

Tema de conexión

Servicios de educación y apoyo para el automejoramiento de la diabetes (DSMES)

INFORMACIÓN GENERAL

Los servicios de educación y apoyo para el automejoramiento de la diabetes (DSMES) ayudan a las personas a mantenerse encaminadas para vivir bien con diabetes. Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes (DCES) son miembros del equipo de atención médica especializados que tienen la educación, la experiencia y los credenciales necesarios para ayudar a las personas con diabetes a aprender comportamientos de autocuidado para manejar su diabetes.

Como parte del equipo de atención médica, los DCES ofrecen una educación integral, personalizada (centrada en el paciente) y basada en la evidencia; además, les enseñan habilidades y dan apoyo a las personas con diabetes. Un DCES puede ser:

- Un proveedor de atención médica, como un enfermero, médico, dietista, farmacéutico, fisiólogo del ejercicio, fisioterapeuta o asociado médico (*physician assistant*).

- Un trabajador comunitario de la salud (*community health worker*) u otro trabajador de la salud aliado, como un consejero de pares, técnico de farmacia, asistente médico, asistente de enfermería certificado, técnicos registrados en nutrición y dietética o un navegador de salud).

Los servicios de DSMES se personalizan según las metas y necesidades de la persona con diabetes. Los servicios se pueden ofrecer de forma individual o en sesiones grupales. A veces, pueden hasta estar disponibles en línea o a través de telemedicina. Los servicios de DSMES pueden ayudar a una persona con diabetes a hacer lo siguiente:

- Tomar mejores decisiones sobre el cuidado y automanejo de la diabetes.
- Trabajar con su equipo de atención médica para obtener ayuda y apoyo continuos.
- Comprender cómo ocuparse de su diabetes al:
 - Comer alimentos saludables.
 - Ser activo.
 - Revisar los niveles de azúcar en la sangre (glucosa).
 - Tomar los medicamentos.
 - Resolver problemas y planificar.
 - Lidiar con los sentimientos de estrés o ansiedad.
 - Reducir los riesgos de complicaciones y otros problemas de salud.

¿Cuáles son los beneficios de participar en servicios de DSMES? Además de servir como una fuente continua de recursos, herramientas y apoyo, los programas de DSMES han demostrado:

- Bajar los niveles de A1c.
- Prevenir o reducir las complicaciones de la diabetes.
- Mejorar la calidad de vida.
- Reducir los gastos médicos.
- Ayudar a las personas a sentirse más empoderadas para manejar su diabetes.

Cómo el líder de un grupo de *Nuevos Comienzos*, puede compartir información sobre programas disponibles acreditados o reconocidos que ofrezcan servicios de DSMES en su área. Además, puede animar a sus participantes a que hablen con un miembro de su equipo de atención médica para pedirles que le remitan a un programa de DSMES, incluso si ya han recibido estos servicios antes.

PUNTOS CLAVE

- **Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes (DCES) están disponibles para ayudarlos a vivir bien con diabetes.** Como miembro de su equipo de atención médica, un DCES trabaja con ustedes para crear un plan personal para manejar su diabetes que se adapte a su vida. El especialista les dará un cuidado completo para atender a todos los aspectos de su salud física y emocional para que puedan manejar mejor su diabetes y reducir el riesgo de complicaciones.
- **Los servicios de DSMES ofrecen información y apoyo en el que se puede confiar.** Una organización que ofrece servicios de DSMES debe estar acreditada por la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes (ADCES) o reconocida por la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Ya que estos programas han sido acreditados o reconocidos, cumplen con los estándares altos de estas asociaciones y se basan en directrices nacionales. Pueden estar seguros de que están obteniendo la información más actualizada y útil sobre cómo manejar su diabetes.
- **Los servicios de DSMES son personalizados para ustedes, pero también los conectan con una comunidad más grande de otras personas con diabetes.** Sus DCES pueden ayudarles a crear metas y hacer cambios en las áreas que más necesiten. Además, pueden conectarlos con otras personas que estén dificultades y preocupaciones similares sobre automanejar su diabetes.

Los servicios de DSMES son más que solo información para una alimentación saludable. Aunque manejar sus planes diarios de comidas y refrigerios es crucial para manejar su diabetes, hay muchos otros temas en los que los servicios de DSMES los pueden ayudar. Esto incluye los siguientes temas:

- Cómo manejar el estrés y la ansiedad.
- Cómo reducir el riesgo de complicaciones por la diabetes.
- Cómo tomar los medicamentos de forma adecuada.
- Cómo resolver los problemas y planificar para emergencias.
- Cómo incorporar la actividad física en un horario ocupado.



PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS SERVICIOS DE DSMES:

Pregunta: ¿Dónde puedo encontrar servicios de DSMES ofrecidos en programas acreditados o reconocidos?

Respuesta: Al usar la herramienta de búsqueda en línea (solo en inglés) de la ADCES o la herramienta de búsqueda en línea (solo en inglés) de la ADA, pueden fácilmente encontrar programas en su área. También pueden encontrar listas de programas en línea y basados en aplicaciones (solo en inglés).

Pregunta: ¿Me costarán algo los servicios de DSMES?

Respuesta: La mayoría de los planes de seguro, incluso Medicare, cubren hasta 10 horas de educación sobre la diabetes o DSMES por vez. Esto, a veces, también se llama “capacitación en automanejo de la diabetes” o DSMT, por sus siglas en inglés.

Pregunta: ¿Cómo obtengo una orden médica para servicios de DSMES?

Respuesta: Pregúntenle a su médico de cuidados primarios si puede dales una orden médica en su próxima visita, incluso si han participado en DSMES o en otra educación sobre la diabetes en el pasado. Es un recurso continuo que está disponible para ustedes.

Pregunta: ¿Puede cualquier persona que tenga diabetes participar en los servicios de DSMES?

Respuesta: Sí, los servicios de DSMES están disponibles para todos, ya sea si les acaban de diagnosticar la enfermedad o si han tenido diabetes por muchos años. Tampoco importa qué tipo de diabetes tengan (tipo 1 o tipo 2). Las habilidades de automanejo son importantes para todas las personas que viven con diabetes.

Pregunta: ¿Cuál es un buen momento para inscribirse en los servicios de DSMES?

Respuesta: Los servicios de DSMES ofrecidos en programas acreditados o reconocidos están disponibles en cualquier momento que necesiten apoyo para mantenerse encaminados al manejar su diabetes. Pero los cuatro momentos cruciales para recibir estos servicios son:

1. Al momento del diagnóstico
2. Durante una evaluación anual
3. Cuando una persona con diabetes tenga factores nuevos que le compliquen manejar su diabetes
4. Cuando haya transiciones o cambios en el cuidado de su salud

En su próxima cita, pregúntenle a un miembro de su equipo de atención médica cómo los servicios de DSMES pueden ayudarles.

RECURSOS PARA APOYAR A LAS PERSONAS CON DIABETES

- [Kit de herramientas de DSMES](#) (recursos y herramientas para asistir a los departamentos de salud estatales y sus colaboradores con el aumento del uso de programas de DSMES, solo en inglés)
- [El kit de herramientas de DSMES: su recurso integral para servicios exitosos de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes](#) (seminario web grabado, solo en inglés)
- [Descubrir los grandes superpoderes de los servicios de DSMES](#) (seminario web grabado, solo en inglés)
- [Estándares nacionales para los servicios de DSMES](#) (solo en inglés)

RECURSOS PARA PERSONAS CON DIABETES

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [Vivir con diabetes](#)
- Asociación Americana de la Diabetes
 - [Encuentre un servicio en su área para la diabetes](#)
- Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes
 - [Encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#) (solo en inglés)
 - [De qué manera puede ayudarle un especialista en educación y cuidado de la diabetes](#) (solo en inglés)