

## **Trabajos Seleccionados**

### **PRESENTACIONES POSTERS**

#### **P13 Una experiencia de trabajo con adultos mayores diabéticos y no diabéticos en tiempos de pandemia: el programa “Aprendiendo a vivir”**

Gustavo Tomás Díaz<sup>1</sup>, Cintia Campanella<sup>1</sup>, Gabriela Angelina Reartes<sup>1</sup>, Cristina López<sup>1</sup>, Santiago Priotto<sup>1</sup>, Gastón Repossi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>INSTITUTO DE BIOLOGÍA CELULAR, INSTITUTO DE INVESTIGACIONES EN CIENCIAS DE LA SALUD (CONSEJO NACIONAL DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS Y TÉCNICAS, CONICET), FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA, CÓRDOBA, ARGENTINA

Contacto: gustavotomasdiaz@hotmail.com

**Introducción:** la diabetes mellitus es una patología metabólica crónica con una alta frecuencia en los adultos mayores estimada en el 30% de esta etapa de la vida. Al ser una enfermedad sistémica afecta a todos los órganos y sistemas, especialmente el aparato cardiovascular, la visión, el riñón el sistema nervio tanto periférico como central. Su manejo depende de la participación activa de la persona afectada y su entorno para lo cual es fundamental la educación diabetológica y la participación en actividades que ayuden a mantener el estado físico al autocuidado. Desde hace 6 años se desarrolla el programa de extensión “Aprendiendo a Vivir” entre la Facultad de Ciencias Médicas de la UNC y la Fundación Grupo de Amigos de los Diabéticos de Villa Carlos Paz, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores (AM) con y sin diabetes.

**Objetivos:** evaluar los efectos del programa “Aprendiendo a vivir” sobre la salud psicoafectiva de un grupo de adultos mayores durante el aislamiento impuesto por la pandemia del SARS-COV-2.

**Materiales y métodos:** el grupo de participantes del programa “Aprendiendo a vivir” desarrolló dos sesiones semanales de actividad física adaptadas a los adultos mayores y dos actividades de estimulación psicológica mediante el uso de videoconferencias. Las sesiones de actividad física son de 60 minutos en las cuales, mediante el taekwondo Harmony una forma adaptada a los AM, se trabaja todo el cuerpo, centrándose en la prevención de las caídas y fracturas, la orientación visoespacial, la memoria y la función cardiovascular. Durante las sesiones virtuales se realizan actividades psicológicas: una asociada a la actividad física y otra independiente, ambas con el fin de estimular la resiliencia. Las sesiones persiguieron el fin de acompañar en esta etapa a los AM. Se realizaron: un cuestionario de satisfacción vital (SWLS) para determinar la autopercepción de felicidad y un test reducido de Yesavage para evaluar los niveles de depresión (un puntaje de 5 o más sugiere depresión) a los participantes del programa “Aprendiendo a vivir” (n=14) y a un grupo control de adultos mayores de similares características socioeconómicas (n=46). La significancia de los resultados obtenidos se analizó mediante el test chi cuadrado (p=0,05).

**Resultados:** durante el aislamiento debido a la pandemia por SARS-COV-2 la cantidad de participantes del programa “Aprendiendo a vivir” se redujo en un 58,82% en general, mientras que los pacientes diabéticos participantes se redujeron en un 72,72%. La edad promedio de los participantes no varió en este período y fue similar al grupo control: 71-72 años. Se observaron diferencias significativas en los resultados de ambos test entre los grupos. El grupo de participantes del programa “Aprendiendo a vivir” se autopercibió más feliz y satisfecho con su vida. Este grupo obtuvo también un mejor puntaje, significativamente menor que el grupo control (3,57 vs 9,65), en el instrumento para evaluar la depresión.

**Conclusiones:** las actividades del programa “Aprendiendo a vivir” tienen un efecto positivo sobre sus participantes y mejora su salud psicoemocional.

**P13 A work experience with diabetic and non-diabetic elderly adults in times of pandemic: the “Learning to live” program**

Gustavo Tomás Díaz<sup>1</sup>, Cintia Campanella<sup>1</sup>, Gabriela Angelina Reartes<sup>1</sup>, Cristina López<sup>1</sup>, Santiago Priotto<sup>1</sup>, Gastón Repossi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>INSTITUTE OF CELLULAR BIOLOGY, INSTITUTE OF RESEARCH IN HEALTH SCIENCES (NATIONAL COUNCIL OF SCIENTIFIC AND TECHNICAL INVESTIGATIONS, CONICET), FACULTY OF MEDICAL SCIENCES, NATIONAL UNIVERSITY OF CÓRDOBA, ARGDOBA

Contacto: gustavotomasdiaz@hotmail.com

**Introduction:** Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease with a high frequency in older adults estimated at 30% of this stage of life. Being a systemic disease, it affects all organs and systems, especially the cardiovascular system, vision, kidney, peripheral and central nervous systems. Its management depends on the active participation of the affected person and their environment, for which diabetes education and participation in activities that help maintain physical condition and self-care are essential. For 6 years the extension program “Learning to Live” has been developed between the Faculty of Medical Sciences of the Universidad Nacional Córdoba and “Grupo de Amigos de los Diabéticos” Foundation of Villa Carlos Paz, in order to improve the quality of life of the older adults (AM) with and without diabetes.

**Goals:** To evaluate the effects of the “Learning to Live” program on the psycho-affective health of a group of older adults during the isolation imposed by the SARS-COV 2 pandemic.

**Materials and methods:** The group of participants in the “Learning to Live” program develops two sessions of physical activity adapted to older adults weekly and two psychological stimulation activities through the use of videoconferences. The physical activity sessions are 60 minutes long in which you work through Taekwon-do Harmony, a form adapted to the AM where the whole body is worked, focusing on the prevention of falls and fractures, visuo-spatial orientation, memory and cardiovascular function. During the virtual sessions, psychological activities are carried out, one associated with physical activity and the other independent, both in order to stimulate resilience. The sessions were aimed at accompanying the AM at this stage.

They were carried out: a Vital Satisfaction Questionnaire (SWLS) to determine the self-perception of happiness and a reduced Yesavage test to evaluate the levels of depression (a score of 5 or more suggests depression) to the participants of the program “Learning to live”(n=14) and to a control group of older adults with similar socioeconomic characteristics (n=46). The significance of the results obtained was analyzed using the chi square test ( $p \geq 0.05$ ).

**Results:** During isolation due to the SARS-COV 2 pandemic, the number of participants in the “Learning to Live” program was reduced by 58.82% overall, while the number of participating diabetic patients was reduced by 72.72%. The average age of the participants did not vary in this period and was similar to the control group: 71-72 years. Significant differences were observed in the results of both tests between the groups. The group of participants in the “Learning to Live” program felt happier and more satisfied with their life. This group also obtained a better score, significantly lower than the control group (3.57 vs 9.65), in the instrument to evaluate depression.

**Conclusions:** The activities of the “Learning to Live” program have a positive effect on its participants, improving their psycho-emotional health.