



Resolución de Consejo Directivo **238 / 2026 - SAL -UNSa**  
Expte. N° 207 / 2026 - SAL -UNSa - Aprobar los Ciclos de Talleres denominado  
**GESTIONANDO MI SALUD, TRANSITANDO MI ENFERMEDAD**  
De: **Salud - Dpto. Posgrado**



Salta,  
19/05/2026

**VISTO:** La propuesta de actividad de extensión Ciclo de Talleres denominado **GESTIONANDO MI SALUD, TRANSITANDO MI ENFERMEDAD**, elevada por la Lic. Mónica MILLÁN; y,

**CONSIDERANDO:**

Que tiene como objetivo general: Promover el empoderamiento y la autonomía del paciente con DBT 2 a través de un programa de alfabetización en salud que facilite la toma de decisiones informadas, la adherencia al tratamiento y la mejora de la calidad de vida en su contexto real.

Que la actividad está destinada a pacientes con diabetes 2 que asisten al Centro de Salud N° 55 Barrio 17 de Octubre,

Que cuenta con informe de la Dirección de Posgrado y Secretaría de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la comisión de Docencia. Investigación y Disciplina mediante despacho N° 94-26 aconseja aprobar la actividad mencionada.

**POR ELLO:** y en uso de las atribuciones que le son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**(En Sesión Ordinaria N° 05-26 realizada el 05 de mayo de 2026)**

**RESUELVE**

**ARTÍCULO 1°.** - Aprobar los Ciclos de Talleres denominado **GESTIONANDO MI SALUD, TRANSITANDO MI ENFERMEDAD**, que se realizarán a partir del mes de mayo del corriente año, de acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente.

**ARTÍCULO 2°.** – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Lic. Mónica Millán, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio cumplido siga a la Dirección Académica de Posgrado y Carrera Docente.

HMC.

Esp. Paula Cestas Czamecki  
Sec. Posgrado, Investigación y  
Extensión al Medio  
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Prof. Nancy Cardozo  
Decana  
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa

**ANEXO I**

**ACTIVDADA BREVE- ENCUNTROS EDUCATIVOS**  
**“Gestionando mi Salud, Transitando mi enfermedad”**  
 Centro de Salud N° 55 - Barrio 17 de Octubre

Modalidad de trabajo - Actividad educativa

**Título:** Gestionando mi Salud, transitando mi Enfermedad

Equipo de trabajo

Apellido y Nombre	DNI	Mail
Lic Patricia Matias	20.439.778	profematiaspatricia@gmail.com
Lic Miriam Plazar	23.693.222	
Lic Monica Millan	24.338.241	monicapmillan@gmail.com
Lic Dario Jara	30.387.200	
Lic Laura Garcia Senin	29.737.787	lauragarciasenin@gmail.com
Med Hernan Corrales	25.783.719	

**Duración:** tres meses

**Fechas tentativas:** 8 de Abril / 29 abril / 27 mayo/ 4 junio / 16de Junio /28 junio

**Carga horaria**3 hs

**Fundamentación de la propuesta**

La diabetes afecta actualmente a más de 500 millones de personas. Casi 1 de cada 2 no ha sido diagnosticada. Sin un diagnóstico, las personas que viven con diabetes no reciben atención médica oportuna y corren el riesgo de sufrir complicaciones graves y potencialmente mortales.

La detección temprana es fundamental. Identificar la diabetes en sus primeras etapas puede prevenir afecciones potencialmente mortales, como la cetoacidosis diabética (CAD), y prevenir o retrasar complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, insuficiencia renal, pérdida de visión y daño nervioso. Concienciar sobre los signos de alerta y mejorar el acceso a las pruebas de detección, el diagnóstico y la atención de la diabetes es fundamental para garantizar una mejor salud para todos.

El Centro de Salud N.º 55 atiende a una comunidad caracterizada por su gran diversidad demográfica, comprende un área de influencia que abarca a 17,259 personas, el 0,71% corresponde a pacientes con Diabetes, de los cuales alrededor de 10 a 15 pacientes realizan los respectivos controles, asistencia a los talleres brindados por el equipo de salud es activa.

La diabetes es una enfermedad no transmisible de autogestión. A diferencia de las patologías agudas, aquí el éxito terapéutico depende casi exclusivamente de las decisiones que el paciente toma fuera del consultorio, resulta fundamental desde el equipo de salud reforzar aspectos

atenientes a la:

- 1) Alfabetización en Salud: el control glucémico es un aspecto clave en el tratamiento de este tipo de pacientes están relacionados a la falta de voluntad, a la ncomprensión de conceptos complejos (índice glucémico, porciones, carbohidratos complejos). La educación debe ser el "fármaco" principal.
- 2) Prevención de la Inercia Terapéutica: Al educar al paciente, este se vuelve un sujeto activo que exige ajustes en su tratamiento, evitando que pasen años con valores de Hemoglobina Glicosilada (HbA1c) fuera de rango.
- 3) Enfoque Biopsicosocial: Se debe considerar el contexto económico, cultural y emocional del paciente. No se puede proponer una dieta "estándar" si no es Sostenible en su entorno real.

### **Objetivo General**

Promover el empoderamiento y la autonomía del paciente con DBT 2 a través de un programa de alfabetización en salud que facilite la toma de decisiones informadas, la adherencia al tratamiento y la mejora de la calidad de vida en su contexto real.

### **Objetivos específicas**

- Identificar los diferentes grupos de alimentos y su impacto en los niveles de glucosa en sangre, diferenciando entre carbohidratos simples y complejos.
- Adaptar las pautas alimentarias a las posibilidades económicas, preferencias culturales y disponibilidad de alimentos del entorno local del paciente.
- Brindar herramientas de gestión emocional que permitan al paciente afrontar el estrés y la carga psicológica que implica la cronicidad de la enfermedad.

### **Metodología**

La metodología consiste en encuentros educativos donde cada profesional del sistema de salud desarrollara temáticas referidas al cuidado y manejo de las enfermedades crónicas (DBT2, HTA, OBESIDAD) abordando temáticas referidas al plato ideal, consumo de azúcar, lectura de etiquetas, cuidados de los pies y demás cuidados de la integridad cutánea de distintos partes del cuerpo por último se desarrollarán estrategias para el manejo de crisis en distintas situaciones vinculadas a la patología.

### **Cronograma**

Actividades	Objetivo	Actividades	Responsables
<p><b>El Método del Plato (Nivel Visual):</b></p> <p>Uso de réplicas de alimentos para que el de azúcares.</p>	<p>Que el paciente comprenda que la mitad de su plato deben ser vegetales de hoja verde o color verde, los cuales aportan la fibra necesaria para retardar la absorción de la glucosa.</p>	<p><b>Actividad:</b> Uso de réplicas de alimentos para que el paciente aprenda que la mitad de su plato deben ser vegetales de hoja verde o crucíferas, los cuales aportan la fibra necesaria para retardar la absorción de azúcares</p>	<p>Lic Matias Patricia Lic. Monica Millan</p>
<p><b>Mi Salud en Mis Manos</b></p>	<p>Que el paciente logre identificar los grupos de alimentos y aprenda a combinar carbohidratos, proteínas y fibras para evitar picos de glucosa.</p>	<p>medición de glucemia capilar al inicio y al final de cada sesión</p>	<p>Lic Dario Jara Equipo de salud</p>
<p><b>Gestión de la Terapia Insulínica y Control Glucémico</b></p>	<p>que comprenda la técnica para evitar complicaciones locales</p>	<p><b>Rotación de Sitios de Punción:</b> Educación y supervisión de la rotación sistemática (abdomen, muslos, glúteos, brazos) para prevenir la lipohipertrofia.</p> <p><b>Monitoreo y Registro:</b> Capacitación en el uso del glucómetro y, fundamentalmente, en la interpretación de los resultados (qué hacer ante una glucemia de 70 mg/dL vs. 250 mg/dL).</p> <p><b>Conservación de la Insulina:</b> Instruir sobre la cadena de frío (evitar exposición solar y congelación)</p>	<p>Med Hernan Corrales  Lic. Dario Jara</p>
<p><b>Detectives de Etiquetas y Azúcares Ocultos</b></p>	<p>Desarrollar la habilidad crítica de leer etiquetas nutricionales para identificar productos ultraprocesados dañinos</p>		<p>Lic Matias Patricia Lic. Monica Millan</p>



<p><b>Cuidando mis Pies y mi Circulación</b></p>	<p>Brindar conocimientos sobre la técnica de inspección diaria de pies y la importancia del ejercicio físico adaptado.</p>	<p>Inspección Podológica Diaria: Realizar (y enseñar al paciente a realizar) una revisión exhaustiva buscando micosis interdigitales, hiperqueratosis (callos), ampollas o cambios de coloración. Técnica de Higiene y Corte: Lavado con agua tibia (probar temperatura con el codo, no con el pie). Secado minucioso, especialmente entre los dedos. Corte de uñas en forma recta, nunca curva, para evitar uñas encarnadas. Asesoramiento en Calzado: Recomendar calzado de cuero blando, sin costuras internas, y la revisión del interior del zapato con la mano antes de calzarse para detectar cuerpos extraños</p>	<p>Med. Hernan Corrales</p>
<p><b>Manejo de Crisis y Mi Plan de Acción</b></p>	<p>Capacitar al paciente y sus familiares en el reconocimiento y tratamiento de la hipoglucemia e hiperglucemia.</p>		<p>Lic Laura Garcia Senin Equipo de Salud</p>

**Bibliografía**

- American Diabetes Association. (2024). Facilitating Positive Health Behaviors and Well-

being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement\_1), S77–S110. <https://doi.org/10.2337/dc24-S005>

• **García-Huidobro, D., Bitrán, M., Brahm, P. y Puschel, K.** (2020). Alfabetización en salud: Un elemento clave en el manejo de las enfermedades crónicas. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 241-248. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000200241>

• **International Diabetes Federation.** (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10.<sup>a</sup> ed.). <https://www.diabetesatlas.org>

• **Organización Mundial de la Salud.** (2023). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/diabetes>.

Esp. Paula Costas Ezarnecki  
Sec. Postgrado, Investigación y  
Extensión al Medio  
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



  
Prof. Nancy Cardozo  
Decana  
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa