vida de las que ya conviven con ella. Es sobretodo de suma importancia enseñar desde niños a alimentarse saludablemente.

Por otro lado, los últimos datos epidemiológicos, presentados en el reciente congreso de la Sociedad Española de Diabetes, la Diabetes tipo 1 (DM1), la que se diagnostica mayoritariamente en la infancia, se ha disparado en Canarias. Tanto, que nuestra comunidad marca la tasa más elevada de

España y una de las más altas de Europa.

La constante amenaza de las hipoglucemias como consecuencia del tratamiento, las inyecciones diarias, manejar los niveles altos de glucosa en sangre y la familia preguntando si ¿estas bajo?, además de la autonegación impuesta de consumir aperitivos y el inevitable sentimiento de culpa cuando se ha cedido a la tentación, el miedo al futuro, etc, hace que las personas sufran de un estrés emocional superior por tener que estar constantemente de su autocontrol. La diabetes es una afección para toda la vida y como tal demanda un proceso recurrente de ajuste y una búsqueda continua de distintos modos de afrontarla. Tener diabetes puede sumarse considerablemente a la tensión psicológica de tratar con muchos problemas del ciclo vital, especialmente durante los años de la infancia y adolescencia.

Las pruebas procedentes de investigaciones científicas confirman la existencia de un estrecho vínculo entre un ajuste psicosocial positivo y el bienestar y el buen control de la diabetes. Cuando a una persona se le diagnostica de diabetes se ve obligado a re-examinar sus expectativas previas, sus creencias y su sentido de seguridad y del orden. Este proceso podría amenazar la seguridad de una persona en sí misma, su autoestima y su sensación de tenerlo todo bajo control.

Por todo esto, y porque la educación diabetológica es fundamental para la autonomía personal del menor en la enfermedad creemos que la mejor manera de aprender es de forma lúdico-educativa. De esta forma en **el Campus Urbano se realizarán:**

- Prácticas sobre utilización de distintas zonas de auto-inyección
- Modificación de dosis y mezclas en función de los perfiles glucémicos y de las actividades programadas
- Identificación de alimentos portadores o no de carbohidratos, así como las distintas absorciones
- Manejo de equivalencias entre distintos alimentos glucémicos.

También se realizan actividades deportivas que destacan los efectos positivos del ejercicio físico regular sobre el control metabólico y sobre los riesgos de una actividad mal programada.

El Campus Urbano crea el marco y el ambiente adecuado para permitir un mejor aprendizaje. Se trata de organizar unas divertidas actividades de verano vacaciones donde se reúnan niños y jóvenes para crear un ambiente agradable y distendido donde resulte fácil aprender sobre la enfermedad y siempre bajo la supervisión de especialistas formados en diabetes.

Los jóvenes y niños con diabetes se contactan entre sí y eso los beneficia muchísimo: sentir que hay otras personas con su misma condición, observar que, así como ellos deben usar insulina, les aumenta la seguridad y la autoestima.

La enfermera es la responsable de la modificación de las pautas de tratamiento durante estos días, así como de resolver cualquier situación de desequilibrio. Se realizarán a diario controles de glucosa entre 2 ó 3 veces. Para resolver las posibles incidencias médicas se establece un contacto previo con los hospitales más próximos.

Las plazas de las que disponemos son 25 y las edades de los niños oscilan entre los 6 a 14 años de edad.

3. OBJETIVO GENERAL:

El objetivo final que pretende alcanzar el campus urbano de verano es conseguir que desde niños, las personas con diabetes adquieran un mayor control sobre la diabetes para retrasar o evitar la aparición de complicaciones metabólicas. Así como que los niños consigan una mayor autoestima y autonomía que les ayuda a asumir y a aceptar su enfermedad. Es muy importante que los niños con diabetes adquieran más seguridad en ellos mismos y aprendan a aceptar la enfermedad. Deben saber que no son los únicos en esta situación y que a pesar de todo pueden llevar una vida prácticamente igual al resto de chicos y chicas de su edad.

Se enseña sobre el auto-cuidado, el autocontrol y la propia enfermedad. Se refuerza así su capacidad para resolver situaciones conflictivas producidas por la diabetes como pueden ser las hipoglucemias. También se fomentan actividades que les demuestran que pueden desenvolverse y defenderse sin la ayuda de sus padres ya que a menudo existe una sobreprotección familiar.

Además, en el campus se realizan actividades deportivas y lúdicas iguales a las que se practican en otros campamentos y se demuestra que los chicos con diabetes pueden realizarlas como cualquier otro chaval que no padece su misma dolencia. Los campamentos fomentan el compañerismo, el respeto, y el trabajo en equipo

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la autoestima y la autonomía, así como potenciar la convivencia y la solidaridad con los compañeros.
- Reforzar la capacidad para resolver situaciones problemáticas producidas por la diabetes.
- Evidenciar la necesidad del aumento de conocimientos y habilidades para la mejora del control y para una mayor participación en las actividades propias de la edad.
- Destacar los efectos positivos del ejercicio físico.
- Iniciar a los niños y adolescentes en diferentes actividades lúdicas y deportivas.
- Fomentar los valores culturales en los chavales desde pequeños.

- Entrar estén en contacto con la Naturaleza
- Aprender de manera divertida, pues la diabetes les acompañará siempre.

5. MATERIALES:

El centro donde nos alojamos disponemos de la mayor parte del material para llevar a cabo las actividades, si bien, ADIGRAN aporta el material necesario para los distintos talleres y balones para hacer deporte como fútbol, vóley y baloncesto.

6. CRONOGRAMA

El Campus Urbano se propone para el mes de agosto. El horario de 8:30 a 13:30. Es para menores con diabetes aunque se aceptarán también a sus hermanos y/o familiares (Tendrán prioridad menores en riesgo de exclusión social por su situación familiar).

***Primera semana: Welcome to the circus!**

Horario	30/07	31/07	1/08	2/08	3/08
8:30 - 8:45h	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños
8:45 - 11h	Taller de pintacaras y disfraces	Taller: Learning English "Our Circus"	Taller Diabetes teórico - práctico	TALLERES CON FELICES CON NARICES	FIESTA DEL CIRCO: HINCHABLES Y GLOBOFLEXIA
11 - 11:30h	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana
11:30- 13:30h	Circuito deportivo	Buscando el guante perdido del mimo	Taller de acroyoga/ Magia y malabares	TALLERES CON FELICES CON NARICES	FIESTA DEL CIRCO: HINCHABLES Y GLOBOFLEXIA
13:30h	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños

***Sexta semana: VIVA CANARIAS!**

Horario	6/08	7/08	8/08	9/08	10/08
8:30 - 8:45h	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños
8:45 - 11h	Taller de pintaderas canarias con barro	El diccionario canario Mural: Nuestro archipiélago	Taller de diabetes: Nuestra pella de gofio y plátano	SALIDA CUEVA PINTADA	FIESTA CANARIA VESTIDOS DE TIPICO
11 - 11:30h	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana
11:30-13:30h	Juegos Típicos canarios: bola canaria, sogá, petanca (circuito)	Taller de bailes canarios	Circuito deportivo: lucha canaria, twister canario	SALIDA CUEVA PINTADA	FIESTA CANARIA VESTIDOS DE TIPICO
13:30h	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños

***Séptima semana: Master CHEF!**

Horario	13/08	14/08	15/08	16/08	17/08
8:30 - 8:45h	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños
8:45 - 11h	Taller de alimentación saludable Juego de la pirámide	Taller: Learning English Taller: Brochetas de Frutas	Taller Diabetes	SALIDA AL ESTADIO DE GRAN CANARIA	FIESTA DE LA COCINA

11 11:30h	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana
11:30- 13:30h	Circuito deportivo	Visita deportista y partidito	Juego de los Sentidos + deportivo	SALIDA AL ESTADIO DE GRAN CANARIA	FIESTA DE LA COCINA
13:30h	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños

***Octava semana: EL Universo y las Estrellas**

Horario	20/08	21/08	22/08	23/08	24/08
8:30 - 8:45h	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños	Llegada niños
8:45 - 11h	Taller Diabetes	Taller: Learning English	Crea tu Universo	SALIDA AL OBSERVATORIO DE TEMISA	FIESTA EN EL COSMOS
11 11:30h	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana	Glucemias Media mañana
11:30- 13:30h	Circuito deportivo	Circuito Sensorial	Actividad deportiva	SALIDA AL OBSERVATORIO DE TEMISA	FIESTA EN EL COSMOS
13:30h	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños	Recogida niños

11. INDICADORES DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROYECTO:

Se realizará una evaluación continua a lo largo de toda la intervención como al inicio y al final del campus. Una vez tengamos el grupo de menores conoceremos su nivel de conocimiento y manejo en su diabetes. Se propondrán a lo largo del campus objetivos individualizados de aprendizaje para poder así finalizar con metas conseguidas para cada menor. Con el equipo de monitores se realizará un seguimiento semanal a través de reuniones de trabajo con el equipo estable de Adigran.

Por último se evaluará conjuntamente con el equipo de monitores y los

beneficiarios del proyecto la totalidad de éste. Evaluando se conocerá si el desarrollo del proyecto es factible o no y se contempla la posibilidad de eliminar, añadir y/o modificar los cambios necesarios para la consecución de los mismos.

Objetivos a valorar para la consecución de las metas propuestas:	Indicadores
1. Cobertura del programa	El número de beneficiarios directos. El número de familiares y entorno cercano implicado. Otros usuarios y la población total.
2. Sobre el perfil de los usuarios	Las variables sexo, edad, lugar de residencia. Así como las variables socioeconómicas nivel de estudios.
3. Sobre la propiedad del proyecto	Los efectos positivos y negativos generados por la intervención. La validez del programa una vez ejecutado. Los destinatarios del proyecto. Y si éste aporta soluciones a las necesidades con las que se partió.
4. Grado de idoneidad del proyecto	Un ajuste de la temporalización al cumplimiento de las actividades programadas. Necesidad de modificar el diseño.
5. Eficiencia y rentabilidad del proyecto	El coste total del proyecto. El coste de las actuaciones. Financiación y fuentes de ingreso. Gastos y distribución de recursos humanos, económicos y materiales.
6. Efectividad del proyecto	El número de intervenciones, servicios o ayudas prestadas. El alcance de los objetivos, o lo que es lo mismo el resultado de las intervenciones.
7. Calidad del proyecto	La calidad de las instalaciones. Ya sea la imagen, el equipamiento, las instalaciones, etc. También la calidad técnica y el desarrollo de técnicas de investigación así como la evolución de los procesos que se han llevado a cabo.

12. PRESUPUESTO

CONCEPTOS	CANTIDAD
Coste personal (1 enfermero + 1 educador físico)	2840,00€
Trasporte actividades	500,00€
Material actividades	1460,00€
Salidas	1200,00€
TOTAL	6000,00€

Las Palmas de Gran Canaria, a 1 de junio de 2018