

PREVENGA EL T2



Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Resumen del programa “Prevenga el T2”



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Resumen del programa

Reconocimientos

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la División de Diabetes Aplicada elaboraron el currículo del programa “Prevenga el T2” para lograr cambios en el estilo de vida.

“Prevenga el T2” es un programa que dura un año, para personas que están en riesgo de tener diabetes tipo 2 o que tienen prediabetes.

El programa “Prevenga el T2” se creó luego de una revisión completa de más de 25 años de investigación científica en estrategias de comportamiento que han demostrado ser eficaces para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Autores principales de los manuales del instructor del estilo de vida y materiales para participantes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Betsy Rodríguez, BSN, MSN, CDE

Angélica Ariztía-Norman, analista de publicaciones bilingües, Northrop Grumman

Fundaconciencia, Inc

Carmen González Rojas, M.D.

Reyna Valbuena, Ph.D., M.Sc.

Javier Aracena, B.A.

Rosa V. Pirela, I.E.

Richard J. Skinner, B.A. (traducción)

Terri Moore (diseño gráfico)

Gladys E. Maestre, M.D., Ph.D. (directora del proyecto, Columbia University)

Especialistas en prevención de diabetes y otros expertos contribuyentes

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (University of Miami School of Medicine, Miami VA-GRECC)

Jorge Ruiz, M.D. (University of Miami School of Medicine, Miami VA-GRECC)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (Universidad del Zulia)

Nangel Lindberg, Ph.D. (Center for Health Research, Kaiser Permanente Northwest)

Carmen Paz-Reverol, Ph.D., M.Sc. (Universidad del Zulia)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (National Center for Health Promotion and Disease Prevention, VA)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (University of Kansas)

Stephanie Gruss, Ph.D., M.S.W. (CDC)

Elizabeth Luman, Ph.D. (CDC)

Ann Albright Ph.D., RD (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

Fundamentos del programa

El programa “Prevenega el T2” está diseñado para personas que estén en riesgo de tener diabetes tipo 2 y quieran bajar ese riesgo. También es para personas con prediabetes.

Metas del programa

La meta de “Prevenega el T2” es evitar o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través de la pérdida moderada de peso, mediante cambios en el estilo de vida que incluyen una alimentación saludable y hacer actividad física de intensidad moderada.

Al final de los **primeros seis meses**, la meta es que los participantes:

- ▶ Pierdan al menos entre **5 a 7 por ciento** de su peso inicial.
- ▶ Dediquen al menos **150 minutos** de su tiempo cada semana a hacer actividad física de intensidad moderada.
- ▶ Coman una variedad de alimentos que sean bajos en grasas y reduzcan el número de calorías que consuman por día.

Cuando terminen los **siguientes seis meses**, la meta es que los participantes:

- ▶ Mantengan el peso que hayan alcanzado.
- ▶ Sigam trabajando hacia su meta de peso, si no la han alcanzado.
- ▶ Pierdan más peso, si lo desean. Continúen dedicando al menos **150 minutos** a la semana a hacer actividad física. Mantengan una alimentación saludable.

Estructura del programa

Para obtener el reconocimiento de los CDC, su programa debe durar un año y cada participante debe completar al menos 22 sesiones de un máximo de 26. Debe completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses y otras 6 sesiones en los siguientes seis meses.

Se sugiere que el grupo se reúna:

- ▶ **Una vez a la semana** por cuatro meses (sesiones 1 a 16).
- ▶ **Cada dos semanas** por dos meses (sesiones 17 a 20).
- ▶ **Una vez al mes** por seis meses (sesiones 21 a 26).

Usted puede seguir un esquema diferente si lo prefiere. Debe planificar las fechas de las sesiones de acuerdo con las necesidades del grupo.

Su papel como instructor de estilo de vida

Usted debe ayudar a los participantes a fijarse metas, a llevar un control de lo que coman y beban y de la actividad física que hagan, y evaluar su progreso. También es importante que ayude a los participantes a identificar los problemas, retos u obstáculos que se les presenten durante el programa y al tratar de cambiar su estilo de vida.

Fije el tono

Trate de promover un ambiente de apoyo y respeto en el grupo que les permita a los participantes expresar sus opiniones y preguntas con libertad. Anime a los participantes a compartir sus pensamientos y sentimientos, pero sin presionarlos. Asegúrese de que todos los participantes tengan la oportunidad de hablar.

Involucre a los participantes

Evite que las sesiones sean una conferencia. Trate de utilizar estrategias de enseñanza donde los participantes sean una parte activa de la sesión. Le sugerimos las siguientes claves para hacer que todos participen:

Fomente la interacción: Comience la sesión diciendo que usted va a hacer muchas preguntas, pero que también todas las preguntas que ellos tengan son bienvenidas, y que espera una buena interacción dentro del grupo.

Haga una gran pregunta al principio: Empiece con una pregunta motivadora y que demuestre su genuino interés en las situaciones particulares de los participantes. Puede pedirles a los participantes que comenten lo que les gustaría obtener de la sesión o las razones por las que hayan ido. En cada módulo se incluyen ejemplos de preguntas que usted puede hacerles a los participantes. ¡No se apresure en responder si ellos no responden!

Obtenga la opinión de los participantes: Pregúnteles a los participantes lo que realmente piensan. Anímelos a compartir sus opiniones e inquietudes acerca de cualquier aspecto del programa. No permita que se den juicios de valor ni que se hagan burlas hacia las respuestas de los participantes.

Fomente el intercambio de ideas: Hágales ver a los participantes que se pueden tener puntos de vista y experiencias diferentes, y que el compartir esta diversidad hace las sesiones más interesantes. Usted puede proponer diálogos entre parejas de participantes o hacer grupos más pequeños y pedir que conversen sobre un reto, por ejemplo, durante unos minutos, y luego compartir lo que han hablado con el resto del grupo. Puede también moderar una lluvia de ideas acerca de los temas de conversación.

Manténgase activo: Use su lenguaje corporal —como movimientos simples, demostraciones con las manos, caminar o moverse por el salón— para apoyar el contenido de sus palabras y darle un nuevo impulso a la sesión. Además, promueva que los participantes también estén activos durante la sesión, pero sin causar distracciones. Por ejemplo, puede pedirles a los participantes que se pongan de pie o que se sienten para mostrar si están de acuerdo o no con usted. También puede pedirles que cambien de asiento oportunamente.

Use las actividades que aparecen en el “Manual del instructor de estilo de vida”. Cuando sea el momento de revisar algún contenido distribuido, pídale a un voluntario que lo lea en voz alta o hágale preguntas al grupo sobre el material.

Aun cuando todos los participantes estén allí con un propósito común —prevenir o retrasar la diabetes tipo 2—, ellos pueden ser muy diferentes en cuanto a su nivel cultural y educativo, estilos de aprendizaje, creencias, experiencias e intereses. Adapte el programa lo mejor posible a cada grupo.

Mantenga el control del tiempo

Asegúrese de cubrir el contenido clave en el tiempo establecido: una hora. Mantenga un reloj a la mano. Si la conversación se está extendiendo demasiado, anuncie que la seguirán en otro momento como, por ejemplo, luego de la sesión.

Para ayudarlo a controlar el tiempo de la sesión, en el “Manual del instructor de estilo de vida” se sugiere un tiempo de duración para cada una de las secciones. Además, se indica que algunas actividades son “opcionales”. Si al terminar tiene tiempo extra, podría revisar algo del contenido que no esté dentro del guión del instructor.

Apoye a los participantes

Algunos participantes pueden estar enfrentando retos personales para hacer los cambios en el estilo de vida. Considere que es posible que en su grupo haya algunas personas que tengan problemas para leer y escribir, por lo que usted tendrá que sugerirles otras formas de llevar un registro de sus comidas y bebidas, y de su actividad física (por ejemplo, podrían grabar su voz o tomar una foto). Sugiera que le pidan ayuda a un familiar o amigo para llenar las hojas de registro, o hágalo usted mismo.

Otros participantes pueden tener problemas para alcanzar sus metas de actividad física por tener dolor a causa de la artritis. Ayúdelos a seleccionar actividades físicas que ellos sí puedan realizar, como nadar, practicar yoga o taichí.

Otros participantes pueden estar enfrentando retos ambientales para hacer los cambios en su estilo de vida. Por ejemplo, pueden tener acceso limitado a comida saludable, transporte, guardería para sus niños, un lugar seguro para caminar, tecnología o consultas médicas, o enfrentar falta de tiempo. Ayude a los participantes a reconocer y encontrar soluciones a estos retos dentro de sus posibilidades. Por ejemplo, puede solicitar apoyo en el centro u organización donde se lleve a cabo el programa, buscar información sobre programas de comida o guarderías cercanas donde hagan descuentos; también puede sugerir que organicen su transporte entre todos.

Papel del participante

En su hogar, cada participante debe:

- ▶ Llevar un registro de los minutos dedicados cada día a la actividad física (hay que empezar a hacer esto después de la sesión “Lleve un registro de su actividad física”).
- ▶ Escribir los minutos dedicados a la actividad física en su hoja de registro de actividad física.

Durante cada sesión, cada participante debe:

- ▶ Traer la “Guía del participante” correspondiente y trabajar en ella.
- ▶ Mostrar sus hojas de registro de actividad física (hay que empezar esto después de la sesión “Lleve un registro de su actividad física”).
- ▶ Dejar que el instructor lo pese.
- ▶ Escribir su peso en su hoja de registro de peso.

Sugiera que cada participante en su hogar:

- ▶ Lleve un registro de lo que come y bebe cada día (hay que empezar a hacer esto después de la sesión “Lleve un registro de sus comidas y bebidas”).
- ▶ Lleve un registro más detallado de su actividad física diaria (luego de la sesión “Aumente su actividad física”).
- ▶ Haga las actividades que se sugieran durante la sesión de grupo, incluidas aquellas que se establezcan en su plan de acción.

Durante cada sesión, pida que los participantes:

- ▶ Lleguen a tiempo.
- ▶ Asuman el programa como un compromiso con ellos mismos y con usted como instructor de estilo de vida.
- ▶ Mantengan una actitud positiva.
- ▶ Apaguen o silencien los teléfonos celulares.

Módulos

El programa “Prevenga el T2” tiene 26 módulos. Para lograr el reconocimiento del CDC, su programa debe completar al menos 22 sesiones. Cada uno de los 26 módulos tiene un “Manual del instructor” y una “Guía del participante”.

Primeros seis meses del programa

Usted debe completar 16 módulos en los primeros 6 meses. La introducción al programa debe hacerse primero. Los otros módulos pueden ser administrados en el orden que le parezca más adecuado para los participantes de su grupo. Sin embargo, recomendamos que usted complete los siguientes 6 módulos en el orden indicado, ya que forman la base sobre la cual el resto del currículum está desarrollado. También recomendamos que complete “Continúe motivado para prevenir el T2” cuando se cumplan los 6 meses del programa.

Nombre del módulo	Descripción
Introducción al programa	Este módulo presenta el programa “Prevenga el T2” Primera sesión.
Haga más actividad física para prevenir el T2	Este módulo presenta los conceptos básicos acerca de la actividad física. Recomendado en la segunda sesión.
Lleve un registro de su actividad física	Este módulo les muestra a los participantes cómo llevar un registro de su actividad física diariamente. Recomendado en la tercera sesión.
Coma bien para prevenir el T2	Este módulo presenta los conceptos básicos para comer de manera saludable. Recomendado en la cuarta sesión.
Lleve un registro de sus comidas y bebidas	Este módulo les muestra a los participantes cómo llevar un registro de sus comidas y bebidas durante el año en que se lleve a cabo “Prevenga el T2”. Recomendado en la quinta sesión.

Primeros seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Aumente su actividad física	Este módulo presenta estrategias para aumentar la intensidad de la actividad física de una manera segura y efectiva. Recomendado en la sexta sesión.
Queme más calorías que las que consuma	Este módulo les enseña a los participantes los principios básicos del balance de las calorías. Recomendado en la séptima sesión.
Compre y cocine alimentos para prevenir el T2	Este módulo les enseña a los participantes cómo comprar y preparar comida saludable.
Supere el estrés	Este módulo les enseña a los participantes cómo prevenir, reducir y superar el estrés.
Encuentre tiempo para la actividad física	Este módulo les enseña a los participantes cómo encontrar tiempo en su rutina diaria para realizar la actividad física que requieran.
Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar hechos o situaciones que puedan provocar conductas no saludables.
Mantenga su corazón sano	Este módulo les enseña a los participantes cómo mantener su corazón saludable.
Hágase cargo de sus pensamientos	Este módulo les enseña a los participantes cómo reemplazar pensamientos que no los ayuden a tener un estilo de vida saludable por pensamientos que apoyen su decisión de tener una vida sana.
Busque apoyo	Este módulo les enseña a los participantes cómo obtener el apoyo requerido para implementar los cambios para tener un estilo de vida saludable.

Primeros seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Coma bien fuera de casa	Este módulo les enseña a los participantes cómo seguir comiendo de manera saludable cuando estén de viaje, en restaurantes y eventos sociales.
Continúe motivado	Este módulo permite ver el progreso que se ha logrado y cómo mantener los cambios positivos en los próximos seis meses del programa. Recomendado cuando se cumplan los seis meses en el programa.

Últimos seis meses del programa

Usted debe presentar al menos seis de estos 10 módulos durante los últimos seis meses del programa. “Prevenga el T2 por el resto de su vida” debe ir al final. No hay ningún otro orden específico para el resto de los módulos.

Nombre del módulo	Descripción
Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca	Este módulo les enseña a los participantes cómo continuar perdiendo peso luego de que hayan perdido algo de peso.
Haga pausas para aumentar su actividad física	Este módulo les enseña a los participantes cómo hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos.
Siga activo para prevenir el T2	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar algunos retos para mantener sus metas de actividad física.

Últimos seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Estar en forma lejos de casa	Este módulo les enseña a los participantes cómo lograr sus metas de actividad física cuando tengan que viajar por placer o trabajo.
Más acerca de la diabetes tipo 2	En este módulo los participantes profundizan sus conocimientos acerca de la diabetes tipo 2.
Más acerca de los carbohidratos	Este módulo les proporciona a los participantes conocimientos más profundos sobre los carbohidratos y cómo manejarlos adecuadamente en su alimentación.
Disfrute la comida saludable	Este módulo les enseña a los participantes cómo disfrutar la comida saludable.
Duerma bien	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar los retos para dormir lo suficiente.
Retome el curso	Este módulo les enseña a los participantes qué hacer cuando se desvíen de sus metas de alimentación o de actividad física.
¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!	Este módulo resume el progreso de los participantes y promueve la reflexión sobre cómo mantener un estilo de vida saludable más allá del programa. Presente en la última sesión.

Manual del instructor de estilo de vida

Cada módulo tiene su correspondiente “Manual del instructor de estilo de vida” que incluye las siguientes secciones:

Tema central de la sesión

Dice de qué trata la sesión.

Objetivos de aprendizaje de los participantes.

Dice qué habrán aprendido los participantes al final de la sesión.

Lista de materiales.

Es la lista de materiales que va a necesitar para la sesión. También contiene materiales opcionales.

Tareas del instructor.

Dice qué hacer antes de la sesión. También dice qué hacer cuando cada participante llegue y cuando la sesión termine.

Programa.

Presenta las secciones en que se divide la sesión, el tiempo sugerido y el número de página donde se encuentra cada sección.

Guión del instructor.

El guión es simplemente un apoyo para usted. ¡Use sus propias palabras! Si se limita a leer simplemente el guión, ¡los participantes de su grupo se van a aburrir!

Cada guión contiene las siguientes secciones:

Bienvenida y repaso

- ▶ Cuando los participantes vayan llegando, les dará la bienvenida y los pesará.
- ▶ Usted va a anotar ese peso y (luego de la sesión “Haga más actividad física”) los minutos de actividad física de cada participante.
- ▶ También va a entregarles a los participantes cualquier material adicional que acompañe la “Guía del participante”. Después, les va a pedir que se sienten.
- ▶ En seguida, repase los puntos principales de la sesión anterior y responda las preguntas que pueda tener el grupo.
- ▶ Luego, los participantes tendrán la oportunidad de compartir cómo les fue durante esa semana, qué les funcionó y qué no les funcionó.

Objetivos de aprendizaje del participante

Les presentará a los participantes la lista de objetivos para la sesión de ese día.

Temas de la sesión (variados)

Cada sesión tiene un tema específico. Los participantes van a conversar sobre ese tema y analizarán casos de la vida real y situaciones de resolución de problemas. Algunas veces podrán compartir pensamientos o sentimientos, hacer una lluvia de ideas o conversar sobre los materiales.

En algunos módulos, se sugiere compartir alimentos o hacer alguna actividad física durante la sesión. Consulte con su organización cuáles son las normas que debe cumplir para poder llevar a cabo estas actividades.

Planear para tener éxito

Los participantes van a poner al día sus metas.

Resumen y cierre

Al final de cada sesión, repase los puntos principales que se hayan tratado. Responda las preguntas del grupo. Sugiera actividades para que los participantes hagan en su vida diaria. Finalmente, les dirá cuál es el tema de la siguiente sesión y les recordará lo que deben traer.

Cada guión le dice lo que debe:

► **DECIR**

► **PREGUNTAR**

↗ **HACER**


RESPONDER

🗨️ **CONVERSAR**

El guion también incluye:

Notas para el instructor.

En esta sección usted encontrará información útil como, por ejemplo, recomendaciones para promover un intercambio de ideas y opiniones, y datos para presentar.

Cuando usted vea este icono , escriba el texto que allí se indica en la pizarra o papelógrafo si está usando uno en su sesión. Es mejor que haga esto antes de que empiece la sesión.

Cómo usar la “Guía del participante”

En la primera sesión, le va a entregar a cada miembro del grupo una “Guía del participante”. Usted debe tener su propia copia.

Cada “Guía del participante” es una carpeta con 3 anillos, con separadores identificados con una etiqueta y que incluye las siguientes secciones:

- ▶ “Guía del participante” para el primer módulo.
- ▶ Hoja de registro de actividad física (en blanco).
- ▶ Hoja de registro de peso (en blanco).
- ▶ Hoja de “Mi plan de acción” (en blanco).
- ▶ Otros materiales.

Los participantes deben llevarse su “Guía del participante” a casa y traerla a cada sesión. Si alguien olvida su Guía, pídale que se una durante la sesión a otro participante.

Cómo usar la “Guía del participante”

Cada módulo tiene una correspondiente “Guía del participante” que contiene materiales de apoyo para los miembros del grupo. Algunos de los materiales serán usados durante la sesión y otros en el hogar.

Se sugiere que distribuya las “Guías del participante” de a una, es decir, una guía por cada sesión. Si lo prefiere, también puede distribuir todas las guías durante la primera sesión.

Cómo usar la hoja de registro de actividad física

Los participantes deben usar la hoja de registro de actividad física para anotar los minutos que dediquen cada día a hacer actividad física de intensidad moderada (luego de ver el módulo “Lleve un registro de su actividad física”). Sugierales a los participantes que escriban otros detalles sobre el tipo de actividad física que hagan.

Los participantes deben mostrarle su propia hoja de registro de actividad física al comienzo de cada sesión. Usted debe anotar en la hoja de registro del instructor los minutos que cada uno de los participantes haya registrado.

Cómo usar la hoja de registro de comidas y bebidas

Sugierales a los participantes que usen la hoja de registro de comidas y bebidas para anotar las comidas y bebidas que consuman (hay que comenzar esto luego del módulo “Lleve un registro de sus comidas y bebidas”). Ellos no necesitan mostrarle esta hoja.

Cómo usar la hoja de registro de peso

En cada sesión, usted va a pesar a cada participante y les va a decir cuánto pesan. Los participantes deben anotar esa información en su hoja de registro de peso.

Cómo usar la hoja de “Mi plan de acción”

En cada sesión, los participantes van a revisar las metas logradas y las que quieran lograr para la siguiente sesión. Cada uno debe valorar si su plan de acción requiere cambios. Los participantes deben anotar en su hoja de “Mi plan de acción” las metas y acciones específicas que llevarán a cabo en su vida diaria a fin de cumplir sus metas.

Otros materiales para el instructor de estilo de vida

- Hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Resumen del programa “Prevenga el T2”.
- Tablas de peso.

Cómo usar la hoja de “Registro del instructor del estilo de vida”

En cada sesión, usted debe anotar los siguientes datos para cada participante:

- ▶ Peso.
- ▶ Minutos de actividad física hecha (a partir de la sesión “Haga más actividad física”).

Usted va a anotar estos datos en el “Registro del instructor de estilo de vida” y lo va a compartir con su organización. Esto ayudará a cumplir los objetivos de seguimiento de los CDC para el programa. Recuerde que usted debe tener la capacidad para presentar datos de progreso sobre los participantes, incluyendo la asistencia, pérdida de peso y la actividad físico-cada 12 meses. Puede referirse a este enlace para obtener más información <http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2/preventing.html>.

Cómo usar las tablas de pérdida de peso

Use las tablas para orientar a los participantes sobre la cantidad de peso que deben perder para cumplir con las metas del programa. Debe utilizarlas en la primera sesión “Introducción al programa”, en la sesión de los 6 meses “Continúe motivado” y en la última sesión “Prevenga el T2 por el resto de su vida”.

Materiales opcionales para el participante

- **Calendario de sesiones del programa.** Indique las fechas **seleccionadas y entrégueselo** a los participantes antes de comenzar el programa o al inicio de la primera sesión.
- **Guía rápida: Consejos para alcanzar y mantener un peso saludable. Hábitos exitosos para perder peso.** Este material contiene consejos para la pérdida de peso. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **En sus marcas, listos, fuera! Pare de fumar.** Este material contiene consejos para dejar de fumar. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **Para aprender más:** Este material es una lista de recursos con información para prevenir la diabetes tipo 2. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **Certificado de culminación:** Llénelo con los datos necesarios. Entrégueselo a los participantes en la última sesión del programa.

Actividades opcionales

Hay muchas actividades que pueden ayudarlo a mantener a sus participantes motivados y unidos. Aquí le damos algunas ideas. Antes de proponérselas al grupo, debe hablar de ellas con su organización.

Nota: Su organización no necesita hacer actividades opcionales para cumplir con los requisitos para el reconocimiento por parte de los CDC. Pero si decide hacerlas, usted podría ayudar indirectamente a su organización a alcanzar ese reconocimiento al mejorar la asistencia a las sesiones y el cumplimiento de las metas de los participantes.

Contacto antes de empezar el programa (opcional)

Si lo desea, usted puede conocer a los participantes, ya sea en persona o por teléfono, antes de empezar el programa. Esto le permitirá informarles algunas cosas básicas del programa “Prevenga el T2” antes de la primera sesión. También lo ayudará a conocer a los participantes de su grupo. Así, usted podrá pensar en actividades específicas y decidir con más certeza el orden de los módulos. Es posible que también pueda detectar a aquellas personas que no estén muy seguras de su participación y permanencia en el programa.

Sesiones de recuperación (opcional)

Si lo desea, puede ofrecer sesiones de recuperación para aquellos participantes que pudieran perderse algún día de reunión. Estas sesiones de recuperación deberán ser más cortas que las originales, pero deberán cubrir los puntos clave del contenido. Deben ser ofrecidas en un día diferente.

Uso de redes sociales (opcional)

Si lo desea, puede crear grupos en las redes sociales. Esto les permitirá a los participantes mantenerse en contacto fuera de las sesiones. Asegúrese de que todos los miembros sean invitados, pero sin que se sientan presionados a formar parte del grupo de red social creado. Considere cuán factible es que los participantes usen las redes sociales y solamente haga la sugerencia luego de que haya consultado con su organización y de que todas las personas en el grupo estén de acuerdo en participar.

Existen muchas maneras de crear grupos en las redes sociales. Por ejemplo:

- ▶ Haga una lista de números telefónicos y direcciones electrónicas, y distribúyalas entre el grupo con la finalidad de hacer envíos de mensajes de texto, o mediante el uso de aplicaciones de mensajería instantánea
- ▶ Cree una lista de correos.
- ▶ Cree un grupo privado en Facebook.
- ▶ Cree un enlace que lleve a páginas con información confiable y útil sobre la prevención de la diabetes, alimentación saludable, actividad física y temas relacionados

Reuniones opcionales

Si lo desea, puede hacer reuniones con su grupo para permitirles verse fuera de las sesiones. Debe invitarlos a todos, pero las actividades no deben ser obligatorias. Si le parece apropiado, puede extender la invitación a la familia de los participantes.

Existe un gran número de opciones para estas reuniones. Por ejemplo, pueden:

- ▶ Jugar fútbol o cualquier deporte en grupo.
- ▶ Cocinar y comer alimentos saludables.
- ▶ Ir a caminar o de paseo.
- ▶ Organizar un pícnic saludable... y ¡divertido! con comida saludable.

Estas reuniones no pueden reemplazar el contenido de las sesiones del programa.

Por último, recuérdelos a los participantes que el programa “Prevenga el T2” ofrece información sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este programa no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento sugerido por un profesional de la salud. Siempre deben buscar el consejo de su médico, o de otro proveedor de atención médica calificado, sobre las afecciones que ustedes tengan antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, ejercicio o cambios en su alimentación.

Si algún participante está enfermo o necesita atención médica inmediata, por favor indíquele que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica o, en caso de emergencia, que llame al 911 o vaya al centro médico más cercano. Familiarícese con las normas y reglas para el manejo de emergencias de la organización donde se implemente el programa.

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Haga más actividad física para prevenir el T2

Haga más actividad física

Tema central de la sesión

Hacer más actividad física es una meta del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar los beneficios de la actividad física.
- ▶ Describir diferentes formas para ser más activos físicamente.

Mensajes clave para la semana

- ▶ Basta aumentar un poco su actividad física cada semana. ¡No es necesario que corran un maratón!
- ▶ Prueben actividades diferentes hasta conseguir una que les apasione. Seguro van a encontrar al menos una que les guste.
- ▶ El registro de la actividad física es fundamental para promover la constancia y la intensidad requerida.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, reloj, plumas o bolígrafos.
- Bandas de resistencia (una para cada participante y una para usted).

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa




Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Beneficios de la actividad física Página 8 13 min
- Tipos de actividad física..... Página 11 20 min
- Planear para tener éxito Página 13 5 min
- Resumen y cierre..... Página 14 10 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (7 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p>  HACER: Deje que los participantes respondan.	<p>► DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar sobre cómo estar más activos para prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y presentaciones</p>
<p></p> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo con un poco más de actividad física pueden bajar su riesgo de llegar a tener diabetes tipo 2.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Los beneficios de la actividad física. ■ Las diferentes formas para volverse más activo físicamente. <p>También vamos a tener la oportunidad de dar unas vueltas por el salón.</p> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad física (10 minutos)
<div data-bbox="159 529 240 617" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 630 454 667">Escriba en la pizarra:</p> <p data-bbox="133 693 446 808">Ser poco a poco más activos = pequeños cambios a la semana.</p> <p data-bbox="133 1129 256 1167">Escriba:</p> <p data-bbox="133 1192 381 1230">Quemar calorías.</p> <p data-bbox="133 1255 467 1333">Bajar el nivel de azúcar en la sangre.</p>	<p data-bbox="576 514 1421 703">▶ DECIR: Vamos a hablar de los beneficios de la actividad física. La actividad física es beneficiosa de muchas formas. Primero, baja el riesgo de tener diabetes tipo 2 porque ayuda a que ustedes pierdan peso. Mientras más activos, más calorías van a quemar.</p> <p data-bbox="576 735 1347 814">▶ PREGUNTAR: ¿Puede alguien decirme qué son las calorías?</p> <p data-bbox="609 840 1421 919">RESPONDER: Las calorías son una medida de la energía. Ustedes las obtienen de los alimentos y las bebidas.</p> <p data-bbox="576 955 1429 1186">▶ DECIR: La actividad física puede reducir el riesgo de diabetes de otra manera: al reducir el azúcar en la sangre. Para ello, la actividad física hace que sus células sean más capaces de usar la insulina para que el azúcar que está en la sangre se use como fuente de energía. Vamos a ver este ejemplo:</p> <p data-bbox="576 1213 1429 1375">Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m) y pesa más de 200 libras (90 kilos). Su médico le dice que necesita aumentar su actividad física. Si no lo hace, puede llegar a tener diabetes tipo 2. Él se pregunta:</p> <p data-bbox="576 1396 1404 1434">¿Cómo haré para hacer un poco más de actividad física?</p> <p data-bbox="576 1459 1380 1570">Cuando hablamos de hacer un poco más de actividad física, ¿qué queremos decir? ¿Queremos decir que hay que correr un maratón?</p> <p data-bbox="576 1596 1396 1795">¡No! Quizá algún día... pero por ahora solo estamos hablando de hacer pequeños cambios cada semana y de realizar un poco más de actividad física que la semana anterior. Con el tiempo, estos pequeños cambios se van sumando para llegar a tener un estilo de vida saludable.</p>

Notas al instructor



↗ **HACER:** Muestre cómo se marcha sin moverse del sitio. Dígale a los participantes que ellos pueden marchar mientras estén de pie o sentados.



Escriba:

Breves respuestas del grupo si son correctas.

Haga una lista con algunos ejemplos propios.

Beneficios de la actividad física





✳ **ACTIVIDAD:** Marchar en el sitio

OK, ¡vamos a movernos! Marchen cuidadosamente en su sitio mientras charlamos de otros beneficios de hacer actividad física.

💬 **CONVERSAR:** Ya hablamos de cómo el hacer un poco más de actividad física ayuda a perder peso y a bajar el nivel de azúcar en la sangre. ¿Qué otros beneficios puede tener para ustedes el hacer actividad física?

Algunos ejemplos:

- Ayuda a estar en mejor condición física.
- Baja la presión arterial.
- Baja el riesgo de ataques al corazón.
- Combate la depresión.
- Da más energía.
- Fortalece los músculos y los huesos.
- Mejora la memoria.
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad.

Notas al instructor	Beneficios de la actividad física
<div data-bbox="159 508 243 600" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 619 256 655">Escriba:</p> <p data-bbox="133 682 505 718">Las respuestas correctas.</p> <p data-bbox="133 1081 440 1201">  HACER: Permita que los participantes respondan. </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="609 525 964 560">■ Ayuda a dormir mejor. <li data-bbox="609 588 1422 623">■ Baja el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. <li data-bbox="609 651 987 686">■ Baja el riesgo de caídas. <li data-bbox="609 714 1179 749">■ Hace las articulaciones más flexibles. <li data-bbox="609 777 891 812">■ Levanta el ánimo. <li data-bbox="609 840 1226 875">■ Mantiene fuerte el corazón y los huesos. <li data-bbox="609 903 1243 938">■ Reduce la cantidad de grasa en el cuerpo. <p data-bbox="576 976 1135 1012">▶ DECIR: ¡Qué bien marcharon todos!</p> <p data-bbox="576 1050 1401 1169">  CONVERSAR: Hemos hablado de algunos de los beneficios de mantenerse activo. ¿Por qué quieren hacer actividad física? </p> <p data-bbox="576 1207 1401 1411"> ▶ DECIR: Como saben, ustedes estarán trabajando para hacer al menos 150 minutos de actividad cada semana. Lograr ese objetivo puede tardar un tiempo. Pero si ustedes hacen pequeños cambios, con el tiempo podrán lograrlo. ¡Lo prometo! </p>

Notas al instructor	Tipos de actividad física (20 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Permita que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba las respuestas correctas.</p> <p>↙ ↗ HACER: Lea con el grupo este material.</p> <p>↙ ↗ HACER: Marchen en su sitio. Diga a los participantes que usen una silla como apoyo si así lo desean. Si marchar de pie es demasiado difícil para ellos, pueden marchar mientras estén sentados.</p> <p>↙ ↗ HACER: Dele a los participantes unos minutos para marchar en su sitio.</p>	<p>▶ DECIR: Hay tantas maneras de hacer actividad física. Ustedes tienen que encontrar al menos una que les guste.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles son formas de hacer más actividad física?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir caminar a paso rápido, trotar, correr, caminar enérgicamente (3 millas por hora o más rápido, pero no en carrera), andar en bicicleta (10 millas por hora), saltar la cuerda, bailar, nadar, subir escaleras, jugar al fútbol, karate, y jugar a la pelota. Todos son ejemplos de actividad física de intensidad moderada.</p> <p>▶ DECIR: En su “Guía del participante” van a encontrar la sección “Tipos de actividad física” que describe todas las actividades que pueden hacer. Como ustedes saben, en este programa, el objetivo es estar activo a un ritmo de intensidad moderada.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuál es una buena manera de saber si están siendo activos a un ritmo de intensidad moderada?</p> <p>RESPONDER: Hacer la prueba del habla. Esto significa que pueden hablar mientras hacen la actividad, pero no pueden cantar.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a intentar hacer la prueba del habla ahora.</p>

Notas al instructor	Tipos de actividad física
<p>↗ HACER: Pida a algunos participantes que lean en voz alta las secciones:</p> <p>“¿Cómo superar los retos?”</p> <p>“Tiempo para moverse”</p> <p>“¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”</p> <p>“¿Esta usted listo para ser mas activo?”</p> <p>Converse con los participantes sobre estos materiales.</p>	<p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD: Marchar en el sitio</p> <p>Marchen en su sitio mientras hablen con su vecino sobre las actividades que desean probar. Asegúrense de que puedan hablar mientras marchen, pero no puedan cantar.</p> <p>► DECIR: ¡Marchen todos! No deben parar ahora.</p>

Notas al instructor

Fecha	ACTIVIDAD	TIEMPO	DISTANCIA	SETS	REPETICIONES	PESO	OTRO
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						
Fecha	<input type="checkbox"/> Aeróbica <input type="checkbox"/> Equilibrio <input type="checkbox"/> Fuerza <input type="checkbox"/> Estramiento <input type="checkbox"/> Otra						

Resumen y cierre (10 minutos)

► **DECIR:** Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos sobre aumentar la actividad física. También hablamos sobre:


- Los beneficios de hacer más actividad física.
- Las diferentes formas de volverse más activo físicamente.

También tuvimos la oportunidad de movernos por el salón.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a aumentar su actividad física?

👉 **HACER:** Responda las preguntas y dudas.

► **DECIR:** Por favor ubiquen su hoja de “Registro de actividad física”. A partir de hoy, ustedes la usarán para anotar allí las actividades físicas que hagan cada día y por cuánto tiempo. Cada uno, por favor, anote las actividades que hizo en la sesión de hoy.

Notas al instructor	Resumen y cierre
 <p>Escriba:</p> <p>Tarea:</p> <p>¿Cuánta actividad está realizando actualmente?</p> <p>¿Cómo puede volverse más activo físicamente?</p> <p>Escoja un área para trabajar en ella.</p> <p>Planee 3 pequeños cambios.</p> <p>Escríbalos en su plan de acción.</p> <p>Revisar las secciones “¿Cómo superar los retos?”</p> <p>“¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”</p> <p>“¿Está usted listo para ser más activo?”</p>	<p>Como les dije, el programa “Prevenga el T2” no es un programa con un enfoque uniforme para todas las personas. Cada uno de ustedes está comenzando en un nivel diferente de actividad así que su plan de acción tiene que estar diseñado a la medida de cada persona en el grupo.</p> <p>Para la próxima sesión, por favor escriban cuánta actividad están haciendo actualmente con regularidad. Asegúrense de incluir las tareas diarias como los quehaceres de la casa y las tareas físicas que hacen en el trabajo.</p> <p>Luego, planeen cómo ser más activos. Escojan un tipo de actividad física para la semana. Planeen 3 pequeños cambios para trabajar en el logro de su meta de hacer ejercicio y escríbanlas en su plan de acción. Por favor, vean su plan de acción todos los días, preferiblemente que sea la primera cosa que hagan en la mañana. Revisen también su lista de razones para bajar de peso.</p> <p>Entre hoy y la próxima sesión revisen en su “Guía del participante” la sección “¿Cómo superar los retos?”. Esto los ayudará a solucionar los problemas que se les puedan presentar. Es importante que la actividad física sea realizada pensando en la seguridad y prevención de lesiones, por eso sigan los consejos que están en su “Guía del participante”, en la hoja “¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”. Por favor, completen las preguntas que están en el cuestionario llamado “¿Está usted listo para ser más activo?”. Los ayudará a decidir si deben visitar o no a su médico antes de hacer más actividad física.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
	<p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue aumentando su actividad física.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Lleve un registro de su actividad física

Lleve un registro de su actividad física

Tema central de la sesión

Llevar un registro de la actividad física, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Este módulo da instrucciones detalladas sobre la forma de hacerlo.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la importancia de llevar un registro de la actividad física para seguir motivados.
- ▶ Describir varias maneras de llevar un registro de la actividad física (llevar un diario de la actividad física, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc).
- ▶ Describir los retos para llevar un registro de actividad física y cómo afrontarlos para lograr sus metas.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de la actividad física.

Consejos prácticos

- ▶ Use su hoja de registro de actividad física para llevar la cuenta de los minutos de actividad física que haga en el día y en la semana.
- ▶ Muestre su hoja de registro de actividad física a su instructor al inicio de cada sesión.
- ▶ La actividad física que anotará es la de tipo moderada (y si hace actividad vigorosa también). Caminar a paso rápido, caminar por las montañas, subir escaleras, nadar, hacer ejercicios aeróbicos, bailar, andar en bicicleta, patinar, jugar baloncesto, voleibol o cualquier otro deporte, son algunos ejemplos de la actividad física que ejercita los músculos grandes y acelera el ritmo del corazón y la respiración (tres objetivos importantes para mantenerse en forma).

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

Opcional:

- Ejemplos de cómo anotar actividad física.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Anote el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa





Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas y evaluar el progreso.



- Bienvenida y repaso Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7..... 2 min
- Porqué llevar un registro de su actividad física Página 8..... 10 min
- Cómo anotar su actividad física Página 10..... 23 min
- Planear para el éxito Página 12..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 13..... 10 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Hacer un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p> DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar sobre cómo mantenerse activos. Vamos a hablar acerca de cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que hablamos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Anotar su actividad física diariamente puede ayudarlos a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué llevar un registro de su actividad física. ■ Cómo anotar su actividad física. <p>También tendrán la oportunidad de practicar la forma de anotar la cantidad de minutos de actividad física de intensidad moderada por semana.</p> <p>Por último, ustedes podrán revisar su plan de acción y ver los cambios que quieran hacer.</p>

Notas al instructor	Por qué llevar un registro de su actividad física (10 minutos)
<p> HACER: Deje a los participantes responder.</p>	<p>► DECIR: Empecemos hablando del propósito de llevar un registro de la actividad física. Es probable que ustedes registren y anoten muchas cosas en su vida diaria. Vamos a empezar con un ejemplo:</p> <p>Fernando tiene riesgo de diabetes tipo 2. Él decidió cambiar su estilo de vida y ha comenzado a hacer más actividad física. Su doctor le recomienda que comience a anotar en un cuaderno la cantidad de actividad física que hace cada día durante una semana.</p> <p> CONVERSAR : ¿Cuántos de ustedes anotan su presión arterial o el tipo de actividad física y el tiempo que invierten haciendo ejercicio? ¿Qué otras actividades de su vida diaria requieren llevar un registro?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La presión arterial, para asegurarme de que no sea demasiado alta. ■ Las calificaciones de mi hijo, para asegurarme de que no se quede atrás. ■ Mi saldo de la cuenta de cheques, para asegurarme de que no me reboten un cheque. ■ La cantidad de comida en mi refrigerador, para asegurarme de que no me falte lo que necesito. ■ La cantidad de medicinas, para asegurarme de que las busque a tiempo.

Notas al instructor

Por qué llevar un registro de su actividad física

► **PREGUNTAR:** ¿Por qué llevan un control de estas cosas? ¿Por qué lo anotan?

RESPONDER: Para que puedan darse cuenta fácilmente de cómo van y puedan decidir qué medidas tienen que tomar para cumplir sus metas.

► **PREGUNTAR:** ¿Cuál es el propósito de pesarse al comienzo de cada sesión del programa “Prevenga el T2”?

RESPONDER: Los ayuda a darse cuenta cómo va cambiando su peso semana tras semana. Así pueden trabajar mejor hacia su meta de reducir el peso inicial de un 5 a 7% en los primeros seis meses del programa para reducir la posibilidad de tener diabetes tipo 2 en un 50%.

► **PREGUNTAR:** ¿Y por qué llevar un registro de sus minutos de actividad física cada día?

RESPONDER: Los ayuda a darse cuenta de cómo va mejorando su condición física. Así pueden trabajar hacia su meta de hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana.

► **DECIR:** Y, por supuesto, ambas metas (pérdida de peso y actividad física) ayudan a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Notas al instructor	Cómo anotar su actividad física (23 minutos)
<p>.....</p> <p>↖ HACER: Demuestre a los participantes cómo marchar “en su lugar”. Pida a los participantes que se apoyen en una silla si así lo desean. Si marchar en su sitio manteniéndose de pie es difícil para ellos, pueden hacerlo mientras estén sentados (moviendo los brazos). Pídeles que usen la prueba del habla para asegurarse de que estén trabajando a un ritmo moderado de actividad física. Anote cuánto tiempo marchan.</p> <p>↖ HACER: Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba las respuestas correctas.</p>	<p>▶ DECIR: Hemos hablado sobre por qué es importante llevar un registro de los minutos de actividad física cada día. Ahora vamos a hablar de cómo hacerlo.</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD: Marchar en el sitio</p> <p>Mientras hablamos, vamos a marchar “en su sitio” cuidadosamente.</p> <p>▶ PREGUNTAR: Llevar un registro de los minutos de actividad física tiene dos pasos. ¿Cuáles son esos 2 pasos?</p> <p>RESPONDER:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar el tiempo de su actividad física. 2. Anotar los minutos de su actividad física. <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de tomar el tiempo dedicado a su actividad física?</p> <p>Por ejemplo, podrían usar un reloj, un cronómetro, la pantalla en la máquina caminadora, un monitor cuenta pasos (podómetro), las hojas de registro de actividad física, una aplicación del teléfono celular o la computadora.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- El tiempo de su actividad física.
- Anote sus minutos de actividad física.

Si lo desea, muestre algunos ejemplos de cómo medir el tiempo de los minutos de actividad física. Muéstreles a los participantes cómo usarlos.

↙ ↗ **HACER:** Ayude a los participantes a anotar la fecha, el tipo de actividad física y los minutos de actividad en su hoja de registro.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario.

↙ ↗ **HACER:** converse con los participantes sobre la sección “¿Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física?”

Cómo anotar su actividad física

▶ **DECIR:** ¡Muy buen trabajo marchando! Ya pueden parar.



Una vez que ustedes sepan sus minutos de actividad física, pueden comenzar a anotarlos.



Por favor, miren sus hojas de registro de actividad física. Marcharon durante XX minutos. Vamos a anotar eso en su registro.

💬 **CONVERSAR:** Además de su hoja de registro de actividad física, ¿cuáles son otras maneras de llevar un control de por qué, cuándo y cuánto tiempo ustedes están activos?

Por ejemplo, podrían usar un cuaderno de espiral, hojas de cálculo o aplicaciones para teléfonos celulares o computadoras. También podrían grabar su voz con su teléfono celular u otro dispositivo.

▶ **DECIR:** Por último, sin embargo, ustedes deben anotar esta información en sus hojas de registro de actividad física.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>► DECIR: ¿Se acuerdan de Fernando? Él ahora lleva un registro cada día de la cantidad de minutos que hace actividad física en su casa y en el trabajo. Ha avanzado poco a poco, de hacer 60 minutos por semana hasta cerca de 150 minutos de actividad física por semana (como caminar a paso rápido durante la semana). Ustedes pueden comenzar poco a poco, con 10 minutos al día y subir hasta llegar a 30 minutos al día.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de esta historia es que llevar un registro de su actividad física es una buena estrategia para mantenerse motivados y alcanzar sus metas de actividad física.</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre mantenerse activos para prevenir el T2. Me gustaría que pensarán en cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo. Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios puede hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (10 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Los participantes deberán registrar en este programa solo sus minutos de actividad física. De forma adicional puede ayudarlos a anotar otros datos sobre su actividad física. Explique cómo hacerlo en una sesión futura.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo llevar un registro de los minutos de su actividad física cada día puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</p> <p>También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué llevar un registro de su actividad física. ■ ¿Cómo anotar su actividad física? <p>También tuvieron la oportunidad de practicar el registro de su actividad física.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a llevar un registro de su actividad física? ¿Cuántos creen que podrán llevar su registro de actividad física?</p> <p>► DECIR: Por favor revisen sus hojas de registro de actividad física de nuevo. A partir de hoy, vamos a usar las hojas para anotar cuáles son las actividades que hacen cada día y el tiempo de la actividad, exactamente igual a la manera que practicamos durante la sesión.</p> <p>► DECIR: Recuerden: registren la actividad física que realizan a un ritmo de intensidad moderada, (es decir, que puedan hablar, pero no cantar).</p>

Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Responda las preguntas según sea necesario.



Escriba:

Tarea:

Hojas de registro de actividad física.

Cómo superar los retos. Pida a los participantes que mencionen cuáles son los retos que ellos ven en llevar un registro de su actividad física.

Resumen y cierre

Puede que algunos días ustedes registren “cero” minutos de actividad física y eso está bien. La clave es hacer el registro de su actividad física todos los días mientras dure este programa. Ustedes me mostrarán sus hojas de registro de actividad física al inicio de cada sesión para ver en qué los puedo ayudar.

► **DECIR:** Puede ser un reto llevar el registro de su actividad física. Por favor, busquen en su guía la sección “Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física”. Esta sección muestra algunos desafíos comunes y maneras de lidiar con ellos. Escriban sus propias ideas en la columna que dice “Otras soluciones”. Marque cada idea que ustedes intenten.

► **DECIR:** En la próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue anotando su actividad física.

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Coma bien para prevenir el T2

Coma bien para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Comer bien no se trata simplemente de reducir las calorías o la grasa, como se ha creído, sino de seguir un patrón saludable de alimentación. Comer bien es una parte importante del programa “Prevenga el T2” para prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo el comer más saludablemente los ayudará a lograr sus metas de bajar de peso.
- ▶ Demostrar cómo leer las etiquetas de los alimentos con el fin de escoger comidas saludables.
- ▶ Demostrar cómo elegir tipos de comidas más saludables.
- ▶ Demostrar cómo disminuir el tamaño de las porciones de comida para lograr sus metas de pérdida de peso.
- ▶ Establecer metas para comer más saludablemente y cómo planear acciones para lograr esas metas.

Consejos prácticos

- ▶ Esta semana, cuando vayan de compras lean las etiquetas de los alimentos envasados o empacados que compren.
- ▶ En cada comida, fíjense en que la mitad de su plato esté lleno de verduras.
- ▶ No tienen que cambiar todo lo que comen de una vez. Traten de hacer un cambio a la vez como, por ejemplo, reducir el tamaño de las porciones; más adelante, cuando eso se les haya vuelto una rutina, van a poder hacer más cambios.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Optional:

- Bandeja con verduras cortadas en trozos pequeños, con una salsa baja en azúcar y grasas.
- Bandeja con tortillas de maíz horneadas y salsa.
- Bandeja con frutas cortadas en trozos pequeños.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales y suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre según sea necesario.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.


- Bienvenida y repaso..... Página 6.....5 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- ¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso?..... Pagina 8..... 5 min
- Beneficios y ¿cómo leer las etiquetas de los alimentos?..... Página 10..... 15 min
- ¿Cómo usar “Mi plato”?..... Página 14 10 min
- ¿Cómo comer el tipo correcto de comida?..... Página 15..... 12 min
- Comprar para comer bien..... Página 24 3 min
- Planear para tener éxito..... Página 25 5 min
- Resumen y cierre..... Página 26 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↗ HACER: Trate que cada participante cuente su experiencia.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de comer bien para prevenir la diabetes tipo 2.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que de _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción”. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron, qué les funcionó y que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo reducir el riesgo de tener diabetes al tomar decisiones saludables sobre lo que comen y beben. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Cómo el comer bien los puede ayudar a bajar de peso.■ Cómo leer y entender las etiquetas de los alimentos para ayudarlos a llevar un registro de lo que comen y beben.■ Cómo elegir tipos de comidas saludables.■ Cómo escoger porciones adecuadas de comida.■ Metas para comer de manera saludable. <p>Al final de la sesión, van a repasar su hoja de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso? (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Porciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Más = subir ■ Lo mismo = mantener ■ Menos = bajar 	<p>► DECIR: Vamos a comenzar hablando sobre la relación que hay entre lo que ustedes comen y su peso.</p> <p>Una manera importante de bajar de peso es reducir el tamaño de las porciones.</p> <p>Ustedes pueden pensar: “Pero si como menos, voy a tener hambre”.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Saben lo que es la fibra?</p> <p>RESPONDER: La fibra es un tipo de carbohidrato que hay en algunos alimentos y que pasa por el cuerpo sin digerir.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Y por qué es bueno escoger alimentos ricos en fibra?</p> <p>RESPONDER: Los alimentos ricos en fibra (como las verduras) y los líquidos no azucarados son sus amigos porque llenan y quitan el hambre. Y si ustedes escogen bien, pueden comer fibra y líquidos no azucarados sin agregar comidas que no son saludables.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Por qué quieren elegir alimentos con un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas?</p>

Notas al instructor

¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso?

► **PREGUNTAR:** ¿Por qué quieren elegir alimentos con un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas?

RESPONDER: Su cuerpo los necesita para estar sano. Y muchos de nosotros no consumimos suficientes de ellos.

► **PREGUNTAR:** ¿Para prevenir la diabetes, qué tipos de alimentos necesita limitar?

RESPONDER: Los alimentos que son:

- Altos en calorías y grasas, en especial la grasa saturada (cortes de carne con grasa, alimentos fritos, leche entera y productos hechos con leche entera, pasteles, dulces, galletas dulces o saladas y tartas, aderezos para ensaladas, manteca animal o vegetal, margarina en barra y crema no láctea en polvo), y el azúcar.
- Bajos en fibra y agua.
- Bajos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos? (15 minutos)
<div data-bbox="159 556 240 646" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 661 272 766">Escriba: Etiquetas</p> <p data-bbox="133 1008 470 1081">..... ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p data-bbox="133 1186 503 1386">↙↗ HACER: Pida a los participantes que vean la muestra de etiquetas con datos de nutrición en la “Guía del participante”.</p> <p data-bbox="133 1417 470 1449">.....</p>	<p data-bbox="576 504 1396 745">▶ DECIR: Con el registro de lo que comen y beben, ustedes han empezado a saber la cantidad de calorías que consumen cada día. Para bajar de peso necesitarán quemar más calorías de las que comen con la actividad física, o reducir las calorías de los alimentos que comen y beben.</p> <p data-bbox="576 766 1404 966">Leer las etiquetas de los alimentos los puede ayudar a lograr esto. Estas etiquetas les van a permitir ver cuántas calorías hay realmente en los alimentos que comen y beben. Vamos a dedicar unos minutos a hablar sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.</p> <p data-bbox="576 1008 1437 1081">..... * ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p data-bbox="576 1123 1364 1197">▶ DECIR: Los productos empacados o envasados son fáciles para llevar un control de calorías.</p> <p data-bbox="576 1228 1421 1386">Hay mucha información en estas etiquetas. Pero no es tan difícil como ustedes piensan. Vamos a practicar juntos cómo leerlas. Primero, ¿a qué datos se les debe prestar atención? (Mostrar imagen).</p> <p data-bbox="576 1417 1388 1449">.....</p>

Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Cuando ustedes buscan los datos de nutrición en las etiquetas deben mirar el tamaño de la ración y luego en su plato, mirar el tamaño de su porción. **Una porción** es la cantidad de alimentos que ustedes deciden consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato. **Una ración** es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos, es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos, y es diferente para cada producto.

1. El tamaño de las raciones
2. El número de raciones en el paquete o envase. Las raciones por lo general vienen escritas en unidades, tales como el número de tazas, onzas o gramos. La información en la etiqueta se refiere a la ración, y NO a todo lo que contiene el envase o paquete.

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?
<p>Muchas compañías de alimentos hacen que las raciones de su producto sean pequeñas para que parezca que su producto es más saludable de lo que es en realidad.</p> <p>Los porcentajes diarios se basan en una dieta de 2000 calorías al día. Si ustedes consumen menos de 2000 calorías al día, tendrán que ajustar esos porcentajes.</p>	<p>► DECIR: Presten atención al tamaño de las raciones, especialmente a cuántas raciones hay en el paquete de alimentos.</p> <p>Entonces, pregúntense ¿cuántas raciones estoy consumiendo? (Por ejemplo, media ración, 1 ración, o más). Es importante darse cuenta que muchos envases contienen más de una ración.</p> <p>► DECIR: Primero, hay que prestar mucha atención a la cantidad de calorías por ración. Recuerden, las calorías que ustedes realmente consumen dependen de la cantidad de raciones que coman o beban.</p> <p>Segundo, ustedes van a ver en la etiqueta un número que muestra cuántas de esas calorías se derivan de las grasas. Los expertos dicen que durante un día solamente el 30% de las calorías que consumimos deben provenir de grasas. Esto significa que hay que limitar la grasa total a no más de 45-50 gramos al día.</p> <p>Tercero, la siguiente sección de la etiqueta muestra los porcentajes diarios de colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Estos valores nos dicen la dosis o cantidad diaria recomendada, o qué porcentaje diario de nutrientes necesarios hay en cada ración.</p> <p>¡Tengan presente que prácticamente para perder peso, muy pocos o ninguno de ustedes va a tener una dieta de 2000 calorías al día!</p>

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>↗ HACER: Dígales a los participantes que observen las etiquetas en los paquetes disponibles. Asegúrese de tener algunas adicionales para mostrar. Estas podrían ser salsa de tomate, mantequilla de cacahuete o maní, papitas fritas, pan, barra de chocolate y refrescos o sodas.</p> <p>Permita que las personas del grupo se turnen para leer las etiquetas en los paquetes.</p> <p>.....</p>	<p>Con estos datos en mente, vamos a practicar cómo leer algunas etiquetas de los alimentos que comemos y bebemos.</p> <p>▶ DECIR: He traído unos paquetes de alimentos y algunos de ustedes también trajeron otros. ¡Vamos a sacarlos para practicar cómo se leen las etiquetas!</p> <p>.....</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>CONVERSAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¿Cuántas raciones hay en cada paquete? ■ Cuando ustedes compran este producto, ¿cuántas raciones comen normalmente? ■ ¿Cuántas calorías hay en una sola ración? ¿Y cuántas calorías serían si ustedes consumieran más de una ración? ¿Y más o menos cuántas calorías están consumiendo ustedes cuando comen o beben todo lo que hay en el envase de este producto? ■ ¿Cuántas de las calorías vienen de las grasas? ■ ¿Cuántos de ustedes se lo pensarían dos veces antes de comprar un producto, sabiendo cuántas calorías hay en una sola ración? <p>.....</p>

Notas al instructor	¿Cómo usar “Mi plato”? (10 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Dele un plato de papel a cada persona. Reparta suficientes marcadores (lápices, plumas o bolígrafos).</p>	<p>▶ DECIR: Por favor, copien esta imagen. Fíjense que los dos lados de la rueda no son exactamente iguales. No se preocupen si la copia no les sale perfecta. ¡Esta no es una clase de dibujo!</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Alguien sabe qué es lo que acabo de dibujar?</p> <p>▶ DECIR: Esta es la guía de alimentos “Mi plato”. La creó el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.</p> <p>“Mi plato” muestra qué cantidad de cada grupo de alimentos necesitamos comer cada día, en cada una de las comidas, para tener energía y estar sanos.</p>

Notas al instructor

¿Cómo comer el tipo correcto de comida? (12 minutos)

Dibuje:

Dibuje las líneas del diagrama de “Mi plato”.



Escriba:

Escriba “granos y alimentos con almidón,” “verduras sin almidón,” “alimentos con proteínas,” “frutas,” “lácteos” y “bebidas” en el diagrama de “Mi plato”.

↗ **HACER:** Hable sobre los alimentos que componen cada parte de “Mi plato”.

► **DECIR:** Vamos a practicar estas ideas. Por favor vean en su “Guía del participante” la sección “Mi plato”. Esta figura muestra una comida saludable para personas que están en riesgo de diabetes. Se basa en la idea de “crear su plato” de la Asociación Americana de la Diabetes.

Como pueden ver, ustedes van a querer que:

- La mitad de su plato tenga verduras sin almidón (bajos o con muy poca cantidad de carbohidratos). Ejemplos: verduras de hojas verdes, brócoli, coliflor, espinacas, pimientos, zanahorias, tomate, pepino. Cuantas más verduras y más variadas, mejor.
- La cuarta parte debería ser de granos, cereales y otros alimentos con almidón (tienen mucha cantidad de carbohidratos). Ejemplos: arroz integral, pan de trigo integral, avena, pasta integral, batata (camote), chícharos (arvejas). Limite el consumo de azúcar y cereales refinados.
- Otra cuarta parte debe ser de alimentos con proteínas. Ejemplos: pescado, pollo, pavo, carne de res sin grasa, puerco, huevos, lentejas, frijoles y productos de soja como el tofu.

Notas al instructor

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

Ustedes también pueden consumir:

- Una cantidad pequeña de leche y sus derivados, llamados “lácteos”, como el yogur.
- Una cantidad pequeña de fruta.
- Una bebida sin o con pocas calorías.

Estas comidas se muestran al lado del plato.

► **DECIR:** Ahora tienen su propia copia de “Mi plato”. Recuerden que es solo una guía. Les da una idea general de cuánto necesitan comer de cada grupo de alimentos en cada una de las comidas del día.

Notas al instructor



Escriba:

Algunas breves respuestas del grupo.

Si los participantes muestran interés, dídeles que la mayoría de las verduras contienen muy poca grasa y muy pocos carbohidratos y azúcar y son, sin embargo, altas en fibra y llenas de agua. Pueden comerlas en la cantidad que quieran.

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

► **DECIR:** Vamos a hablar de varios tipos de alimentos. Vamos a comenzar con las verduras sin almidón. Estas contienen mucha fibra y llenan bastante. Algunas, como el tomate, la calabaza y el pepino, también están llenas de líquido. Las verduras sin almidón ocupan la mitad de “Mi plato”, la parte más grande.

Las verduras congeladas son tan buenas como las frescas. Si usan verduras en lata recuerden:

- Escurran los líquidos y tírenlos a la basura.
- Enjuagen las verduras y escúrranlas.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué ejemplos de verduras sin almidón conocen?

► **DECIR:** Las verduras que no tienen almidón son la lechuga, el repollo (col), tomate, pimentón, brócoli, espinaca, pepino, acelga, cebolla, hongos, espárragos. Otras verduras tienen mucho almidón: papas, batatas (camotes), zanahorias, frijoles, remolacha (betarraga), malanga, maíz, chícharos (arvejas), nabos y calabaza. Así que es bueno que limiten la cantidad de estas que coman.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
<p>..... ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↗ HACER: Reparta al grupo ejemplos de aderezos con poca grasa y poca azúcar (salsa, crema de frijoles) y pan pita.</p>	<p>..... ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>▶ DECIR: La manera de cocinar las verduras también importa.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cómo podemos cocinar las verduras sin añadir grasas? (Ejemplos: al vapor, a la parrilla, asadas, salteadas o sofritas en un poco de aceite) ¡También pueden comerse crudas y son muy sabrosas!</p> <p>▶ DECIR: También es importante pensar en lo que les ponen a sus verduras. Recuerden, si usan verduras en lata usen hierbas y especias para sazonarlas en lugar de sal o mantequilla.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué aderezos y salsas tienen poca grasa y poco o nada de azúcar? (Ejemplos: jugo de limón, vinagre; hierbas como perejil, albahaca, menta, tomillo; especias como pimienta, ajo y cebolla en polvo; salsa con jitomate, ajo, cebolla y chile; yogur descremado sin azúcar).</p> <p>▶ DECIR: El aderezo que le estamos mostrando al grupo tiene poca grasa y poca azúcar.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Les gustó el aderezo (salsa)?</p> <p>▶ DECIR: Entre los alimentos que llamamos granos están los cereales como trigo, arroz, avena, maíz o cebada. Los hay integrales o refinados. Los granos ocupan una cuarta parte de “Mi plato”.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Algunas breves respuestas del grupo.

Si los participantes están interesados, mencione que los granos tienen poca grasa y poca azúcar. Algunos granos son mejores que otros. El pan integral es bueno, pero no el pan dulce ni las galletas dulces, porque tienen azúcar añadida.



¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

CONVERSAR: ¿Qué granos les gustan más a ustedes?

► **DECIR:** Es muy bueno que al menos la mitad de los granos que coman sean enteros o integrales. Busquen pan de trigo integral, arroz integral (que tiene cáscara), tortilla de maíz o de trigo integral, pasta integral y avena en hojuelas.



► **DECIR:** También es importante pensar en lo que les ponen a los productos de grano que ustedes comen, por ejemplo al arroz o a la pasta.

CONVERSAR: ¿Cuáles condimentos y salsas tienen poca grasa y poca azúcar? (Ejemplos: salsas con chile, salsa de tomate estilo italiano, salsa ranchera, salsa verde, salsa fresca).

► **DECIR:** La crema de frijoles con pan pita integral (mostrar la crema y el pan pita en trozos) tiene fibra, pocos carbohidratos y casi no tiene grasa. Si le ponemos encima salsa fresca, ¡será un plato delicioso!).

CONVERSAR: ¿Qué tal les pareció el sabor de la crema de frijoles con salsa? ¿Les gustó? ¿Quedaron con hambre o están llenos?



Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
<p>Si los participantes están interesados, mencione que los alimentos con proteínas son altos en proteínas, pero varían en la cantidad de calorías. Son bajos en azúcar, pero también son bajos en fibra y agua.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Algunas breves respuestas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Vamos a hablar de los alimentos con proteínas. Estos ocupan una cuarta parte de “Mi plato”.</p> <p>Los alimentos que tienen proteínas son, por supuesto, la carne de res, el pollo, el pavo, el puerco, los pescados y los huevos. Pero también tienen proteínas los quesos, algunos granos que tienen mucha fibra, como los frijoles, los chícharos (arvejas), las nueces y las semillas.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué alimentos con proteínas les gustan más?</p> <p>► DECIR: Los frijoles y chícharos (arvejas) son una buena opción 2 o 3 veces por semana. Tienen poca grasa, pero mucha fibra. La crema que probaron con el pan pita, además de frijoles rojos, se hizo sin aceite, pero se le añadió una pequeña cantidad de salsa fresca y la hicimos más rica y más saludable.</p> <p>Las nueces y semillas tienen mucha grasa. Es una grasa saludable, pero en cantidades grandes también pueden causar aumento de peso. Así que hay que comer las nueces y semillas con moderación.</p> <p>La grasa animal es mala para el corazón. Coman carne magra, es decir, sin grasa. Qúitenle toda la piel y la grasa al pollo y al pavo. Elijan los pescados, que son alimentos buenos para su salud y tienen menos calorías que la carne, el pollo y el puerco. Si usan carne en lata, recuerden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Enfríen la carne antes de abrir la lata, porque la grasa se endurecerá y será más fácil de quitar. ■ Vacíen los jugos de la carne en lata y enjuágúenla con agua corriente para eliminar el exceso de grasa.

Notas al instructor



Escriba:

Algunas breves respuestas del grupo.

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

► **DECIR:** La manera de cocinar los alimentos con proteínas también es importante.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿De qué manera se pueden cocinar los alimentos que tienen proteínas sin añadir mucha grasa? (Ejemplos: usar aceite en aerosol [spray] para cocinar los huevos o la carne, cocinar sin manteca, cocinar a la parrilla, al vapor, asar o saltear en muy poco aceite).

► **DECIR:** También es importante pensar lo que se le pone a los alimentos que tienen proteínas.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué condimentos y salsas tienen poca grasa y poca azúcar? (Ejemplos: salsas de verduras, chile, jugo de limón, vinagre, hierbas, especias).

► **DECIR:** Los productos lácteos incluyen la leche, el queso y el yogur. Busquen la leche descremada y los quesos con poca grasa. Aléjense de los helados y del yogur con azúcar y otros sabores añadidos.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué les gusta más: la leche, el queso o el yogur?

► **DECIR:** A mucha gente le parece difícil comer verduras y frutas. Vamos a trabajar juntos esas dificultades.

► **DECIR:** Las verduras tienen mucho líquido y fibra y ayudan a sentirse lleno. Las frutas son importantes en la nutrición, pero también pueden causar aumento de peso. Recomendamos comer una fruta pequeña por comida.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué frutas les gustan más a ustedes?

Notas al instructor

Si los participantes están interesados, mencione que las frutas son bajas en calorías y que proporcionan vitaminas y minerales. Están llenas de fibra y agua, pero son más altas en azúcar que las verdura



Escriba:

Crear una tabla para escribir retos y soluciones.

Reto	Soluciones

Escriba:

Algunas breves respuestas del grupo.

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

► **DECIR:** Eviten frutas enlatadas en almíbar, con azúcar añadida, y también frutas secas (deshidratadas) porque tienen mucha azúcar. Si solo tienen acceso a frutas en latas, recuerden escurrir los líquidos y tirarlos a la basura. Enjuague las frutas y escúrranlas.

El jugo 100% de fruta está bien, pero tiene poca fibra y no llena tanto como la fruta entera. Limiten la cantidad a media taza de jugo por comida.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Por qué a ustedes se les hace difícil comer más verduras y frutas?

👉 **HACER:** Escriba en la pizarra o papelógrafo los retos que el grupo identifique.

🗨️ **CONVERSAR:** Ahora, ¿cómo podemos solucionar estas dificultades?

► **DECIR:** Pueden usar esta hoja para empezar a encontrar varias formas de enfrentarlos, pero no tienen que limitarse a esta hoja.

¿Cómo pueden superar estas dificultades y agregar más verduras y frutas a sus comidas?

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
<p>.....</p> <p>HACER: Si el lugar donde realiza la actividad lo permite, ofrezca a los participantes una bandeja de frutas con un aderezo bajo en azúcar y grasa, como el yogur natural descremado.</p> <p>Permita que los participantes respondan. Preguntar si es necesario. Escriba las respuestas correctas.</p> <p>Si los participantes están interesados, les puede decir que los alimentos dulces y grasos son altos en calorías. La mayoría de ellos son bajos en vitaminas, minerales y proteínas, y a menudo son bajos en fibra. Además, los alimentos dulces son altos en azúcar.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>DECIR: Este aderezo es bajo en azúcar y grasa.</p> <p>CONVERSAR: ¿Qué tal les pareció el sabor de las frutas con aderezo? ¿Les gustó? ¿Quedaron con hambre o están llenos?</p> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas bebidas saludables?</p> <p>Algunas respuestas correctas pueden incluir agua, agua con gas y café sin azúcar.</p> <p>DECIR: Ahora vamos a ver el folleto llamado “Tipos de comida para evitar en su plato”. Los alimentos dulces y grasos son malos para usted, así que trate de evitarlos.</p> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos alimentos dulces?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir dulces, galletas y azúcar.</p> <p>.....</p> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos alimentos altos en grasa?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir la manteca de cerdo, tocino y queso con toda la grasa.</p>

Notas al instructor	Comprar para comer bien (3 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Permita que los participantes respondan. Reafirme las respuestas de todos, pero resalte las que considere más importantes. Aliente a los participantes a que compartan su forma de hacer compras de comida saludable, sobre todo en sitios donde la organización de la tienda es diferente.</p> <p>↙ ↗ HACER: Permita que los participantes respondan. Tenga preparada una lista de recursos en su zona para compartir con los participantes. Incluya información acerca de comedores públicos (en centros de la comunidad y en iglesias), así como de mercados de agricultores, mercados públicos, servicios donde se puede llamar o pedir <i>en línea</i> para que envíen comida a domicilio.</p>	<p>▶ DECIR: Para comer lo que es mejor para prevenir la diabetes, es importante pensar por adelantado dónde van a comprar los alimentos. Muchas personas hacen sus compras en tiendas pequeñas.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuántas personas compran su comida en tiendas pequeñas (como farmacias, abastos, tiendas de descuento o de a dólar)?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cómo está organizada la comida en este tipo de tiendas? ¿Qué pueden hacer para que comprar su comida saludable sea más fácil?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué se puede hacer en los lugares donde no hay un sitio específico para comprar la comida? ¿Qué harían ustedes? ¿Alguien tiene consejos específicos para nuestra área (barrio, pueblo, zona)?</p>

Notas al instructor

Planear para tener éxito (5 minutos)

► **DECIR:** Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al intentar hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comer bien para prevenir el T2.

Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:

- Realista.
- Realizable.
- Específico.
- Flexible.
- Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.
- Divertido.

 **CONVERSAR:** ¿Quieren hacer algunos cambios?

↗ **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Responda las preguntas e inquietudes.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Hoy estuvimos charlando de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo el comer bien los puede ayudar a perder peso. Las formas de hacerlo son: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambiar alimentos no saludables por alimentos que sean mejores para su salud. ▪ Utilizar menos grasa para cocinar o aderezar. ▪ Comer menos raciones o más pequeñas. ■ Saber leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad muy importante. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presten atención al tamaño de las raciones y a la cantidad de calorías por ración. ■ Cómo usar “Mi plato” para aprender a comer el tipo de comida correcto. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es mejor que la mitad de lo que coman sean verduras; una cuarta parte de granos y otra cuarta parte de proteínas. ■ Cómo comer la cantidad correcta de comida. Para esto se necesita medir, pesar o por lo menos aprender a calcular al ojo. <p>▶ DECIR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que vimos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Me gustaría que la próxima semana piensen en cómo hacer más saludables sus hábitos de alimentación. Fíjense en un área durante la semana. Hagan planes para hacer 3 pequeños cambios en esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>Escriba:</p> <p>Tarea:</p> <p>Leer el material.</p> <p>Marcar los consejos que quieran seguir.</p>	<p>► DECIR: Revisen las páginas 5 a 8 y 9 a 10 de su “Guía del participante”.</p> <p>Escriban cada producto que coman y beban al menos durante 3 días. Anoten las calorías que aparezcan en las etiquetas de los productos empacados que ustedes coman y beban al menos durante 3 días. Por favor, los invito a leer estas páginas. Marquen los consejos que quieran seguir de los que aparecen allí.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue con_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

Tema central de la sesión

Llevar un registro significa ir anotando lo que una persona hace o deja de hacer. En este programa los participantes van a llevar su propio registro de lo que comen y beben. Esta es una práctica muy eficiente para que los participantes se den cuenta de lo que comen y beben durante el día, y de las situaciones y comportamientos que los llevan a comer alimentos que los hacen subir de peso y dañan su salud.

En esta sesión les vamos a explicar por qué y cómo llevar un registro o ir anotando en una libreta (o en el teléfono celular) lo que ustedes comen y beben cada día. También vamos a hablar del uso de herramientas, cosas comunes y sus propias manos para pesar y medir los alimentos.

Esta explicación es muy importante para todo el programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de esta sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la importancia de llevar un registro de lo que comen y beben para seguir motivados.
- ▶ Describir varias maneras de llevar un registro de lo que se come y bebe (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.)
- ▶ De una lista dada, distinguir entre alimentos saludables y no saludables.
- ▶ Demostrar cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas para medir, objetos comunes o las manos.
- ▶ Analizar los retos para llevar un registro personal de alimentación y de actividad física, y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas.

Consejos prácticos

- ▶ **Anoten sobre la marcha.** Para que les resulte más fácil y no se les olvide, escriban lo que han comido y bebido a los 10 o 15 minutos después de hacerlo.
- ▶ **Comiencen gradualmente.** Comiencen anotando lo que comen, lo que beben y cuándo lo comen o lo beben.
- ▶ Luego, a medida que vayan teniendo más experiencia en el registro, anoten también el tamaño de las porciones.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor del estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso, opcional.
- Tazas para medir cantidades de líquidos y productos secos.
- Cucharas para medir.
- Balanza de la cocina.
- Mantequilla de maní o cacahuate.
- Caja de cereal.
- Envase de yogur.
- Pelota de *ping-pong*.
- Dados.
- Baraja de cartas.
- Pelota de béisbol.
- Ratón o *mouse* de computadora.
- CD o disco compacto.
- Bolsa de papas fritas.

Optional:

- Uno o más podómetros.
- Etiquetas de información nutricional.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa




Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repasoPágina 6 10 min
- Objetivos..... Página 8 2 min
- Porciones y raciones..... Página 9..... 8 min
- Importancia del registro de comidas y bebidas Página 14 10 min
- ¿Qué se necesita para llevar un registro de lo que se come? Página 21 5 min
- Estrategias para bajar la cantidad y mejorar la calidad de los alimentos..... Página 22 15 min
- Planear para tener éxito Página 23 5 min
- Resumen y cierre Página 24 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>“Bienvenidos” y su nombre en la pizarra o papelógrafo.</p> <p> HACER: Escriba un resumen en la pizarra o papelógrafo</p>	<p>► DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo llevar su propio control puede ayudarlos a tener éxito en sus esfuerzos para cambiar el estilo de vida, porque les permite tomar decisiones y hacer cambios para bajar de peso y no recuperarlo. Les vamos a mostrar cómo ir anotando qué y cuánto comen y beben. También vamos a hablar de cómo calcular porciones de alimentos usando herramientas, objetos comunes y sus propias manos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Alguien puede decirme algunas de las cosas que se necesitan para fijar metas y crear planes de acción para cambiar o modificar el estilo de vida para comer de manera saludable, bajar de peso y ser más activo?</p>

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Pida a las personas que levantaron la mano que digan qué dificultades encontraron.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuántos de ustedes pudieron lograr sus metas? Por favor, levanten la mano.</p> <p>¿Cuántos de ustedes tuvieron dificultades para alcanzar una o varias de sus metas? Por favor, levanten la mano.</p> <p> CONVERSAR: ¿Hay cosas que cambiarían en su plan si tuvieran que seguirlo otra vez? ¿Por qué?</p> <p>▶ DECIR: Al final de nuestra sesión de hoy, van a tener la oportunidad de cambiar su plan para la próxima semana.</p>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
<div data-bbox="159 499 240 590" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 625 256 663">Escriba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="168 695 505 772">■ Importancia de llevar su propio control. <li data-bbox="168 800 505 995">■ Formas que se pueden aplicar para llevar su registro y anotar lo que comen y beben. <li data-bbox="168 1022 505 1218">■ Cómo usar objetos cotidianos y sus manos para llevar un registro de la cantidad de comida. <li data-bbox="168 1245 505 1440">■ Cómo manejar las recaídas en comida chatarra o en alimentos ricos en azúcares. <li data-bbox="168 1467 505 1545">■ Practicar el llevar un registro. 	<p data-bbox="574 510 1425 667">▶ DECIR: Hoy vamos a charlar de una práctica importante que puede ayudarlos a alcanzar sus metas para bajar de peso y llevar un registro, es decir, estar pendientes de anotar lo que ustedes comen y beben.</p> <p data-bbox="574 695 976 732">Esto es lo que vamos a ver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="610 760 1360 837">■ La importancia de llevar un registro de comidas y bebidas para seguir motivados. <li data-bbox="610 865 1414 980">■ Varias maneras de llevar un registro de lo que comen y beben (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.). <li data-bbox="610 1008 1271 1085">■ Diferencias entre alimentos saludables y no saludables. <li data-bbox="610 1113 1414 1228">■ Cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas de medición, objetos comunes o las manos. <li data-bbox="610 1255 1425 1333">■ Retos para llevar un registro personal de alimentación y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas. <p data-bbox="574 1360 1433 1476">Finalmente, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” semanal y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Porción y ración no son lo mismo.

➡ **HACER:** Comience a pasar en el grupo las herramientas para medir: tazas para medir alimentos secos y líquidos, cucharas para medir, regla y balanza o pesa de cocina. Asegúrese de que cada persona tenga una herramienta.

Porciones y raciones (8 minutos)

► **DECIR:** Antes de darles un ejemplo, les voy a explicar qué son las **porciones**. Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato o en el vaso.

Se pueden medir las porciones usando las manos y otras cosas de uso diario.

Una **ración** es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos. Es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos y son diferentes para cada producto.

► **DECIR:** Aquí tienen algunas herramientas para medir. Algunas se usan para medir el tamaño o volumen de una porción, es decir, cuánto espacio ocupa esa porción. Otras se utilizan para medir el tamaño de la porción por el peso.

El tamaño de una ración se puede calcular en cucharadas. Por ejemplo (levantar un envase de mantequilla de cacahuete), una ración de esta mantequilla de cacahuete es igual a 2 cucharadas. Quien tenga la cuchara, por favor, venga y mida 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete. Asegúrese de que esté a ras, no colmada (copiosa).

El tamaño de una ración también se puede medir en tazas. Por ejemplo (levantar una caja de cereal), 1 ración de este cereal es igual a media taza. Pero no todas las raciones de cereal son de una taza. Quien tenga la media taza para medir ingredientes secos, por favor venga y mida media taza de cereal. (Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. Asegúrese de que la medida sea exacta).

Notas al instructor	Porciones y raciones
<p>↙ ↗ HACER: Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. (Asegúrese de que la medida sea exacta).</p>	<p>Las raciones se pueden medir también en onzas líquidas. Por ejemplo (levantar un vaso de yogur), 1 ración de este yogur es igual a 8 onzas líquidas, que es lo mismo que una taza de medir. Quien tenga la taza de medir líquidos, por favor venga y mida 8 onzas de yogur.</p> <p>▶ DECIR: El tamaño de las raciones se puede medir por el peso. Por ejemplo (levantar la misma caja de cereal que mostró antes), 1 ración de este cereal pesa 27 gramos. Quien tenga la balanza o pesa de cocina, por favor venga y pese 27 gramos de cereal. (Ayude si es necesario. Explique lo que hay que hacer. Asegúrese de que el peso sea exacto).</p> <p>El tamaño de las porciones también se puede medir usando sus manos. Por ejemplo la palma de la mano puede indicar una porción de carnes bajas en grasa o el pulgar una porción de queso fresco.</p> <p>Veamos unos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Una porción de carne de res o de ave: la palma de su mano o una baraja de cartas. ■ Una porción de pescado de 3 onzas: un talonario de cheques. ■ Media taza de helado: una pelota de béisbol. ■ Una porción de queso: seis dados. ■ Media taza de arroz cocido, pasta o refrigerios (<i>snacks</i>) tales como palomitas de maíz (<i>pop corn</i>): un puño cerrado o una pelota de béisbol.

Notas al instructor

Porciones y raciones

- Una porción de tortilla: un disco compacto.
- Dos cucharadas de mantequilla de cacahuate o maní: una pelotita de *ping-pong*.
- Ustedes deben comer cinco o más porciones de verduras y tres porciones de fruta cada día para ayudar a prevenir la diabetes y otras enfermedades. Estas son bajas en grasas y ricas en fibra. También lo ayudarán a llenarse para que coma menos de los alimentos ricos en grasas. Esto no significa que ustedes deban comer una cantidad ilimitada de frutas.

Cómo medir el tamaño correcto de las porciones de frutas y verduras:

- 1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas: el puño de una mujer o una pelota de béisbol.
- 1 manzana o naranja pequeña: una pelota de béisbol.
- Un cuarto de taza de frutos secos o de nueces: una pelota de *ping-pong* o un puñado pequeño.
- 1 taza de lechuga: cuatro hojas (lechuga romana).
- 1 papa (patata) pequeña horneada: un *mouse* (ratón) de computadora.

Notas al instructor

Porciones y raciones

Pero no todos los alimentos tienen la misma calidad. Hay alimentos que son saludables y otros que no lo son. Ejemplos de alimentos saludables incluyen:

- Verduras cocinadas al vapor.
- Ensaladas verdes.
- Aguacate (palta).
- Avena o cereal integral.
- Ensalada con granos.
- Ensalada de frutas sin azúcar.
- Frutas enteras (en moderación) y sus jugos.
- Nueces, avellanas, almendras.
- Pasta o arroz integral.
- Pan de harina integral.
- Pollo o carne a la parrilla.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin agregarles sal o mantequilla.
- Pescado asado o a la parrilla.
- Sopa de verduras.

Notas al instructor

Porciones y raciones

Ejemplos de alimentos que no son saludables incluyen:

- Alcohol.
- Alimentos fritos.
- Bebidas gaseosas (sodas).
- Bebidas preparadas con azúcar.
- Helados.
- Chocolates.
- Papas fritas.
- Cereales azucarados, de caja, para el desayuno.
- Caramelos.
- Aderezos cremosos para ensaladas con mucha grasa o con azúcar.
- Pasteles, rosquillas o donas.
- Mantequilla o margarina.
- Manteca.
- Aceites vegetales en exceso.

Ahora sigamos con un ejemplo. María quiere bajar 15 libras (7 kg). Ella ha tratado de comer alimentos saludables y de hacer un poco de actividad física cada semana. María ha reducido la cantidad de alimentos que consume por día. Más tarde vamos a seguir con el ejemplo de María.

Notas al instructor




Escriba:

Las razones del grupo en la pizarra.


Importancia del registro de comidas y bebidas (10 minutos)

► **DECIR:** Comencemos con el tema del registro de comidas y bebidas.

 **CONVERSAR:** ¿Quién puede dar algunos ejemplos en los que la misma persona lleva su propio control?

Si el grupo no identifica ninguno, sugiérales algunos ejemplos, tales como:

- La presión arterial, si la tienen alta.
- Las calificaciones de sus hijos en la escuela.
- El aceite del carro. Cuándo hay que hacerle el servicio al carro.
- El saldo de su cuenta de banco.

 **CONVERSAR:** ¿Por qué vigilan ustedes estas cosas? ¿Y qué pasa si no lo hacen?


► **DECIR:** Hay evidencia importante de que las personas que vigilan su peso regularmente, y que van anotando qué y cuánto comen y beben, tienen más éxito para bajar de peso y mantenerse saludables. Es decir, evitan volver a aumentar de peso.

El registrar lo que comen y beben es una forma de seguir el progreso en el camino hacia las metas.

También les enseña que llevar su propio control es lo que les va a permitir cambiar sus actitudes y comportamientos en su estilo de vida para lograr tener un peso saludable y, por supuesto, una mejor salud.

Notas al instructor

Importancia del registro de comidas y bebidas

 **CONVERSAR:** Pida a los participantes que levanten la mano para mencionar cuáles son las barreras o desventajas que enfrentan cuando tienen que registrar lo que comen y beben.

- Desánimo y falta de interés.
- Falta de tiempo.
- No sé cómo leer las etiquetas de nutrición. ¡Están en Inglés!
- Es difícil.
- Tengo problemas con muchos números.
- Convencer a mi familia para que me ayude. ¡No puedo hacerlo solo!

► **DECIR:** ¿Se acuerdan de María? Ella le dice a su amiga Teresa que se siente frustrada. Ha pasado un mes y todavía no ha bajado nada de peso.

Sorprendida, Teresa le pide que describa lo que comió el día anterior.

Notas al instructor

Importancia del registro de comidas y bebidas

María recuerda lo siguiente y Teresa trata de interpretar lo que María dice:

Desayuno: Cereal (una porción igual a una pelota de béisbol) con leche (media taza).

Almuerzo: Sándwich de jamón (dos porciones o dos rebanadas de pan y 2 rebanadas de jamón igual a dos estuches de CD) y una manzana (una pelota de béisbol).


Cena: Una ensalada (dos porciones o dos puños cerrados), puré de papas (dos porciones de puré o un puño abierto) y pescado (una porción o un talonario de cheques).

Postre: Una bola pequeña de helado (una porción o una pelotita de *ping-pong*).

Teresa le pregunta a María si ha medido el tamaño de las porciones o si escribió exactamente lo que comió. María dice que calcula al ojo el tamaño de las porciones y que no anota lo que come porque siente que tiene una idea bastante exacta de lo que está comiendo.

Notas al instructor

Importancia del registro de comidas y bebidas

 **CONVERSAR:** ¿Cuál creen ustedes que puede ser el problema de María? (Deje que el grupo responda).

► **DECIR:** Si María hubiese escrito lo que comió y bebió, habría sido más fácil ver dónde está el problema. Esto es lo que María realmente comió:

Desayuno: Dos porciones de cereal (dos pelotas de béisbol) con leche (una taza). Además tomó café (media taza) con leche (media taza) y azúcar (una [1] cucharadita).



NOTA: Así que medir lo que se sirvió la habría ayudado a ver que en realidad estaba comiendo más de una porción de comida. Vamos a volver a hablar de raciones en otra sesión cuando hablemos de etiquetas nutricionales. Además, anotar lo le hubiese permitido ver que ella añadió más comida al incluir la bebida.


Almuerzo: Sándwich de jamón (dos rebanadas de pan o dos porciones y 2 rebanadas de jamón o dos estuches de CD) con mayonesa (una cucharada y media), una manzana (una pelota de béisbol) y 16 onzas de té frío (vaso grande) con endulzante añadido.



NOTA: Nuevamente, anotar lo le habría ayudado a ver las cantidades adicionales de alimentos que estaba recibiendo de la bebida y de algunos extras como la mayonesa en el sándwich.

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
	<p>Refrigerio (snack) olvidado: Barrita de cereales y otra taza de café (media taza) con leche (media taza) y azúcar (1 cucharadita).</p> <p>NOTA: Anotar los ayuda a no olvidar lo que han comido.</p> <p>Cena: Una ensalada (2 porciones o 2 puños cerrados) con aderezo (una cucharada), puré de papas (dos porciones de puré o un puño abierto) con mantequilla (1 cucharadita), pescado (una porción o un talonarios de cheques) y 16 onzas de té frío (1 vaso grande) ya endulzado.</p> <p>NOTA: María había olvidado el aderezo de la ensalada, la mantequilla del puré y la bebida endulzada.</p> <p>Postre: Helado (dos porciones o dos pelotitas de <u>ping-pong</u>).</p> <p>NOTA: Medir la habría ayudado a ver que ella en realidad se había comido 2 porciones de helado y no una (1) porción como ella creía.</p> <p>Por lo tanto, en vez de lo que ella pensaba, ¡en realidad María había comido una cantidad mucho mayor de porciones!</p> <p>La lección que hay que aprender de esto es que al ir anotando, ustedes tienen una idea más exacta de lo que están haciendo.</p>

Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
<p>HACER: Deje que el grupo exprese lo que piensa.</p>	<p>Llevar un registro sobre lo que ustedes comen y beben no es obligatorio en este programa. Pero sí se les recomienda que lo hagan porque es una estrategia que ha funcionado para muchas personas en su meta de alcanzar un peso saludable. Esta es, quizá, la estrategia más importante que pueden aplicar para ayudarse a bajar de peso. El pesar y medir los alimentos que comen y beben ayuda a darnos cuenta de cuánto comemos y bebemos realmente, durante todo el día.</p> <p>CONVERSAR: Hablamos de las barreras y desventajas para llevar un registro de lo que comen y beben, pero ¿cuáles son las ventajas de llevar un registro de lo que comen y beben?</p> <p>Resuma las siguientes ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Deje que ustedes se den cuenta de sus hábitos de alimentación: cuándo comen, qué y cuánto comen y beben en realidad. ■ Ustedes pueden usar esta información para descubrir dónde están sus problemas y buscar soluciones. ■ También los ayuda a saber con más precisión cuánto están consumiendo realmente. ■ Los ayuda a estar pendientes de su progreso y a desarrollar sus habilidades para controlar el peso. <p>DECIR: Mantener un buen registro de lo que ustedes comen y beben es una habilidad que necesitan practicar. A la mayoría de la gente le toma tiempo aprender a hacerlo con precisión.</p>



Notas al instructor	Importancia del registro de comidas y bebidas
<p> HACER: Pídale al grupo que sugiera estrategias para superar los retos.</p> <p>La meta de esta conversación es lograr que el grupo piense en estrategias que los puedan ayudar a superar los retos que se presentan cuando se intenta llevar un registro de lo que se come y bebe.</p>	<p>Y a la mayoría de la gente no le gusta hacerlo, quizá porque les parece difícil o requiere un gran esfuerzo. ¿Qué piensan ustedes? ¿Será muy difícil hacer este registro? ¿Lo han intentado antes? Llevar un registro de lo que comen y beben es lo que más los ayudará a bajar de peso y a mantenerse saludables.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos de los retos que creen que encontrarán al vigilar lo que comen y beben? ¿Lo han intentado antes? ¿Qué tal les funcionó?</p>

Notas al instructor	¿Qué se necesita para llevar un registro de lo que se come? (5 minutos)
<p>↗ HACER: Dígame a los participantes que vean las hojas de registro que aparecen en los materiales que usted les dio cuando llegaron.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Mientras describe las estrategias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Libreta. ■ Aplicación del celular. ■ En línea. <p>NOTA PARA LAS ORGANIZACIONES: Una opción sería proveer a los participantes las hojas de registro en un cuaderno de espiral.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora que sabemos que llevar un registro de lo que ustedes comen y beben es importante, hablemos de algunas formas en que pueden ir anotando.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver un par de hojas de registro. Yo les entregué dos muestras cuando llegaron.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian? ¿De cuál creen ustedes que podrían aprender más? ¿Cuál les funcionaría mejor?</p> <p>▶ DECIR: Estos son solo ejemplos de registros que muestran opciones para que ustedes puedan registrar lo que comen y beben. Sin embargo, es mejor no usar hojas de papel sueltas. Estas pueden perderse o traspapelarse durante el día.</p> <p>Aquí van algunas estrategias que ustedes pueden usar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comprar una libreta de espiral que sea económica. Úsenla para anotar lo que comen y beben, y cuánto comen y beben. [Nota: Mostrar una libreta de ejemplo]. ■ Anotar lo que comen y beben en Internet. En Internet hay muchas herramientas gratis que pueden usar. Estas herramientas muestran información detallada de nutrición sobre lo que comen y beben.

Notas al instructor	Estrategias para bajar la cantidad y mejorar la calidad de los alimentos (15 minutos)
	<p>► DECIR: A medida que ustedes vayan mejorando en el registro van a poder empezar a anotar la cantidad de porciones que comen cada día, porque para bajar de peso necesitarán quemar la cantidad adicional de alimentos o bebidas que consuman, con la actividad física o reduciendo la cantidad de los alimentos que comen y beban.</p> <p>Aunque esto parece mucho, reducir la cantidad de los alimentos no tiene por qué ser difícil. ¡Acuérdense de María!</p> <p> CONVERSAR: ¿De qué manera podemos bajar la cantidad excesiva de alimentos que comemos cada día?</p> <p>Aquí tenemos algunas opciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Evitar comer alimentos que no son saludables, como los helados y pasteles. ■ Cambiar los alimentos que no son saludables por otros que sí lo son. Por ejemplo, cambiar una barra de chocolate por una verdura o una naranja. ■ Reducir el tamaño y el número de las porciones. ■ Eliminar las bebidas con mucha azúcar, como los refrescos (sodas, jugos, té con azúcar). <p>► DECIR: Mientras más anoten lo que comen y beban cada día, más formas van a encontrar para disminuir la cantidad de alimentos que no son buenos para su salud.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuántos de ustedes piensan que están listos para empezar a registrar lo que comen y beban?</p> <p>¿Qué dificultades piensan que van a encontrar al registrar lo que comen y beban? ¿Cómo podrían superar estas dificultades?</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que busquen la planilla de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre la importancia de registrar lo que comen y beben.</p> <p>Me gustaría animarlos a todos ustedes a que se atrevan a registrar lo que comen y beben anotándolo en una libreta. Para empezar, prueben al menos con una de las siguientes opciones:</p> <p>Opciones:</p> <p>RETO FÁCIL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Durante al menos 4 días de la próxima semana, anoten cuántas veces y a qué hora coman. ■ Durante al menos 4 días de la próxima semana, anoten la cantidad de verduras y frutas que coman. <p>RETO DIFÍCIL:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Escriban cada producto que coman y beban al menos durante 3 días. ■ Anoten los productos empacados que coman y beban al menos durante 3 días.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
	<p>O inventen alguna manera de hacerlo. Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido.
	<p>Resumen y cierre (5 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de llevar un registro de las comidas y bebidas para bajar de peso. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El anotar qué y cuánto comemos y bebemos nos permite conocer nuestro progreso en el camino hacia nuestras metas. ■ Las personas que anotan lo que comen y beben bajan de peso más fácilmente y se mantienen en un peso saludable. ■ Para bajar de peso, ustedes necesitan reducir la cantidad de comida que consumen y mejorar el tipo de comida que comen. Llevar un registro los ayuda a saber qué y cuánto comen y beben.

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>Tarea:</p> <p>Hoja de registro de comidas y bebidas.</p> <p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>También quiero que anoten lo que coman y beban. Por favor miren la hoja de registro para comidas y bebidas. Úsenla para registrar lo que coman y beban durante los 4 días antes de nuestra próxima sesión. A medida que mejoren en el registro, también podrán anotar cuándo comen y luego las calorías.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a llevar un registro de sus comidas y bebidas? ¿Alguna pregunta?</p> <p>► DECIR: La próxima sesión vamos a hablar sobre _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue anotando lo que comieron y bebieron.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y la hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Aumente su actividad física

Aumente su actividad física

Tema central de la sesión

Aumentar su actividad física es una forma de prevenir la diabetes tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de charlar sobre:

- ▶ Beneficios de la actividad física.
- ▶ Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- ▶ Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica.
- ▶ Seguir su progreso en el programa “Prevenga el T2”.

Consejos prácticos

- ▶ Hay 1440 minutos en el día. Deje 30 de ellos para actividad física.
- ▶ Haga un seguimiento de su actividad física y aumente gradualmente el tiempo que le dedica a eso.
- ▶ Anote su actividad en un calendario.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.
- Bandas de resistencia (una para cada participante y una para usted).

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa



Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 610 min
- Objetivos..... Página 72 min
- Beneficios de estar en forma..... Página 88 min
- Aumentar la frecuencia de su actividad..... Página 115 min
- Aumentar la intensidad de su actividad..... Página 125 min
- Aumentar el tiempo de su actividad..... Página 145 min
- Escoger el tipo apropiado de actividad..... Página 155 min
- Seguir su progreso..... Página 1610 min
- Planear para tener éxito..... Página 175 min
- Resumen y cierre..... Página 185 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escribir:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo aumentar la actividad física aún más y los beneficios. Vamos a charlar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Beneficios de la actividad física. ■ Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física. ■ Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica. ■ Seguir su progreso en el programa “Prevenga el T2”. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene</p>

Notas al instructor	Beneficios de estar en forma (8 minutos)
	<p>► DECIR: Han estado haciendo un muy buen trabajo al estar más activos. Hoy vamos a hablar sobre cómo llevar esto a un nivel más alto.</p> <p>Cuando ustedes aumentan su actividad física, disminuyen su riesgo de diabetes. Mientras en mejor forma estén, más calorías van a poder quemar y menores serán sus niveles de glucosa (azúcar en la sangre).</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Qué tipo de intensidad están buscando en la actividad física?</p> <p>RESPONDER: Moderada.</p> <p>► DECIR: Para saber si la actividad física que hacen es de intensidad moderada, pueden poner en práctica la prueba del habla.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Qué es la prueba del habla?</p> <p>RESPONDER: Quiere decir que ustedes pueden hablar, pero no cantar mientras hacen la actividad física.</p>


Notas al instructor

Beneficios de estar en forma

► **DECIR:** Este tipo de actividad física se llama actividad física aeróbica. La capacidad aeróbica es la capacidad del corazón y los pulmones de enviar oxígeno a los músculos. Con el tiempo, su corazón y sus pulmones mejoran su funcionamiento. Para aumentar la intensidad de su actividad, ustedes necesitan aumentar su actividad un poco cada semana. Vamos a ver un ejemplo:

La doctora de Olga le dijo que está en riesgo de diabetes tipo 2, así que le pide que haga más actividad física. Olga empieza a caminar alrededor de la cuadra. Cuando camina por una pequeña colina, se queda sin aliento y su corazón late muy rápido.

Olga llama al consultorio de su doctora para preguntar: “¿Hay algo malo en mi corazón o en mis pulmones?”.

Notas al instructor	Beneficios de estar en forma
 <p>Escriba:</p> <p>FITT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Frecuencia ■ Intensidad ■ Tiempo ■ Tipo <p>HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>La doctora le asegura a Olga que su corazón y sus pulmones están bien. Simplemente no están acostumbrados a este nivel de actividad física. Por eso, su corazón necesita trabajar más para enviar suficiente oxígeno a sus músculos. Además, ella necesita respirar mejor para absorber más oxígeno. Le dice que si ella continúa caminando así, su corazón y sus pulmones van a trabajar mejor. Olga no está muy convencida, pero decide seguir adelante, subiendo colinas y caminando más rápido. Unas semanas más tarde, se da cuenta de que su doctora tenía razón. Ahora, cuando sube una colina, su corazón no late tan rápido y ella no se queda sin aliento. De hecho, ahora puede caminar distancias más largas sin ningún problema.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección es que la falta de aliento y el cansancio al empezar a hacer actividad física moderada son normales y van a mejorar si continúan haciendo actividad física.</p> <p>CONVERSAR: ¿Han tenido la misma experiencia desde que comenzaron a estar más activos? ¿Han notado que su corazón y sus pulmones trabajan mejor?</p> <p>DECIR: Para aumentar su capacidad aeróbica, solo recuerden “FITT”:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aumentar la <u>frecuencia</u> de su actividad. ■ Aumentar la <u>intensidad</u> de su actividad. ■ Aumentar el <u>tiempo</u> de su actividad. ■ Escoger el <u>tipo correcto</u> de actividad. <p>Vamos a revisar cada una de estas.</p>

Notas al instructor




Escriba:

Frecuencia = cada cuánto tiempo.

Escribir:

Respuestas correctas.

 **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.


Aumentar la frecuencia de su actividad (5 minutos)

▶ **DECIR:** Vamos a hablar de la frecuencia.

▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué entienden por la frecuencia de su actividad física?

RESPONDER: Se refiere a cuántas veces por semana hacemos ejercicio.

▶ **DECIR:** Hay que tratar de aumentar la frecuencia de la actividad física y tener como meta hacer ejercicio de 3 a 7 días a la semana. Es una buena idea aumentar la frecuencia poco a poco.

 **CONVERSAR:** ¿Cómo pueden aumentar la frecuencia de la actividad física?

Algunas respuestas correctas pueden ser:

- Semana 1: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 2 días a la semana.
- Semana 2: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 3 días a la semana.
- Semana 3: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 4 días a la semana.
- Semana 1: Ir en bicicleta al trabajo 3 días a la semana.
- Semana 2: Ir en bicicleta al trabajo 4 días a la semana.
- Semana 3: Ir en bicicleta al trabajo 5 días a la semana.

Notas al instructor



Escriba:

Intensidad = Cuán fuerte trabajan su corazón y sus pulmones.


Aumentar la intensidad de su actividad (5 minutos)




► **DECIR:** Hemos hablado de la frecuencia de la actividad física. Vamos a hablar ahora de la intensidad.


► **PREGUNTAR:** ¿Qué quiere decir la intensidad de su actividad física?








RESPONDER: Intensidad es la fuerza con la que trabajan el corazón y los pulmones cuando hacen ejercicio.


► **DECIR:** La intensidad varía según la persona. Hagan ejercicio con intensidad suficiente para que puedan hablar mientras lo hacen, pero que les resulte difícil cantar. Nunca lo hagan en forma tan intensa que no puedan respirar bien. Es una buena idea ir aumentando la intensidad poco a poco.




Notas al instructor	Aumentar la <u>intensidad</u> de su actividad (5 minutos)
<p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Respuestas correctas.</p>	<p>► PREGUNTAR: ¿Cómo se puede aumentar la intensidad de la actividad física?</p> <p>Algunas respuestas correctas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Semana 1: Caminata a paso rápido sobre una superficie plana. ■ Semana 2: Caminata a paso rápido que incluya una pendiente o colina. ■ Semana 3: Caminata a paso rápido con varias pendientes o colinas. ■ Semana 1: Dar 5000 pasos por hora medidos con un contador de pasos (podómetro). O tratar de cubrir 3 millas y media en una hora de caminata. ■ Semana 2: Dar 7000 pasos por hora. O tratar de cubrir poco más de 4 millas en una hora de caminata. ■ Semana 3: Dar 9000 pasos por hora. O tratar de cubrir casi 5 millas en una hora de caminata.



Notas al instructor	Aumentar el <u>tiempo</u> de su actividad (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Tiempo = Cuántos minutos duramos haciendo ejercicio.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas correctas.</p>	<p>► DECIR: Hemos hablado de la intensidad. Vamos a hablar ahora del tiempo.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Qué quiere decir “el tiempo de su actividad física”?</p> <p>RESPONDER: Es el tiempo que duran haciendo actividad física sin parar.</p> <p>► DECIR: Traten de ponerse la meta de hacer actividad física sin parar durante 20 a 60 minutos. Es una buena idea la de aumentar el tiempo de actividad física poco a poco.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden aumentar el tiempo que duran haciendo actividad física?</p> <p>Algunas respuestas correctas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Semana 1: Caminar a paso rápido por 10 minutos. ■ Semana 2: Caminar a paso rápido por 20 minutos. ■ Semana 3: Caminar a paso rápido por 30 minutos. ■ Semana 1: Pasear en bicicleta por 15 minutos. ■ Semana 2: Pasear en bicicleta por 30 minutos. ■ Semana 3: Pasear en bicicleta por 45 minutos.

Notas al instructor	Escoger el <u>tipo</u> apropiado de actividad (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Tipo correcto = Aeróbica.</p> <p>↙↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas correctas.</p> <p>↙↗ HACER: Hable brevemente sobre la sección “¡Seamos aeróbicos!” de la “Guía del participante”.</p>	<p>▶ DECIR: Ya hablamos del tiempo. Vamos a hablar ahora del tipo correcto de actividad física.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué entienden por el tipo apropiado de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica?</p> <p>RESPONDER: Actividad aeróbica.</p> <p>▶ DECIR: Con el fin de mejorar su capacidad aeróbica, ustedes deben realizar actividades aeróbicas. Tiene sentido, ¿cierto? Estas son las actividades que los hacen respirar más fuerte y hacen al corazón latir más rápido.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas?</p> <p>Algunas de las respuestas <u>correctas</u>, pueden ser:</p> <p>Caminar a paso rápido, trotar, correr, bailar, andar en bicicleta, saltar la cuerda, nadar, subir escaleras, jugar fútbol, clases de aeróbicos o ir de excursión a pie.</p> <p>▶ DECIR: Por favor, busquen en su “Guía del participante” la sección “¡Seamos aeróbicos!”. Esta les da algunas ideas sobre actividades aeróbicas y cómo hacerlas.</p>

Notas al instructor	Seguir su progreso (10 minutos)
<p> HACER: Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p></p> <p>Escriba: Respuestas correctas.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Respuestas correctas.</p>	<p> DECIR: Para ver si ustedes están aumentando su capacidad aeróbica, necesitan seguir su progreso. Como ya saben, esto quiere decir medir y anotar su actividad física.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden medir la actividad física?</p> <p>Algunas de las respuestas correctas pueden ser: relojes, monitores cuenta pasos (podómetros), herramientas en Internet, máquinas caminadoras y monitores de frecuencia de los latidos del corazón.</p> <p> CONVERSAR: ¿Y cuáles pueden ser algunas formas de registrar su actividad?</p> <p>Algunas de las respuestas correctas pueden ser: un cuaderno de notas, monitores de actividad física, aplicaciones para celulares y computadoras, y herramientas en Internet.</p> <p> CONVERSAR: ¿Hizo Olga el tipo correcto de actividad física para mejorar su capacidad aeróbica? (Sí, ella hizo ejercicios aeróbicos. Lo sabemos porque el ejercicio hizo que su corazón latiera más rápido y le faltara un poco el aliento).</p> <p>A medida que las semanas y los meses pasaron, el progreso de Olga continuó. Ella aumentó la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad aeróbica. La semana pasada, ¡corrió su primera carrera de 5 km!</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (3 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Dele a los participantes algunos minutos para actualizar su plan de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar los próximos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que funcionó y lo que no funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cómo aumentar su capacidad aeróbica.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>↙ ↗ HACER: Dele a los participantes algunos minutos para actualizar su plan de acción.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de los beneficios del ejercicio aeróbico. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aumentar la frecuencia de su actividad. ■ Aumentar la intensidad de su actividad. ■ Aumentar el tiempo de su actividad. ■ Escoger el tipo correcto de actividad. ■ Seguir su progreso y anotarlo. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a aumentar su actividad física?</p> <p>► DECIR: Como saben, este programa requiere que lleven un registro de su peso y minutos de actividad. Y ustedes han hecho un gran trabajo en eso. Pero me gustaría que también llevaran un registro de su perfil aeróbico. Esto los ayudará a ver su progreso.</p> <p>Por favor, vean su hoja de registro de actividad física. Ustedes intentaron usar este registro hace varias semanas.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p> HACER: Explique nuevamente a los participantes cómo hacer el registro de su actividad. Responda sus preguntas si es necesario</p>	<p> CONVERSAR: ¿Hay alguien que todavía lo esté usando?</p> <p>▶ DECIR: Por favor, usen este registro para anotar eventos sobre frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad realizada.</p> <p>▶ DECIR: Por favor, revisen también la sección que contiene la hoja de trabajo FITT, en la página 7 de la “Guía del participante”. Esto los ayudará a decidir cómo aumentar el nivel de actividad aeróbica. Si tienen preguntas, consulten a su doctor.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue aumentando su actividad física aeróbica.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Acuérdense de traer su “Guía del participante” y “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Queme más calorías que las que consuma

Queme más calorías que las que consuma

Tema central de la sesión

“Queme más calorías que las que consume” es clave para perder peso, y es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de esta sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Describir qué son las calorías.
- ▶ Explicar la relación entre balance de calorías y bajar de peso.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de la entrada de calorías.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de las calorías que se queman o gastan.
- ▶ Explicar cómo quemar más calorías de las que comen.

Mensajes clave para la semana

- ▶ Usen herramientas en Internet y aplicaciones (apps) para celulares y computadores para llevar un registro de la entrada y salida de calorías. Anoten en una libreta.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- 20 canicas rojas y 20 azules.
- Balanza antigua.
- Si tiene a su disposición un lavamanos, 2 o 3 globos y una aguja.

Notas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Balance entre calorías y peso del cuerpo Página 8 10 min
- Cómo llevar un registro de su entrada de calorías..... Página 15 10 min
- Cómo llevar un registro del gasto o salida da calorías.... Página 16 10 min
- Cómo quemar más calorías de las que consumen Página 18.....10 min
- Planear para tener éxito Página 20 5 min
- Resumen y cierre..... Página 21 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fué?</p> <p>↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar de las claves para bajar de peso. Vamos a decirles cómo quemar más calorías de las que comen y beben.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Alguien me puede decir _____?</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>






<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↙ ↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría escuchar cómo les fue con _____.</p> <p>Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya hemos conversado sobre lo importante que es comer comida saludable en la cantidad correcta. También hablamos de la necesidad de hacer actividad física. Estas dos prácticas son la clave para bajar de peso.</p> <p>Hoy, primero, vamos a hablar sobre qué son las calorías y por qué son tan importantes. Luego vamos a hablar sobre el control de las calorías que entran con la comida y salen con el ejercicio. ¿Por qué? Porque las calorías tienen mucho que ver con bajar de peso. Si ustedes están tratando de bajar de peso y mantener un peso saludable, necesitan aprender a controlar la cantidad de calorías que comen y la cantidad de calorías que queman cada día.</p>




Notas al instructor	Objetivos
	<p>Para apoyar sus esfuerzos para bajar de peso, vamos a ver cómo quemar más calorías de las que entran a su cuerpo con la comida.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Qué son las calorías. ■ La relación entre la entrada de calorías y el peso. ■ Cómo llevar un registro de la entrada de calorías. ■ Cómo llevar un registro de las calorías que queman o gastan. ■ Cómo quemar más calorías de las que comen. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>
	<p>Balance entre calorías y peso del cuerpo (10 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Vamos a comenzar hablando de qué son las calorías. Las calorías miden la cantidad de energía en una cantidad específica de alimentos.</p> <p>Las calorías son como el combustible que todos necesitamos para hacer nuestras actividades diarias. Cada comida y bebida que consumimos tiene diferentes cantidades de calorías.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p>.....</p> <p>DEMOSTRACIÓN OPCIONAL</p> <p>Si hay un lavabo en el salón, conecte un globo al grifo y llénelo hasta la mitad.</p> <p>Pinche un agujerito en el globo y luego abra la llave de modo que un chorrito de agua entre constantemente en el globo.</p> <p>Pregunte a los participantes qué le está pasando al globo. Debería volverse más grande porque está entrando más agua de la que sale.</p> <p>Ahora pinche más agujeritos en el globo de modo que salga tanta agua como la que entra por el grifo.</p>	<p>Cuando hacemos actividad física, nuestro cuerpo quema esas calorías en la misma forma que un carro quema la gasolina.</p> <p>Vamos a repasar el balance entre las calorías y el peso.</p> <p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>Esta es una actividad opcional y usted no necesita hacer la demostración; sin embargo necesita asegurarse de explicar la relación entre calorías y peso.</p> <p>↗ HACER: Coloque sobre la mesa una balanza de las antiguas (balanza de platos). Saque dos tazones, uno lleno de canicas o bolitas rojas y otro lleno de canicas o bolitas azules. Llame a dos voluntarios.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a aclarar la relación que hay entre las calorías y el hecho de que nosotros bajemos, subamos o mantengamos nuestro peso. Las canicas rojas representan las calorías que comemos. Las canicas azules representan las calorías que quemamos.</p> <p>↗ HACER: Pida a uno de los voluntarios que coloque 10 canicas rojas en un lado de la balanza. Pida al otro voluntario que coloque 5 canicas azules en el otro lado de la balanza.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p>Pregunte a los participantes qué está pasando en el globo. Debería quedar del mismo tamaño.</p> <p>Ahora pinche más agujeros en el globo de modo que salga más agua de la que entra.</p> <p>Pregunte a los participantes qué le pasa al globo.</p> <p>(También puede dibujar esta secuencia en la pizarra).</p> <p>Escriba:</p> <p>En la pizarra</p> <p>3500 calorías = 1 libra</p> <p>.....</p> <p>Escriba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer menos (entran menos calorías) 2. Hacer más actividad física (se queman más calorías) 	<p>► PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando comemos más calorías de las que quemamos?</p> <p>RESPONDER: Subimos de peso. Eso pasa porque hemos tomado o comido demasiadas calorías.</p> <p>↙ HACER: Pida al segundo voluntario que agregue 5 canicas azules a la balanza.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando consumimos la misma cantidad de calorías que las que quemamos?</p> <p>RESPONDER: Mantenemos nuestro peso.</p> <p>↙ HACER: Pida al segundo voluntario que agregue 5 canicas azules a la balanza.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Qué pasa cuando quemamos más calorías de las que tomamos?</p> <p>RESPONDER: Bajamos de peso. Eso pasa porque comemos menos calorías de las que quemamos.</p> <p>.....</p> <p>► DECIR: Si ustedes están tratando de bajar de peso, eso es lo que están buscando: quemar más calorías de las que comen.</p> <p>Para bajar una libra de peso a la semana, ustedes necesitan quemar 3500 calorías más de las que comen.</p> <p>Entonces, si ustedes recortan 500 calorías al día, bajarían cerca de una libra a la semana (500 calorías x 7 días = 3500).</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<div data-bbox="159 491 240 579" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: No hacer actividad física – 500 calorías al día</p> <p>HACER: Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas correctas</p>	<p>Aunque esto parece mucho, reducir calorías no tiene por qué ser difícil. Puede lograr esa meta de dos maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer menos calorías al día (entrada de calorías). 2. Hacer más ejercicio físico para quemar más calorías de las que comen (salida de calorías). 3. Una combinación de las dos formas: comer menos calorías y hacer más actividad física. <p>► PREGUNTAR: Si no quieren hacer ejercicio físico, ¿cuántas calorías deberían quitar de su dieta diaria?</p> <p>RESPONDER: Unas 500.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿De qué forma podrían ustedes quitar 500 calorías de su dieta diaria?</p> <p>Sugerir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer porciones más pequeñas. ■ Beber agua en vez de bebidas endulzadas con azúcar. ■ Saltarse los refrigerios (<i>snacks</i>) altos en calorías (helados, postres, dulces, golosinas). ■ Limitar los aderezos para ensaladas por la cantidad de grasas y sal que contienen. ■ Limitar el consumo de comidas rápidas ya que tienen muchas calorías, grasas y sal.


Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p> HACER: Después de las sugerencias y el intercambio de ideas del grupo, pida a los participantes que vayan a la página 7 de la “Guía del participante”, “Consejos para reducir calorías”.</p>	<p> DECIR: Si necesitan quitar calorías de su dieta diaria, van a necesitar saber cuántas calorías hay en la comida que comen y llevar un registro de ellas. Vamos a hablar de eso en unos minutos.</p> <p>Dígales a los participantes que consulten las secciones llamadas “Consejos para reducir las calorías” y “Piense bien lo que bebe”. O revísenlas juntos.</p> <p>La mayoría de la gente trata de reducir las calorías que entran fijándose en la comida, pero otra forma de quitar calorías rápidamente es pensar en las bebidas que se toman. Vean la página 12 de la “Guía del participante”. Esta página muestra la cantidad promedio que tienen algunas bebidas comunes.</p> <p> CONVERSAR: ¿Creen que de esta forma les puede funcionar a ustedes?</p> <p>¿Qué otras formas pueden ustedes aplicar para reducir las calorías en las comidas y bebidas?</p> <p> DECIR: Si ustedes deciden que no quieren comer menos comida, ¿cuánta actividad física extra necesitan hacer para quemar unas 500 calorías más al día?</p> <p> DECIR: La respuesta depende del tipo de actividad que hagan y de la intensidad con que la hagan. Y también depende de cuánto pesan ustedes. Quien tiene más peso, va a quemar más calorías.</p>

Notas al instructor	Balance entre calorías y peso del cuerpo
<p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>Denle un vistazo a la página 17 de la “Guía del participante”. Allí tienen una lista con la cantidad de calorías que quema un hombre de 154 libras (unos 70 kilos) cuando hace una serie de actividades como escalar, caminar, pedalear, correr, levantar pesas, etc. También muestra cuántas calorías va a quemar este hombre si hace cada actividad durante 30 minutos o una hora al día.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué les parecen estos números? ¿Sabían ustedes cuántas calorías se queman cuando hacemos este tipo de actividades?</p> <p>Deje que el grupo comente las tablas del gasto de energía.</p> <p>► DECIR: Otra opción sería la combinación de comer menos y hacer más actividad física.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué opción les funcionaría mejor a ustedes?</p> <p>Mantenerse activo por más tiempo durante el día o la semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ir más lejos. ■ Ir más rápido. ■ Subir colinas más altas. ■ Levantar objetos más pesados. ■ Caminar más pasos por día o por semana.

Notas al instructor

Balance entre calorías y peso del cuerpo

► **DECIR:** Una tercera opción es el cortar menos de 500 calorías por día comiendo de manera saludable (reducir porciones, cantidad de grasas en especial saturadas) y hacer actividad física.

 **CONVERSAR:** ¿Cuál de las tres opciones creen que podría funcionarles mejor?

Notas al instructor



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Si el grupo no dice nada, sugiérales algunos ejemplos (una libreta de espiral, diario, aplicaciones para celulares, herramientas en Internet).

↗ **HACER:** Si el grupo no responde, sugiérales algunos ejemplos (tazas, cucharas, balanza o pesa de cocina, sus propias manos, comparaciones con objetos comunes).

Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

¿Cómo llevar un registro de su entrada de calorías? (10 minutos)

▶ **DECIR:** Vamos a repasar cómo llevar un registro de las calorías que ustedes comen cada día.

Primero van a anotar qué comieron y qué bebieron.

💬 **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda algunas formas de llevar un registro de lo que comen y beben?


▶ **DECIR:** También van a necesitar anotar cuántas porciones de cada alimento comieron y bebieron. Como ya dijimos, hay herramientas que pueden ayudarlos a medir cada porción de cada uno de los alimentos.





💬 **CONVERSAR:** ¿Pueden nombrar alguna de esas herramientas?

▶ **DECIR:** Si no tienen estas herramientas a la mano o están apurados, pueden hacerlo al ojo. Pero como ya dijimos, este método no es exacto.

Una vez que saben qué y cuánto comieron y bebieron, pueden anotar cuántas calorías entraron.

💬 **CONVERSAR:** ¿Recuerdan algunas formas de calcular cuántas calorías entraron?

<p>Notas al instructor</p>	<p>¿Cómo llevar un registro de su entrada de calorías?</p>
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiérales algunos ejemplos (Etiquetas con información nutricional, libros, aplicaciones para celulares, herramientas en Internet).</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Estas herramientas les dicen cuántas calorías hay en una porción determinada de cada alimento. Si ustedes comieron dos porciones de un alimento, tienen que anotar el doble de calorías de una porción.</p>
<p>A lo largo de esta sección, dígales a los participantes que consulten el módulo de “Lleve un registro de su actividad física”.</p>	<p>► DECIR: Registrar las calorías que comen y beben cada día es solo una pieza del rompecabezas de bajar de peso. La otra pieza es registrar las calorías que queman cada día. Vamos a aprender a hacerlo.</p> <p>Primero, van a registrar qué actividad hicieron.</p> <p>También van a registrar la intensidad con la que hicieron la actividad.</p>

Notas al instructor	¿Cómo llevar un registro del gasto o salida de calorías?
<p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas</p>	<p> CONVERSAR: ¿Recuerdan algunos ejemplos de intensidad?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Peso: ¿Cuánto pesan? ■ Su tipo de actividad física. ■ Tiempo: ¿Por cuánto tiempo hicieron ejercicio? ■ Distancia: ¿Cuánta distancia caminaron? ■ Intensidad (prueba del habla). <p>▶ DECIR: Como ya dijimos, hay herramientas que pueden ayudarlos a medir la intensidad de su entrenamiento físico:</p> <p> CONVERSAR: ¿Pueden recordar alguna de estas herramientas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser: aplicaciones para celulares y computadoras, monitores del ritmo cardiaco.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pueden usar para calcular cuántas calorías quemaron?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser: aplicaciones para celulares y computadoras, herramientas en Internet.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cómo sabemos que una actividad física es moderada? La “prueba del habla” puede ayudar.</p> <p>▶ DECIR: ¿Qué es la prueba del habla?</p> <p>RESPONDER: Ustedes pueden hablar, pero no pueden cantar durante la actividad.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Necesidad de calorías de Paula:

1700 calorías/día

Meta de Paula:

$1700 - 500 =$

1200 calorías/día

Domingo

Calorías que Paula consumió	Calorías que Paula quemó
300	120
100	110
500	
400	
120	
1420	230

¿Cómo quemar más calorías de las que consumen? (10 minutos)

► **DECIR:** Ahora que saben cuántas calorías consumieron y cuántas calorías quemaron en un día, ya tienen todas las piezas que necesitan para calcular su saldo de calorías de cada día. Vamos con el caso de Paula.

El doctor de Paula le dice que por su edad, estatura y peso, necesita 1700 calorías al día para mantener su peso.

Pero Paula quiere bajar de peso: cerca de una libra a la semana. Para lograr eso, necesita quitar de su comida 500 calorías diarias.

► **PREGUNTAR:** Si Paula quiere quitar de su comida 500 calorías al día, ¿cuál sería su meta total de calorías al día?





RESPONDER: $1700 - 500 = 1200$ calorías al día.



► **DECIR:** Puede que eso parezca una gran cantidad de calorías que Paula va a quitar de su comida. Pero recuerden que Paula puede lograr eso combinando la entrada de menos calorías en la comida con la salida de más calorías haciendo más actividad física.

Vamos a ver cómo le fue a Paula el domingo.

- Primero comió un desayuno de 300 calorías.
- Luego hizo una caminata a paso rápido y quemó 120 calorías.
- Más tarde, tomó un jugo de 100 calorías a mitad de mañana.
- Comió un almuerzo de 500 calorías.
- Después podó el césped y quemó 110 calorías.
- Comió una cena de 400 calorías.
- Antes de acostarse, tomó una taza de leche con 2% de grasa (120 calorías).

Notas al instructor	¿Cómo quemar más calorías de las que consumen?
<p>Saldo de calorías de Paula:</p> <p>1420 – 230 = 1190 calorías al día</p>	<p>Vamos a ver cómo le fue a Paula ese día. Para calcular su balance o saldo real de calorías, vamos a comenzar con su entrada de calorías. Luego vamos a restar las calorías que ella quemó:</p> <p>1420 – 230 = 1190</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Logró Paula su meta?</p> <p>RESPONDER: Sí, porque 1190 es menos que 1200. Así que en realidad Paula logró su meta y está perdiendo una libra de peso a la semana.</p> <p>► DECIR: Recuerden, 1200 calorías al día es la meta de Paula. Cada uno de ustedes tiene su propia meta personal.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de la historia de Paula es que es necesario lograr un balance entre las calorías que consumen y las calorías que pierden a través de la actividad física.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de la “Guía del participante”.</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre balancear la energía para bajar de peso.</p> <p>Me gustaría que piensen en cómo quemar más calorías de las que consumen. Escojan un área en la cual fijarse durante la semana. Planeen 3 pequeños cambios en esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado en las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios quieren hacer para mejorar el plan de acción?</p> <p>Hoy Paula está logrando su meta de bajar una libra cada semana. Ella está usando una mezcla de dieta y ejercicio. Ya llegó a la mitad del camino.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Permítanme cerrar haciendo un resumen de los puntos más importantes de lo que vimos hoy.</p> <p>Hoy hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Balancear las calorías y bajar de peso. ■ Cómo llevar un registro de la cantidad de calorías que entran con la comida. ■ Cómo llevar un registro de la cantidad de calorías que salen o se queman con el ejercicio físico. ■ Cómo quemar más calorías de las que entran. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a quemar más calorías de las que consumen?</p> <p>► DECIR: Llevar un registro de la entrada y salida de calorías puede ayudarlos a bajar de peso y lograr su meta. Los animo a que la próxima semana se atrevan a llevar un registro de sus calorías de cada día. Con toda libertad, usen herramientas en Internet y aplicaciones para celulares. Estos recursos facilitan mucho el llevar un registro sincero.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de cómo comer menos sin dejar de sentirnos satisfechos. También vamos a conversar de cómo les fue con su registro de entrada y salida de calorías.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Acuérdense de traer a la próxima sesión su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción”.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Comprar y cocinar alimentos saludables es una parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Esta sesión enseña a los participantes cómo comprar y cocinar alimentos saludables para alcanzar un estilo de vida saludable.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Identificar los alimentos saludables que pueden comprar y luego cocinar.
- ▶ Explicar cómo comprar alimentos saludables.
- ▶ Explicar cómo cocinar alimentos de forma más saludable.

Consejos prácticos

- ▶ Entérense de las ofertas en tiendas locales de comida. Revisen el periódico local o busquen la información en Internet.
- ▶ Los puestos de frutas y verduras también son una buena opción. Cuando tengan tiempo libre, corten o piquen algunas verduras. Guárdenlas en el refrigerador.
- ▶ Divídanlas en porciones para comer como refrigerios (*snacks*) y guárdenlas en envases o recipientes.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro del peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- Folletos de ofertas de tiendas locales de alimentos.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guión del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para intercambiar ideas como, por ejemplo en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa





Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Alimentos saludables: Un repaso..... Página 8..... 8 min
- ¿Cómo comprar alimentos saludables?..... Página 10..... 15 min
- ¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable?..... Página 14..... 15 min
- Planear para tener éxito..... Página 16..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 17..... 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p></p> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: ¡Bienvenido todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo comprar y cocinar comida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Comprar y cocinar alimentos saludables puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Alimentos saludables. ■ ¿Cómo <u>comprar</u> alimentos saludables? ■ ¿Cómo <u>cocinar</u> alimentos de forma saludable? <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- Bajos en calorías, carbohidratos, grasas y sal
- Altos en fibra y agua
- Variedad de nutrientes

Alimentos saludables: Un repaso (8 minutos)

- ▶ **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hacer un breve repaso de lo que son los alimentos saludables.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué tipos de alimentos son saludables?
RESPONDER: Alimentos que son:
 - Bajos en calorías, carbohidratos, grasas (especialmente grasas que son sólidas a temperatura ambiente) y azúcar.
 - Altos en fibra y agua.
 - Altos en vitaminas, minerales y proteínas.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Y qué alimentos deben ustedes limitar?
RESPONDER: Se deben limitar los alimentos que son:
 - Altos en calorías, grasas y azúcar
 - Bajos en fibra y agua
 - Bajos en vitaminas, minerales y proteínas
- ▶ **DECIR:** ¿Recuerdan “Mi plato”? Repasemos lo que es un plato saludable.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué grupo de alimentos ocupa la mitad de “Mi plato”?
RESPONDER: Verduras sin almidón.

Notas al instructor

Alimentos saludables: Un repaso

► **PREGUNTAR:** ¿Qué grupo de alimentos ocupa una cuarta parte de su plato?

RESPONDER: Los granos y alimentos con almidón.

► **PREGUNTAR:** ¿Y cuál grupo de alimentos ocupa el último cuarto de de “Mi plato”?

RESPONDER: Los alimentos con proteínas.

► **DECIR:** Recuerden que ustedes también pueden consumir:

- Una pequeña cantidad de productos lácteos.
- Una pequeña cantidad de fruta.
- Una bebida baja en calorías o sin calorías.

↗ **HACER:** Refiera a los participantes revisar el Módulo “Comer bien para prevenir el T2”

Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario.



Escriba:

Ideas aportadas por el grupo.

Escriba:

Ideas proporcionadas por el grupo.

¿Cómo comprar alimentos saludables? (15 minutos)

▶ **DECIR:** Ahora que hemos revisado lo que es la comida saludable, vamos a hablar sobre cómo comprar alimentos saludables. Primero, vamos a ver un ejemplo.

La madre de Alberto tiene diabetes tipo 2. Él quiere evitar tenerla así que está tratando de comer de manera saludable. Cuando Alberto va a una tienda de alimentos saludables, encuentra que los precios son demasiado altos para su presupuesto. Alberto le pregunta a su madre cómo hace ella para comprar alimentos saludables con su presupuesto.

Ustedes pueden comprar comida saludable sin gastar mucho tiempo o dinero. Para sacar el máximo provecho de sus compras, es una buena idea prepararse bien.


🗨 **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunas medidas que se pueden tomar antes de ir de compras y que pueden ahorrar tiempo y dinero?

Notas al instructor

¿Cómo comprar alimentos saludables?

Algunas respuestas pueden incluir:

- Infórmense sobre las ventas en las tiendas de comestibles locales. Revisen el periódico local o busquen en Internet. Los puestos de agricultores pueden ser también una buena opción.
- Si la tienda que les gusta ofrece una tarjeta de descuento, obtengan una.
- Reúnan cupones. Búsquenlos en Internet, en el correo y en el periódico local.
- Busquen recetas en línea, en libros y en revistas. O intercambien ideas con sus amigos y familiares.
- Planeen sus comidas y refrigerios (*snacks*) para la semana. Piensen en las ofertas, cupones y recetas que desean probar. Tengan en cuenta también los eventos especiales de la semana.
- Averigüen qué productos ya tienen en la despensa y en el refrigerador.
- Hagan una lista de los productos que necesitan para cocinar las comidas y refrigerios de la semana.
- Coman un refrigerio saludable. Esto los ayudará a tomar decisiones saludables después.

Notas al instructor	¿Cómo comprar alimentos saludables?
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>.....</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Ideas proporcionadas por el grupo.</p>	<p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↙ ↗ HACER: Reparta volantes de venta de las tiendas de comestibles locales. Pida a los participantes encerrar en un círculo los productos saludables que estén en oferta. Hable sobre esto brevemente.</p> <p>.....</p> <p>▶ DECIR: OK. Digamos que ustedes ya se han preparado para ir de compras. Están en la tienda con su lista y cupones de compras.</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas medidas que pueden tomar mientras compran y que pueden ahorrarles tiempo y dinero?</p>


Notas al instructor

¿Cómo comprar alimentos saludables?




Estas pueden incluir:

- Compren según la lista. No se acerquen a los pasillos que tengan galletas y dulces..
- Lean las etiquetas de los alimentos para elegir alimentos saludables.
- Busquen el precio más bajo por unidad. Esto dice cuánto cuesta el producto por libra, onza, etc.
- Elijan paquetes familiares, marcas de la tienda y artículos de oferta. Estos a menudo cuestan menos.
- Si un artículo está a buen precio, compren todo lo que pueden almacenar.
- Compren verduras y frutas de temporada o congeladas. A veces cuestan menos y saben mejor.
- Si compran verduras y frutas enlatadas, fíjense en que no tengan sal o azúcar añadida.
- Escojan productos de bajo costo como, por ejemplo, zanahorias, manzanas, bananas, papas, arroz, frijoles y avena.
- Eviten comprar comidas ya preparadas como, por ejemplo, sopas en lata y alimentos congelados. Las verduras lavadas y cortadas están bien.

Notas al instructor	¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable? (15 minutos)
<p>↙↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de maneras de ahorrar tiempo al cocinar alimentos saludables.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar sobre esto brevemente.</p> <p>↙↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de maneras de ahorrar tiempo al cocinar alimentos saludables que disfrute.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar sobre esto brevemente.</p>	<p>▶ DECIR: Después de haber hablado sobre cómo comprar alimentos saludables, vamos a conversar sobre cómo cocinarlos.</p> <p>Pueden cocinar los alimentos saludables que les gusten sin tardar mucho tiempo.</p> <p>Vamos a empezar hablando sobre maneras de ahorrar tiempo cuando cocinamos alimentos saludables.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Se les ocurre alguna otra manera de ahorrar tiempo al cocinar alimentos de forma saludable?</p> <p>▶ DECIR: Ahora vamos a hablar sobre formas de preparar alimentos saludables que disfrute.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Se les ocurre alguna otra manera de cocinar alimentos saludables que disfruten?</p>

Notas al instructor	¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable?
<p>.....</p>  <p>Escriba: Las ideas del grupo.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↙ ↗ HACER: Salga de paseo con el grupo, fuera del tiempo de la sesión, para practicar cómo comprar alimentos saludables. ¡Usted puede incluso hacer una demostración de cocina! Revise los reglamentos para hacer esta actividad en el lugar de reunión.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a tomar algunos minutos para revisar sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comprar y cocinar alimentos saludables.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p> HACER: Hablar brevemente sobre lo que no se haya tratado en la “Guía del participante”. Responder cualquier pregunta.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de alimentos saludables y también hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo comprar alimentos saludables. ■ Cómo cocinar alimentos de forma saludable. <p> CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Para aprender a comprar alimentos saludables necesitamos practicar. Por favor lean la sección llamada “Cómo comprar alimentos saludables”. Entre hoy y la próxima sesión, úsenla para planificar una semana de comidas y también planifiquen lo que comen que no sean las comidas fuertes.</p> <p>▶ DECIR: Revisen también la sección llamada “Mi lista de compras”. Entre hoy y la próxima sesión, úsenla para anotar los productos que vayan a comprar. Tomen como base los alimentos y refrigerios (<i>snacks</i>) que necesiten para la semana. Pueden utilizar la “Lista de compras” que se presenta como modelo.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Tarea:

- Mis comidas y refrigerios.
- Mi lista de compras.
- ¡Vamos de compras!

↙ ↗ **HACER:** Hablar brevemente sobre la sección. Responder cualquier pregunta.

Resumen y cierre

► **DECIR:** Una vez que tengan preparada su lista de compras, ¡vayan de compras! Usen los otros consejos que se encuentran en la sección “Consejos prácticos para cocinar saludablemente”. Vean qué les parecen.

La próxima sesión vamos a hablar sobre _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue comprando y cocinando alimentos saludables.

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Supere el estrés

Supere el estrés

Tema central de la sesión

Manejar el estrés es esencial para cambiar los hábitos de alimentación y actividad física. Esta es una parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la relación entre el estrés y la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir cosas en su vida que sean causa de estrés y cómo responder a ese estrés en una forma saludable.
- ▶ Demostrar estrategias simples que puedan ayudarlos a reducir el estrés.
- ▶ Describir formas sanas de manejar el estrés.

Consejos prácticos

- ▶ Hablen con ustedes mismos para calmarse. Digan algo que los tranquilice, como “No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”.
- ▶ Solo digan “NO”. Para la próxima sesión, escojan algo cada día a lo que normalmente no le dirían que no y, en vez de decirle que sí, sencillamente digan no.
- ▶ Resuelvan los problemas. Cuando tengan un problema, traten de resolverlo pronto. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del Participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- Almohada pequeña, estera, colchón delgado para hacer ejercicio o colchoneta para cada participante.
- Música suave.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa




Contenido de la sesión


El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repasoPágina 6 7 min
- Objetivos.....Página 7 2 min
- Cómo les afecta el estrés..... Página 8 14 min
- Estrategias para reducir el estrés Página 12..... 14 min
- Formas sanas de manejar el estrés Página 18 14 min
- Planear para tener éxito Página 22 5 min
- Resumen y cierrePágina 24 4 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (7 minutos)
<p> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>En la pizarra: ¿Cómo les fue?</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo el manejo del estrés los puede ayudar a lograr que sus esfuerzos por cambiar de estilo de vida tengan éxito. Vamos a explicar cómo prevenir y manejar el estrés.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendieron la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada los pueden ayudar a mantener un estilo de vida más saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con sus hojas de “Mi plan de acción”. Me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El estrés afecta la diabetes. ■ Cómo prevenir el estrés. ■ Cómo manejar el estrés. 	<p>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar de una parte esencial para cambiar nuestros hábitos de alimentación y actividad física ¿Cómo manejar el estrés?</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La relación entre estrés y diabetes. ■ Cosas de su vida que son causa de estrés y cómo responder a ese estrés. ■ Formas sanas de manejar el estrés. ■ Estrategias que pueden ayudarlos a reducir el estrés. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Cómo les afecta el estrés (14 minutos)


► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar acerca de qué es el estrés. El estrés es un sentimiento que todos pueden tener de tensión física o emocional. El estrés puede ocurrir cuando encuentran varios tipos de situaciones o pensamientos que los hace sentir frustrados, enojados o nerviosos.




El estrés puede ser una reacción normal de su cuerpo, que ocurre en respuesta a un desafío o demanda en sus vidas. Cuando el estrés dura poco tiempo, como en situaciones de peligro o de trabajo, puede ser positivo. El estrés es peligroso para su salud cuando se vuelve permanente.



Ahora vamos a pasar un rato pensando qué cosas pueden causar estrés. Para la mayoría de ustedes hay cosas en la vida diaria que pueden hacer que sientan estrés. Vamos a considerar un ejemplo:

Bárbara siente que la están tironeando (jalando) en muchas direcciones. Ella tiene 45 años y es responsable de tres hijos adolescentes que están en la escuela secundaria. Su padre tiene graves problemas de salud. Además, Bárbara está divorciada y trabaja todo el día. Su doctor le dijo que necesita bajar de peso. Si no lo hace, ella podría tener diabetes. Bárbara se siente muy estresada; piensa que hacerse cargo de ella misma aumenta la lista de cosas que tiene que hacer.



¿Les suena familiar? Todos sentimos estrés de vez en cuando. Es una respuesta natural cuando la vida nos presiona demasiado. Pero vivir todo el tiempo estresado, no es bueno para la salud.




Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
<p>↗ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba:</p> <p>En la pizarra o papelógrafo escriba las respuestas cortas del grupo.</p> <p>Pedir a los participantes que escriban en su “Guía del participante” las cosas que les causan estrés.</p>	<p>🗨 CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas de las cosas que los han hecho sentirse estresados?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Conflictos con otras personas o con miembros de la familia. ■ Descontento con el empleo. ■ Demasiadas tareas en el trabajo y en la casa. ■ Falta de tiempo. ■ Jubilación. ■ Matrimonio o divorcio. ■ Mudarse a otra casa. ■ Problemas de salud personal o de algún familiar. ■ Problemas de dinero. ■ Un nuevo trabajo o un nuevo bebé. ■ Vacaciones. <p>▶ DECIR: Tomen unos minutos para anotar en su “Guía del participante” al menos tres cosas que los estresen en su vida diaria normal.</p> <p>▶ DECIR: El estrés afecta la mente y el cuerpo.</p> <p>Vamos a volver al ejemplo con Bárbara y ver cómo la afecta a ella el estrés. Luego vamos a hablar de cómo los afecta a ustedes.</p>

Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
 <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo</p> <p>Pedir a los participantes que escriban en su “Guía del participante” cómo los hace sentir el estrés.</p>	<p>Sabemos que Bárbara tiene muchas cosas en su vida que le causan estrés. Cuando se siente estresada le cuesta dormir en la noche, con frecuencia le duele la cabeza durante el día y se irrita con facilidad, especialmente con sus hijos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo les afecta a ustedes el estrés?</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugerir algunos ejemplos de cómo se pueden sentir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Confundidos. ■ Impacientes. ■ Irritados. ■ Molestos. ■ Preocupados. ■ Tristes. <p>Ustedes también pueden sentir que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El corazón les late muy rápido. ■ Sienten tensión en los músculos. ■ Sienten el estómago revuelto. ■ Tienen dolores de cabeza, de espalda y en la nuca. <p>► DECIR: Tomen unos minutos para anotar cómo se sienten cuando están estresados. ¿Cómo los hace sentir el estrés? Escriban esto en la página 5 de la “Guía del participante”, al lado de las cosas estresantes que anotaron antes.</p> <p>Vamos a regresar a nuestro ejemplo con Bárbara y ver cómo ella responde cuando se siente estresada.</p>

Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
 <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugerir algunos ejemplos. Asegúrese de incluir los últimos cuatro puntos</p> <p>Los participantes escriben en su “Guía del participante” cosas que les hacen sentir estrés.</p>	<p>Cuando Bárbara se siente estresada se consuela con un “snack” o refrigerio. Ella siente que comer la ayuda a relajarse. Es lo que se llama una “comedora emocional”. Bárbara utiliza la comida para calmarse cuando está enojada, molesta o tensa. También recurre a sentarse en el sofá a ver TV. Eso la ayuda a manejar el estrés que está sintiendo.</p> <p> CONVERSAR: ¿Les suena familiar?</p> <p>¿Cómo responden ustedes cuando están estresados?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Andan inquietos de un lado a otro sin lograr hacer mucho. ■ Olvidan las cosas. ■ Trabajan demasiado. ■ Fuman. ■ Posponen las cosas que tienen que hacer. ■ Duermen muy poco, demasiado o las dos cosas. ■ Comen y beben demasiado. ■ Comen y beben alimentos no saludables. ■ Pasan demasiado tiempo viendo TV/videos/o frente al computador. ■ Aflojan el esfuerzo por lograr sus metas de salud.

Notas al instructor	Cómo les afecta el estrés
<p>↙ ↗ HACER: Encierren en un círculo en la pizarra los cuatro últimos puntos (arriba en negrillas).</p>	<p>▶ DECIR: Tomen unos minutos para anotar cómo responden ustedes a cada una de las cosas estresantes que identificaron. Anótenlo en la “Guía del participante”, al lado de cada una de las situaciones estresantes que anotaron antes.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuántos de ustedes han usado una o más de estas cosas para escaparse del estrés? (Señale los puntos en el círculo en la pizarra).</p> <p>▶ DECIR: Como bien saben, cuando ustedes hacen estas cosas aumentan su riesgo de tener diabetes tipo 2. La buena noticia es que al manejar el estrés ustedes pueden bajar su riesgo de tener diabetes tipo 2. Para cuando se vayan hoy, van a tener las herramientas que necesitan para prevenir y manejar el estrés.</p>
	<p>Estrategias para reducir el estrés (14 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: Es importante identificar las razones del estrés que ustedes sienten. Así pueden planear formas saludables para reducirlo.</p> <p>No hay una forma segura de prevenir el estrés. Pero hay formas para reducirlo. Una razón muy común es que muchas veces nos comprometemos demasiado diciendo “SÍ” cuando probablemente sería bueno decir “NO”.</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
	<p>Aprendan a decir “NO”. Limiten las tareas que ustedes pueden asumir.</p> <p> CONVERSAR: ¿A cuántos de ustedes les cuesta mucho decir “NO”?</p> <p>▶ DECIR: Decir “NO” es algo que requiere práctica, pero es una habilidad que van a estar encantados de aprender y los va a poner muy contentos.</p> <p>La semana que viene los voy a desafiar a tratar de decir “NO” a algo una vez al día. Escojan algo que a ustedes les gustaría poder decir que “NO”, pero que normalmente aceptan hacer. Entonces, en vez de decir “sí” automáticamente, digan “NO”. No tiene que ser algo terriblemente importante, ni desde luego algo que sea importante que ustedes hagan; solo algo a lo que ustedes preferirían decir que “NO” y que los demás esperan que ustedes digan que “sí”.</p> <p> CONVERSAR: ¿Alguien puede darme algunos ejemplos?</p> <p>Sugiera algunos si el grupo no responde:</p> <p>Si ustedes están haciendo las compras con sus hijos o nietos, y ellos siempre les piden que les compren helado, ustedes realmente prefieren no comprarles el helado. Sin embargo, siempre terminan comprándolo porque es más fácil hacer eso que ponerse a pelear. Bueno, los invito a que la próxima vez digan “NO” y no se arrepientan ni se echen para atrás.</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
 <p>Escriba:</p> <p>Mientras habla:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aprendan a decir “NO”. ■ Conózcanse a sí mismos. ■ Cuiden su cuerpo y su mente. ■ Dejen de andar apurados. ■ Diviértanse. ■ Duerman lo suficiente. ■ Fijen metas pequeñas y realizables. ■ Organícense. ■ Pidan ayuda. ■ Solucionen sus problemas. 	<p>Otro ejemplo es cuando suena el teléfono y es alguien pidiendo una donación. Como ustedes no quieren herir sentimientos, ni discutir, dejan que la persona termine su charla. Al final ustedes aceptan donar 20 dólares que ¡realmente no querían donar! Los invito a que en los primeros 10 segundos de la llamada digan “NO, gracias; no puedo en este momento”, y ¡salgan de la situación!</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué otras importantes estrategias para reducir el estrés pueden ayudarlos a lograr sus metas de bajar de peso?</p> <p>Sugiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¡Muévanse! Hagan actividad física todos los días, aunque solo sea una caminata alrededor de la cuadra. Hacer actividad física regularmente puede aliviar la tensión del cuerpo y la mente. Además, si les cuesta dormir, la actividad física los va a ayudar a dormir mejor. ■ Coman alimentos saludables. Asegúrense de tener alimentos saludables que les den una buena nutrición. Eviten la comida chatarra. ■ Traten bien a su cuerpo. Limiten el alcohol y la cafeína. Usen las medicinas correctamente. No usen drogas ilegales. Si fuman, dejen el cigarro o vayan reduciéndolo poco a poco. ¡Cuando el cuerpo se resiente, responde peor al estrés! <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas de las estrategias que pueden usar para prevenir el estrés?</p>

Notas al instructor

Estrategias para reducir el estrés

Vamos a la página 6 de su “Guía del participante”. Allí van a encontrar algunas estrategias que podrían tratar para mantener el estrés a raya. Vamos a turnarnos para leer en voz alta.

Recuerden, solo digan “NO”.

Sean organizados. Asuman el control de su tiempo y su dinero. Mantengan sus cosas (sus clósets, sus cajones, sus papeles) organizadas. El desorden contribuye al estrés.

Tomen las cosas con calma. Traten de andar “con calma” en vez de “apurados”. Planeen con anticipación y dejen suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apurarse.


Pidan ayuda. Siéntanse libres de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para ustedes.

Fijen metas pequeñas, realizables. Dividan metas grandes (como bajar 40 libras [19 kg]) en partes más pequeñas y manejables (como bajar 1 o 2 libras [1/2 o 1 kg] esta semana).

Conózcense a sí mismos. Sepan qué situaciones los estresan. Planeen cómo manejarlas.

Cuiden su cuerpo y su mente. De esta manera estarán más preparados para controlar situaciones estresantes.

Mediten. La meditación es una forma de guiar sus pensamientos. Puede meditar usando relajación, tratando de estirar sus músculos o respirando profundamente.

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
 <p>Escriba:</p> <p>Mientras habla:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema. 2. Encontrar soluciones. 3. Escoger una opción. 4. Diseñar un plan para esa opción. 5. Probarlo y ver cómo nos va. <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>.....</p>	<p>Duerman lo suficiente. Traten de dormir entre 6 y 8 horas cada noche. Cuando puedan, tomen una siesta. Recuerden que dormir poco contribuye al sobrepeso y también puede causar irritabilidad, inquietud.</p> <p>¡Diviértanse! Busquen tiempo para hacer algo que les guste. Caminar con un amigo, leer un libro, ver un video... cualquier cosa que los haga disfrutar.</p> <p>Solucionen sus problemas. Cuando tengan un problema, traten de solucionarlo pronto para que no se convierta en una fuente de estrés en su vida.</p> <p>► DECIR: Hagamos una actividad para solucionar problemas.</p> <p>Solucionar problemas tiene cinco pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema. 2. Encontrar soluciones. 3. Escoger una opción. 4. Diseñar un plan para esa opción. 5. Probarlo y ver cómo nos va. <p>.....</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>Vamos a solucionar juntos un problema ahora mismo. Todos ustedes escribieron algunas de las cosas que les causan estrés frecuentemente. También identificaron algunas de las formas en que cada uno de ustedes responde a ese estrés.</p>

Notas al instructor	Estrategias para reducir el estrés
<p>.....</p>	<p>► DECIR: Ahora vamos a pensar en algunas opciones para manejar ese estrés.</p> <p>Por favor saquen su “Guía del participante”. En la página 5, al lado de cada situación estresante, anoten una opción que crean que les va a funcionar mejor. Hagan un breve plan para esta opción. (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Vamos a solucionar más problemas en las próximas semanas. En la sesión que viene vamos a empezar hablando de cómo les fue con la prevención de su estrés.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor



Escriba:

Mientras habla:

- Contar mentalmente hasta 20.
- Estirarse.
- Hablar consigo mismo.
- Poner las cosas en perspectiva.
- Relajarse.
- Hacer una pausa.
- Expresar los sentimientos.
- Hacer un ejercicio de relajación.

Formas sanas de manejar el estrés (14 minutos)

► **DECIR:** Hoy charlamos sobre formas de reducir el estrés o al menos de reducir su frecuencia. Lamentablemente, no podemos evitar completamente el estrés. Podemos perder el trabajo. Un ser querido se puede enfermar o morir.

Estas son cosas que no podemos evitar.

Cuando el estrés llega, algunas personas comen para calmar sus sentimientos. Pero ya saben que eso solo trae más problemas.


Aquí tienen algunas formas mejores para bajar el nivel de estrés:

Cuenten mentalmente hasta 20. Esto le puede dar al cerebro un necesario descanso.


Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
<p>.....</p> <p>OPCIÓN SI EL ESPACIO LO PERMITE: Dele una almohadita o estera (colchoneta) a cada participante. Pídales que busquen un espacio en el suelo y deje que se sienten o acuesten en su estera. Pídales que dejen al menos un pie de distancia entre cada uno.</p>	<p>Relájense. Háganse un masaje, tomen un baño caliente o escuchen música de relajación.</p> <p>Hablen con ustedes mismos. Digan algo como lo siguiente: “Tranquilo. No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”. “Encontraré una solución, todo saldrá bien”.</p> <p>Pongan las cosas en perspectiva. Lo más probable es que las cosas no sean tan malas como piensan que lo son.</p> <p>Estírense. Practiquen yoga o hagan ejercicios de estiramiento.</p> <p>Hagan una pausa. Si se puede, aléjense de la situación estresante. Hagan otra cosa por un tiempo.</p> <p>Expresen sus sentimientos. Díganle a un amigo o consejero cómo se sienten.</p> <p>Hagan un ejercicio de relajación. Esta es una técnica para relajar el cuerpo y la mente.</p> <p>.....</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>▶ DECIR: Vamos a probar algunos ejercicios de relajación ahora mismo. (Seleccione según su experiencia y preferencias del grupo. No trate de realizarlas con apuro).</p> <p>↙ HACER: Baje la intensidad de las luces. Ponga música suave. Camine por el salón mientras va hablando. Pida a los participantes que cierren los ojos y se relajen.</p>

Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
	<p>► DECIR: Vamos a empezar con relajación progresiva de los músculos. La idea es tensar y luego soltar cada grupo de músculos.</p> <p>Vamos a empezar con los músculos de la cara. Arruguen la cara. Manténgala así (esperar 5 segundos). Ahora suelten. ¿Sienten alguna diferencia?</p> <p>Luego, ustedes van a apretar los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas, los pies. Pueden probar en su casa, si quieren.</p> <p>► DECIR: Vamos ahora con la meditación. Por favor, si lo desean, cierren los ojos. Concéntrense en algo sencillo que les parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido.</p> <p>No se preocupen si se distraen. Solo regresen a la imagen o sonido. (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>► DECIR: Vamos ahora con la visualización: imaginen y visiten con su mente. Por favor, si lo desean, mantengan los ojos cerrados. Imagínense un lugar que los haga sentirse tranquilos. Pongan todos sus sentidos. ¿Se pueden imaginar en ese lugar? (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Ahora probemos respiración profunda. Por favor, si lo desean, mantengan los ojos cerrados. Doblen las rodillas y relajen los músculos del estómago. Coloquen una mano justo debajo de las costillas.</p>

Notas al instructor	Formas sanas de manejar el estrés
<p>↙ ↗ HACER: Apagar la música y encender de nuevo las luces.</p> <p>.....</p>	<p>Respiren profundamente por la nariz. ¿Sienten que su mano sube?</p> <p>Ahora boten lentamente el aire por la boca. Asegúrense de botar todo el aire. ¿Sienten que su mano baja? (Deles unos minutos a los participantes).</p> <p>Espero que hagan estos ejercicios en casa. ¡Vean cuáles les funcionan mejor!</p> <p>Recuerden: Ver resultados puede tomar tiempo. Traten de dedicar al menos 10 minutos diarios a los ejercicios de relajación.</p> <p>Al principio, puede ser más fácil hacerlos acostados en un cuarto tranquilo y con las luces bajas. Pero con el tiempo, podrán hacerlos en cualquier momento, en cualquier lugar.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>► DECIR: ¿Y qué pasó con Bárbara? Ella comenzó a caminar 30 minutos cada día en vez de ver la TV. También aprendió a hacer ejercicios de relajación mental especialmente cuando se siente con deseos de comer un refrigerio o <i>snack</i>, o con mucho estrés. Los problemas personales de Bárbara no han desaparecido, pero ella los enfrenta de una manera más positiva. Bárbara ha comenzado a perder peso.</p> <p>La lección de Bárbara en esta historia es que usted puede enfrentar los retos de estrés emocional al ser firme ante las dificultades para cumplir las metas del estilo de vida saludable.</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que nos les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre superar el estrés.</p> <p>Me gustaría que piensen en cómo prevenir y manejar el estrés. Escojan un área para trabajar durante la semana. Planeen 3 pequeños cambios para trabajar en esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p>

Notas al instructor



 **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

Planear para tener éxito

Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:

- Realista.
- Realizable.
- Específico.
- Flexible.
- Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.
- Divertido.

 **CONVERSAR:** ¿Quieren hacer algunos cambios?

Notas al instructor	Resumen y cierre (4 minutos)
<p> HACER: Responder las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de manejar el estrés. También hablamos sobre que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El estrés afecta el cuerpo, la mente y la conducta. ■ El estrés nos puede llevar a hacer cosas que aumentan el riesgo de tener diabetes tipo 2. ■ Manejando el estrés podemos bajar el riesgo de tener diabetes tipo 2. <p>Luego estuvimos hablando de maneras de prevenir y manejar el estrés.</p> <p> CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>► DECIR: Por favor llenen el material “Trabajar para prevenir el estrés”.</p> <p>La próxima semana vamos a hablar de _____. También vamos a hablar de cómo les fue manejando el estrés.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Acuérdense de traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Encuentre tiempo para la actividad física

Encuentre tiempo para la actividad física

Tema central de la sesión

La actividad física puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Este módulo muestra a los participantes cómo encontrar tiempo para hacer actividad física, en el programa “Prevenga el T2”.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Analizar los beneficios de la actividad física.
- ▶ Explicar cómo pueden encontrar tiempo para hacer actividad física.
- ▶ Analizar los retos para encontrar tiempo para hacer actividad física.

Consejos prácticos

- ▶ Cambie su horario. Por ejemplo, despiértese 30 minutos más temprano para poder ir a caminar antes del trabajo o cene 30 minutos antes para poder ir a caminar después de la cena.
- ▶ Pida a familiares y amigos que ayuden con las tareas de la casa para poder tener más tiempo para estar activo.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, reloj, plumas o bolígrafos.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió en la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión



El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6.....10 min
- Objetivos..... Página 7.....2 min
- Beneficios de la actividad física: Un repaso.....Página 8.....10 min
- El reto de aumentar la actividad física..... Página 9.....10 min
- Cómo aumentar su actividad física..... Página 10.....18 min
- Planear para tener éxito..... Página 16.....5 min
- Resumen y cierre..... Página 17.....5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<div data-bbox="159 835 240 919" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo encontrar tiempo para la actividad física.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____ Ustedes aprendieron que _____</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: La actividad física puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Tiene otros beneficios también. Hoy vamos a charlar sobre una barrera común para estar en forma: el tiempo. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de la actividad física. ■ El reto de encontrar tiempo para la actividad física. ■ Cómo encontrar tiempo para el ejercicio o la actividad física. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la semana que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- Perder peso y mantenerse
- Reducir la glucosa en la sangre

Si es necesario, explique que la actividad física al quemar calorías ayuda a perder peso. Mientras más activos sean, más calorías van a quemar. Como recuerdan, las calorías son una medida de cuánta energía hay en un alimento o bebida. La actividad física disminuye la glucosa en la sangre al ayudar a que sus células usen mejor la insulina para absorber la glucosa en la sangre.

Beneficios de la actividad física: Un repaso (10 minutos)

► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hacer un breve repaso de los beneficios de la actividad física.


La actividad física puede disminuir el riesgo de diabetes de dos maneras.

► **PREGUNTAR:** ¿Alguien recuerda cuáles son?

RESPONDER: La actividad física puede ayudarlos a:

- Perder peso y mantenerse en su peso.
- Reducir la glucosa o azúcar en su sangre.







► **DECIR:** Hemos hablado sobre cómo la actividad física puede disminuir el riesgo de diabetes.




 **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda otros beneficios de la actividad física?


Algunas de las respuestas correctas pueden ser por ejemplo, la actividad física:

- Reduce la presión sanguínea y el colesterol.
- Disminuye el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Beneficios de la actividad física: Un repaso</p>
<p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas correctas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayuda a dormir mejor. ■ Fortalece los músculos y los huesos. ■ Mejora la memoria, el equilibrio y la flexibilidad. ■ Mejora el ánimo. ■ Nos da más energía. ■ Reduce los niveles de estrés.
<p>Notas al instructor</p>	<p>El reto de aumentar la actividad física (10 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Como saben, el objetivo de este programa es alcanzar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (como una caminata vigorosa) cada semana. Esto equivale a 2 horas y media a la semana.</p> <p>Puede ser un reto encontrar tiempo para alcanzar esa meta. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Marcos tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Pero Marcos está muy ocupado. Durante la semana, él cuida a sus nietos mientras los padres van a trabajar. Durante el fin de semana, Marcos trabaja en la biblioteca. En las noches, le gusta relajarse viendo televisión. Marcos tiene problemas para encontrar al menos 150 minutos para dedicarse a su meta de hacer actividad física moderada.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>El reto de aumentar la actividad física</p>
<p> HACER: Divida a los participantes en grupos de 2 o 3. Pídales que digan cuáles son sus barreras personales para poder encontrar tiempo para la actividad física.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Qué tal ustedes? ¿Qué cosas les representan una barrera o reto para encontrar al menos 150 minutos para lograr sus metas de actividad física?</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Cómo aumentar su actividad física (18 minutos)</p>
<p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas del grupo.</p>	<p> DECIR: Hemos hablado acerca del reto que puede ser encontrar tiempo para lograr sus metas de actividad física. Ahora vamos a compartir ideas sobre cómo lograr hacer actividad física en nuestra vida diaria.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de encontrar tiempo para la actividad física?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ajusten su horario. Por ejemplo, vayan a la cama 30 minutos más temprano para que puedan caminar antes de ir al trabajo o cenar 30 minutos más temprano para poder ir a caminar después de cenar. ■ Distribuyan sus 150 minutos semanales en periodos más cortos de 10 minutos. ■ Pongan la actividad física en su horario. Escriban la actividad física en su calendario y hagan que sea una prioridad, algo importante en su vida.





Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
 <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suban por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras mecánicas. ■ Utilicen una aplicación del teléfono celular o computadora para hacer más actividad física. Esto ayuda a aprovechar el tiempo de la mejor manera. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de mantener el nivel de actividad física mientras van de un lugar a otro?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bájense del tren o autobús una parada antes. Caminen el resto del camino. ■ Caminen o anden en bicicleta para desplazarse. ■ Estacionen sus carros un poco más lejos del lugar adonde quieren ir. ■ Viajen de pie en el autobús o el tren. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de lograr hacer actividad física mientras ven televisión o videos, o mientras leen?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bailen o hagan sentadillas. ■ Levanten pesas o utilicen bandas de resistencia. Si están leyendo, usen un brazo a la vez o usen un portalibros para tener las manos libres. ■ Marchen o troten en el sitio cuando vean la televisión.



Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
<div data-bbox="159 529 240 617" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 642 503 762"> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. </p> <p data-bbox="131 787 256 823"> Escriba: </p> <p data-bbox="131 850 406 928"> Las respuestas del grupo </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="610 499 1429 577">■ Hagan sentadillas, lagartijas, flexiones o levantamiento de piernas mientras vean la televisión o videos. <li data-bbox="610 602 1065 638">■ Pedaleen en una bicicleta fija. <li data-bbox="610 663 1429 783">■ Usen una caminadora o bicicleta fija. Si están leyendo, usen un portalibros mientras caminen o pedaleen en la máquina. <p data-bbox="576 816 1421 936">  CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de hacer actividad física mientras hacen los quehaceres de la casa? </p> <p data-bbox="576 961 873 997"> Algunas pueden ser: </p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="610 1026 1401 1062">■ Corten el pasto o césped con una cortadora manual. <li data-bbox="610 1087 862 1123">■ Laven su carro. <li data-bbox="610 1148 870 1184">■ Pase el rastrillo. <li data-bbox="610 1209 1419 1329">■ Pídanle a sus familiares y amigos que los ayuden con las tareas del hogar para así tener más tiempo para estar activo. <li data-bbox="610 1354 1414 1432">■ Pongan música mientras barren o trapean; ¡pónganle intensidad y diversión! <li data-bbox="610 1457 1144 1493">■ Saquen a caminar a sus mascotas. <li data-bbox="610 1518 1338 1554">■ Saquen las malezas del jardín. Pasen el rastrillo. <li data-bbox="610 1579 1055 1614">■ Quiten la nieve con una pala.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
<div data-bbox="159 541 240 632" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 663 500 783"> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. </p> <p data-bbox="131 810 256 846"> Escriba: </p> <p data-bbox="131 873 407 951"> Las respuestas del grupo. </p> <p data-bbox="131 1163 500 1283"> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. </p> <p data-bbox="131 1310 256 1346"> Escriba: </p> <p data-bbox="131 1373 407 1451"> Las respuestas del grupo. </p>	<div data-bbox="578 506 1419 583" data-label="Text"> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de hacer actividad física en su vida social?</p> </div> <p data-bbox="578 611 873 646"> Algunas pueden ser: </p> <ul data-bbox="613 674 1435 1251" style="list-style-type: none"> ■ Empujen un coche o carriola mientras caminan. ■ Jueguen fútbol o a las escondidas o a perseguirse con sus hijos o nietos. ■ Marchen en el sitio, caminen a paso rápido, suban escaleras o usen una bicicleta fija mientras hablen por teléfono. ■ Salgan a bailar con su pareja. ■ Salgan a caminar con un familiar o amigo. ■ Tomen una clase de actividad física. ■ Únanse a un grupo para caminar, jugar fútbol, golf o béisbol. <div data-bbox="578 1287 1419 1407" data-label="Text"> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de lograr más tiempo para hacer actividad física mientras trabajan?</p> </div>

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
	<p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminen para ir a hablar con un compañero de trabajo en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje de correo electrónico. ■ En vez de sentarse en una silla, háganlo sobre una pelota de actividad física. Se necesita hacer algo de esfuerzo físico para mantener el equilibrio al sentarse en estos asientos. ■ Inscribáanse en un gimnasio cercano. Vayan al gimnasio antes o después del trabajo, o durante su hora de comida. ■ Participen en un programa de actividad física, yoga o baile en el trabajo. ■ Pídanle a sus compañeros que las juntas o reuniones de trabajo se hagan de pie. ■ Pregunten si pueden tener escritorios que les permitan estar parados mientras trabajan. ■ Salgan a caminar de manera vigorosa durante su tiempo de descanso o comida. ■ Tomen descansos cortos, pero úsenlos para caminar en vez de tomar café. ■ Tomen la ruta más larga para llegar a su escritorio.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
	<p>► DECIR: ¿Recuerdan a Marcos? Hoy en día se despierta 30 minutos más temprano para poder caminar en la mañana antes de ir al trabajo. Levanta pesas y marcha en el sitio mientras ve televisión. Además, juega fútbol con sus nietos. Esto es divertido y es una buena actividad física para todos. Está alcanzando su meta de actividad física.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la historia de Marcos les enseña que con un poco de voluntad y creatividad es posible encontrar el tiempo para hacer actividad física dentro de la rutina atareada.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre encontrar tiempo para hacer actividad física.</p> <p>Por favor, escojan un área para concentrarse. Planifiquen tres cambios pequeños que se relacionen con esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<div data-bbox="159 520 240 609" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>Tarea</p> <p>Escoja <u>una</u> opción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pruebe una aplicación para hacer actividad física. 2. Siga cinco consejos para ponerse en forma. 3. Leer “Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física” <p> HACER: Atender las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de encontrar tiempo para hacer actividad física. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de la actividad física. ■ El reto de encontrar tiempo para la actividad física. ■ Cómo encontrar tiempo para la actividad física. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a encontrar tiempo para la actividad física?</p> <p>► DECIR: Entre esta sesión y la próxima, por favor lean el material llamado “Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física”.</p> <p>Escojan cinco consejos que quieran seguir y luego ¡Síganlos!</p> <p>La próxima sesión, vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue encontrando tiempo para la actividad física.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Acuérdense de traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2



Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

**Enfrente las situaciones que provocan acciones
no saludables**

Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables

Tema central de la sesión

Aprender a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables.
- ▶ Explicar cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables que no los dejan alcanzar sus metas de comer saludable y hacer actividad física.
- ▶ Describir las situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables.
- ▶ Describir las situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física o inactividad.

Consejos prácticos:

- ▶ Reflexionen rápidamente ante las situaciones comunes que vayan en contra de sus propósitos del día.
- ▶ Decidan qué es lo mejor para su salud y actúen en función de ello.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del Participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión



El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.


- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- ¿Qué es una situación que provoca acciones no saludables?..... Página 8 8 min
- Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables..... Página 10 12 min
- Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables Página 13 12 min
- Enfrentar situaciones que provocan la inactividad.Página 17 6 min
- Planear para tener éxito. Página 20 5 min
- Resumen y cierre. Página 23 5 min



Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<div data-bbox="159 810 240 898" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 940 256 976">Escriba:</p> <p data-bbox="131 1003 363 1045">¿Cómo les fue?</p> <p data-bbox="131 1157 477 1276">  HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo. </p>	<p data-bbox="578 806 1398 961"> ► DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. </p> <p data-bbox="578 989 1386 1304"> Hoy vamos a hablar de cómo manejar situaciones, cosas o eventos que puedan provocar un proceso o un acontecimiento que los lleve a reaccionar automáticamente, muchas veces sin siquiera pensarlo. Estas cosas que los hacen reaccionar automáticamente son como “estímulos” que los llevan a actuar de tal forma que les impiden alcanzar las metas de comer saludablemente y hacer actividad física. </p> <p data-bbox="578 1331 1414 1444"> Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que hablamos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan. </p> <p data-bbox="578 1472 1328 1549"> La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____. </p> <p data-bbox="578 1577 992 1612"> [Llenar espacios en blanco]. </p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<div data-bbox="159 506 240 594" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo enfrentar las situaciones comunes que provocan acciones no saludables que impiden que ustedes logren sus metas. Estas situaciones son comunes en su vida y ante ellas ustedes reaccionan de cierta manera, sin siquiera pensarlo.</p>

Notas al instructor	Objetivos
 <p>Escriba:</p> <p>Situaciones comunes que provocan acciones no saludables</p>	<p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables. ■ Enfrentar situaciones comunes que provocan acciones no saludables, que no los dejan alcanzar sus metas de comer saludablemente y hacer actividad física. ■ Situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables. ■ Situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física. <p>Por último, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que sigue.</p>
	<p>¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables? (8 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hay ciertas situaciones comunes en la vida a las que ustedes se pueden acostumbrar a responder de un cierto modo, sin siquiera pensarlo. Pueden ser cosas que vean, huelan o sientan, y que los llevan a actuar de forma automática (sin pensar). También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones.</p> <p>Algunas de estas situaciones son beneficiosas. Por ejemplo, cuando sienten una quemadura en la piel, sueltan la olla caliente.</p>

Notas al instructor	¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables?
 <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>Hay otras situaciones que son dañinas. Estas incluyen las que les impiden lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Marta acaba de enterarse que está en riesgo de diabetes tipo 2. Así que necesita cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física. Vamos a ver un día típico en su vida.</p> <p>Marta se levanta a las 5:30 a. m. para ir al trabajo. Lo primero que hace al llegar a la cocina es preparar café. El puro olor del café la despierta. Luego calienta un pan dulce para remojar en su café.</p> <p>Alrededor de las 3:00 p. m. ella vuelve a tener sueño. Entonces va a la máquina del café en la sala del personal. En la máquina vendedora, se compra otro pastelito para remojar en el café.</p> <p>Al llegar a casa en la noche, necesita relajarse después de un día estresante. Entonces se acurruca en el sofá y se pone a ver TV. Durante una pausa comercial, busca una bolsa de papitas fritas para picar y una cerveza.</p> <p>Repito, esto es lo que Marta hace casi todos los días.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué situaciones en la vida de Marta son hechos o momentos que provocan acciones no saludables?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>¿Qué es una situación común que provoca acciones no saludables?</p>
<p>↙ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunas respuestas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tener sueño estimula a Marta a tomar café. El café, a su vez, produce en ella ganas de comer algo que no es saludable, como un pastelito. ■ Sentirse estresada incita a Marta a comer y beber algo que no es saludable, como papitas fritas y cervezas. También impulsa su deseo de acostarse en el sofá en lugar de hacer actividad física. <p>▶ DECIR: Ustedes pueden tener algunas situaciones en su propia vida que les impiden lograr sus hábitos de buena alimentación y actividad física. Al terminar esta sesión, van a tener las herramientas que necesitan para prevenir esas situaciones o para reaccionar ante ellas de un modo saludable.</p>
<p>↙ HACER: Pedir a alguien que lea las siguientes sugerencias o léalas usted mismo.</p> <p>Comente brevemente si es necesario.</p>	<p>▶ DECIR: El primer paso para enfrentar estas situaciones, es reconocerlas. Vamos a empezar hablando de la principal: nuestro acceso a la comida cuando hacemos las compras en el supermercado. Imagínense comprando en su supermercado favorito.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué podría tentarlos a poner productos no saludables en el carrito del supermercado?</p>

Notas al instructor

↗ **HACER:** Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo. Deje espacio para soluciones.

Estímulo	Soluciones

Agregue soluciones a la lista de situaciones.

Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables (12 minutos)

Algunas respuestas pueden incluir:

- Tengo hambre.
- Me siento triste/ansioso/estresado/enojado.
- Está en oferta o tengo un cupón del producto.
- Se me antoja o parece tentador.
- Siempre lo compro.
- Es para mi esposo(a)/hijos/nietos.

▶ **DECIR:** Una vez que reconozcan estas situaciones que provocan hacer compras poco saludables, podrán manejarlas mejor.

🗨 **CONVERSAR:** ¿De qué manera se pueden prevenir estas situaciones que provocan hacer compras poco saludables o reaccionar ante ellas de un modo más saludable?

↗ **HACER:** Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

Tengo hambre.

- Coman un refrigerio (snack) sano antes de ir al supermercado.

Me siento triste, ansioso/estresado/enojado

- Pospongan la compra hasta sentirse bien.
- Sean conscientes de sus sentimientos y traten de superarlos.

Notas al instructor

Enfrentar situaciones que provocan hacer compras no saludables

Está rebajado o tengo un cupón del producto.

- Busquen maneras de ahorrar dinero en productos saludables.

Se me antoja o se ve tentador.








- Aléjense de los pasillos tentadores de la tienda, como aquellos donde hay dulces, frituras y helados.
- Compren una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, una sola paleta helada en lugar de un paquete entero.
- Compren una opción más saludable. Hay que poner mucha atención a los datos de nutrición. No confiar solo en la palabra “saludable”.
- Recuerden que la meta de la tienda es lograr que ustedes compren.


Siempre compro esto.

- Compren con la lista en la mano y apéguese a la lista.
- ¡Acuérdense de que ahora ustedes están tomando decisiones más saludables!
- Prueben un supermercado diferente, como un puesto de venta en una granja o el mercado agrícola (*farmer's market*) de su localidad.

Es para mi esposo(a)/hijos/nietos.

- Demuestren su cariño de formas más saludables. Será mejor para ustedes y para ellos.

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables (12 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas de los participantes.</p> <p>Deje espacio para las soluciones.</p> <p>Agregue soluciones a la lista de situaciones.</p>	<p> DECIR: Vamos a hablar de las situaciones que nos hacen comer en forma poco saludable.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué los impulsa a comer demasiado o a comer el tipo incorrecto de comida?</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tengo hambre. ■ Me gusta picar esto mientras cocino/leo/veo TV. ■ Me siento triste/ansioso/estresado/enojado. ■ Estoy aburrido. ■ Me siento solo. ■ Esto se ve o huele tentador. ■ Comer esto me trae buenos recuerdos. ■ No quiero desperdiciar comida. ■ Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio al salir del trabajo. <p> DECIR: Una vez que reconozcan estas situaciones que los incita a comer comida no saludable, podrán superarlas con frecuencia.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden prevenir esas situaciones o reaccionar a ellas de forma saludable?</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p>

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Tengo hambre.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Coman algo saludable. Comiencen con líquidos sin azúcar y fibra. ■ No esperen a tener mucha hambre. Si lo hacen es más probable que terminen comiendo demasiado. ■ Dejen de comer cuando se sientan llenos. ■ Usen trucos que los ayuden a saber cuándo están llenos: midan las porciones de comida, usen platos pequeños y paquetes de porciones individuales, concéntrense en la comida y coman despacio. <p>Me gusta picar esto mientras veo TV.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eviten comer directamente de paquetes o bolsas grandes. Sírvanse una sola porción y eso es todo. ■ Tejan, pedaleen en la bicicleta fija, usen bandas de resistencia o levanten pesas en vez de estar comiendo al mirar TV. ■ Mastiquen chicle sin azúcar. O piquen de algo que no tenga calorías, como apio. ■ Vean menos TV. ■ Coman solamente en la mesa del comedor/cocina. <p>Me siento triste, ansioso/estresado/enojado</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encuentren formas de aliviar sus sentimientos que no sean comer: estírense, tomen un descanso, duerman lo suficiente, hagan cosas que les gusten, hagan ejercicios de relajación, hablen con un amigo(a), hagan actividad física.

Notas al instructor

Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables

Estoy aburrido.

- Encuentren algo que hacer que no sea comer: den un paseo, lean un libro, corten el pasto o césped, vean una película.

Me siento solo.

- Contacten a los amigos o a la familia.
- Conozcan gente: tomen un curso, únanse a un equipo o club, hagan servicio voluntario.
- Busquen una mascota.

Esto se ve o huele tentador.

En casa:

- Tengan en casa una provisión de productos saludables que les gusten. Asegúrense de que estén a la vista y listos para comer. Por ejemplo, mantengan verduras cortadas en el refrigerador y una bandeja de frutas en la mesa.
- No tengan productos que no sean saludables.
- Mantengan los productos no saludables fuera de la vista o hagan que sea difícil alcanzarlos (por ejemplo, en una repisa alta).

En el trabajo:

- Eviten caminar cerca de las máquinas vendedoras y de la comida “gratis”.
- Mantengan algo para picar o refrigerios (*snacks*) saludables a la mano.

Notas al instructor

Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables

En eventos sociales como fiestas y reuniones familiares:

- Coman algo ligero y saludable antes de ir al evento.
- Lleven un plato con verduras.
- Aléjense del bufé y de la mesa de bebidas.
- Concéntrense en ser sociables y en conversar.
- Usen platos pequeños.



En restaurantes:

- Escojan restaurantes que tengan opciones saludables y meseros que acepten preferencias de comida.
- Pidan una opción más saludable.
- Coman una porción muy pequeña.
- Compartan una porción con alguien más.
- Lleven a la casa las sobras.

Comer esto me trae buenos recuerdos.

- Modifíquelo para que sea más saludable.
- Sírvanse una porción muy pequeña.
- Compartan la porción con alguien.
- Creen nuevos recuerdos con platos saludables.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Enfrentar situaciones que provocan comer alimentos no saludables</p>
	<p>No quiero desperdiciar comida.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cocinen cantidades más pequeñas. ■ Guarden las sobras en el refrigerador o en el congelador. ■ Acuérdense de que su salud es más importante que unos pocos mordiscos. <p>Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio al salir del trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tomen una ruta diferente para no pasar por la ventana del autoservicio. ■ No coman en el carro. ■ Compren una opción saludable.
	<p>Enfrentar situaciones que provocan la inactividad (6 minutos)</p>
<div data-bbox="159 1327 240 1417" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Dejar espacio para soluciones.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DECIR: Ahora vamos a hablar de situaciones que provocan la inactividad. ▶ DECIR: ¿Qué los lleva a estar sentados o recostados en vez de hacer actividad física? <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estoy cansado. ■ Me siento triste, estresado.

Notas al instructor	Enfrentar situaciones que provocan la inactividad
<p>Agregue soluciones a la lista de situaciones.</p> <p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Me duelen las articulaciones. ■ Me duelen los pies. ■ Siempre me acuesto en el sofá y veo TV después de cenar. <p>▶ DECIR: Una vez que hayan reconocido las situaciones que provocan la inactividad, podrán enfrentarlas y superarlas.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de un modo saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Estoy cansado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Duerman más horas. ■ Tomen una siesta. <p>Me siento triste/estresado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encuentren maneras de aliviar sus sentimientos que no sean sentarse o acostarse: estírense, tomen un descanso, duerman lo suficiente, hagan cosas que les gusten, hagan ejercicios de relajación, hablen con un amigo(a), hagan actividad física. <p>Me duelen las articulaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encuentren formas de hacer actividad suave para sus articulaciones: naden, practiquen yoga o taichí.

Notas al instructor

Enfrentar situaciones que provocan la inactividad

Me duelen los pies.

- Encuentren formas de hacer actividad física suave para los pies: pedaleen en una bicicleta física, levanten pesas, naden, practiquen yoga.

Disfruto viendo TV o videos; es más divertido que hacer actividad física.

- Pedaleen en una bicicleta fija, usen bandas de resistencia o levanten pesas mientras vean TV o videos.
- Encuentren una actividad física que les guste. Bailen, escalen, caminen con un amigo.

► **DECIR:** ¿Se acuerdan de Marta? Ella está durmiendo más ahora, así que ya no le da tanto sueño en el día. Pero todavía sigue tomando su café en la mañana y en la tarde. Sin embargo, en vez de pastelitos, come una manzana. En el trabajo, se mantiene lejos de las máquinas vendedoras. En su lugar, trae una manzana para picar. Sigue viendo TV para aliviar el estrés, pero pedalea en una bicicleta fija o levanta pesas mientras ve su programa favorito. Y mantiene verduras picadas para su refrigerio (snack) de la noche en lugar de papitas fritas y cerveza.


Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre enfrentar situaciones que provocan acciones no saludables.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas: describan claramente cuál es el problema, traten de descubrir lo que lo está causando. 2. Encontrar soluciones: propongan o busquen soluciones para resolver el problema. 3. Escoger las mejores opciones: elijan la mejor de las opciones de acuerdo al problema. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probarlo: ¡pongan a prueba el plan para resolver el problema!


Notas al instructor

Planear para tener éxito


Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:

- Realista.
- Realizable.
- Específico.
- Flexible.
- Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.
- Divertido.

 **CONVERSAR:** ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?

 **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión.</p> <p>Hablamos de cómo hacer frente a situaciones que provocan o que les impiden lograr sus metas de alimentación saludable y actividad física. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Situaciones comunes que provocan hacer compras no saludables y hábitos de alimentación no saludables.■ Situaciones que provocan la inactividad.■ Cómo prevenir estas situaciones o reaccionar de forma saludable.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p>TAREA:</p> <p>Completar el material:</p> <p>“Mis situaciones que provocan acciones no saludables”.</p> <p>¿Qué hace que tengan ganas de hacer compras y que caigan en hábitos de alimentación que no son saludables?</p> <p>¿Qué les da ganas de sentarse o acostarse en vez de hacer actividad física?</p> <p>¿Y cómo pueden prevenir estas situaciones o hacerles frente de manera sana?</p>	<p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables?</p> <p>► DECIR: Durante la próxima semana, por favor completen el material llamado “Mis situaciones que provocan acciones no saludables”. ¿Qué hace que tengan ganas de hacer compras y que caigan en hábitos de alimentación que no son saludables? ¿Qué les da ganas de sentarse o acostarse en vez de hacer actividad física?</p> <p>¿Y cómo pueden prevenir estas situaciones o hacerles frente de manera sana? Mírense a sí mismos de cerca y con honestidad. Su “Guía del participante” puede ayudarlos a encontrar patrones de conducta. La próxima sesión vamos a hablar de_____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue frente a los desencadenantes.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Mantenga su corazón sano

Mantenga su corazón sano

Tema central de la sesión

Las personas que están en riesgo de diabetes tipo 2 también tienen riesgo de tener problemas en el corazón. Esta sesión les enseña a los participantes cómo mantener un corazón sano y forma parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar por qué es importante la salud del corazón.
- ▶ Describir cómo mantener un corazón saludable.
- ▶ Explicar cómo elegir bien las grasas que consume.

Consejos prácticos

- ▶ ¡Si fuman, dejen de hacerlo! Es lo mejor que pueden hacer por su corazón.
- ▶ Hagan actividad física de intensidad moderada, por al menos 150 minutos a la semana.
- ▶ Elijan comida saludable.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes de peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- El corazón del problema Página 8 10 min
- Mantenga su corazón sano..... Página 10 15 min
- Sea un conocedor de las grasas
que consume Página 11 15 min
- Planear para tener éxito Página 14 5 min
- Resumen y cierre Página 15 3 min

Total: 60 minutos

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando sobre cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Debido a que ustedes están en riesgo de tener diabetes tipo 2, es importante que mantengan su corazón sano. Hoy vamos a charlar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante la salud del corazón. ■ Cómo mantener un corazón saludable. ■ Cómo elegir bien las grasas que consumen. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor

El corazón del problema (10 Minutos)

► **DECIR:** Su corazón es un órgano asombroso. Con cada latido bombea sangre rica en oxígeno a todas las células de su cuerpo. La sangre viaja a través de unos tubos llamados arterias.

El hecho de que ustedes estén en riesgo de tener diabetes tipo 2, también los pone en riesgo de tener problemas con su corazón y sus arterias. Estos problemas incluyen:

- Dolor en el pecho (angina).
- Problemas del corazón para bombear sangre (cuando los músculos del corazón son anormalmente gruesos es muy difícil para el corazón bombear sangre).
- Quedarse sin aliento con facilidad.
- Problemas en los riñones.
- Adormecimiento en diferentes partes del cuerpo.
- Problemas sexuales.
- Pérdida de la vista.
- Las arterias de las piernas se hacen más estrechas o se bloquean.
- Muerte súbita o repentina.

Notas al instructor

El corazón del problema

► **PREGUNTAR:** ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su cerebro?

RESPONDER: Usted podría tener un infarto o un derrame cerebral.

► **PREGUNTAR:** ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su corazón?

RESPONDER: Usted podría tener un ataque al corazón.


► **DECIR:** Los problemas del corazón son la causa principal de muerte prematura en las personas con diabetes en los Estados Unidos. Alrededor del 65 % de las personas con diabetes mueren por ataques al corazón o por derrames cerebrales.

Así que mantengan su corazón sano. ¡No pueden vivir sin él!

Notas al instructor	Mantenga su corazón sano (15 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta los consejos. Hable sobre ellos brevemente.</p>	<p>▶ DECIR: Hemos hablado de por qué es importante la salud del corazón. Ahora vamos a hablar sobre cómo elegir un estilo de vida que los ayude a tener un corazón sano.</p> <p>Por favor revisen la página ___ de su “Guía del participante: Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano”.</p> <p>Diga a los participantes que en esta página van a encontrar consejos generales sobre cambios que pueden hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Dígalos a los participantes que deben preguntarle a su doctor las metas que deben alcanzar y si necesitan tomar medicinas para lograrlas.</p> <p>Explique que fumar hace que las arterias se hagan aún más estrechas. Así que dejar de fumar es lo mejor que pueden hacer para mantener su corazón sano.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume (15 minutos)
<p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 5 con los cinco productos que tienen muchas grasas saturadas.</p> <p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen muchas grasas trans.</p>	<p>▶ DECIR: Parte de elegir un estilo de vida saludable es saber escoger las grasas que consumen. Así que vamos a tomar unos minutos para hablar de las grasas.</p> <p>Todos necesitamos incluir cierta cantidad de grasa en nuestra alimentación. La grasa nos da energía y ayuda a absorber vitaminas. También ayuda a crecer y a estar sanos.</p> <p>Al mismo tiempo, la grasa tiene muchas calorías. De hecho, la grasa tiene más calorías que cualquier otro alimento. Así que para tener o mantener un peso saludable, tienen que limitar las grasas. Además, algunas grasas son más saludables que otras.</p> <p>Por favor revisen la página 5 de su “Guía del participante: Todo sobre las grasas”. Vamos a empezar con la sección de grasas <u>no saludables</u>. Estas grasas no son saludables porque aumentan el colesterol <u>malo</u> en su sangre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son algunas grasas que no son saludables?</p> <p>RESPONDER: La grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.</p> <p>▶ DECIR: Ahora vamos a ver algunos ejemplos de productos del supermercado que tienen muchas grasas trans.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas monoinsaturadas.</p> <p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora, vamos a ver algunos ejemplos de productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>▶ DECIR: Ahora, vamos a hablar de las grasas que son <u>saludables</u>. Estas grasas son buenas porque aumentan el colesterol bueno en la sangre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son algunas grasas saludables?</p> <p>RESPONDER: Las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas <u>monoinsaturadas</u>.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ DECIR: También es importante cómo cocinan los alimentos.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas correctas.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>	<p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de limitar las grasas no saludables al cocinar?</p> <p>Entre las respuestas pueden estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hervir, cocinar al vapor o usar el horno convencional. ■ Usar sartenes y ollas de teflón o cerámica. ■ Quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla. ■ Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo. ■ Cocinar a la parrilla, asar al horno la comida o saltearla en una pequeña cantidad de aceite saludable (aceite de oliva, canola, maíz o cártamo). <p>▶ DECIR: También es importante pensar en qué se le agrega a la comida.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo pueden evitar las grasas no saludables al sazonar la comida?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser: usar jugo de limón, vinagre, aderezo bajo en grasas, hierbas, especias, salsa, salsa picante y yogur natural sin grasa.</p> <p>Diga que si tienen la presión arterial alta, es posible que tengan que usar poca sal en sus comidas y no consumir productos como alimentos procesados, sopas instantáneas o comidas preparadas que solo necesitan calentarse, porque contienen mucha sal.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Sea un conocedor de las grasas que consume</p>
	<p>► DECIR: ¿Recuerdan a Luis? Él ha hecho cambios importantes en su estilo de vida. Empezó a hacer ejercicio diariamente y a tener una alimentación balanceada sana baja en grasas saturadas. Después de cuatro meses, el número más alto de su presión arterial ha bajado a 125 y el número más bajo a 75. Su LDL (colesterol malo) y triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Él está encaminado a tener un corazón sano.</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito (5 minutos)</p>
	<p>↙➤ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre mantener el corazón sano.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
<p>HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>
	<p>Resumen y cierre (3 minutos)</p>
<p>HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de mantener el corazón sano. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La importancia de tener el corazón sano. ■ Cómo elegir un estilo de vida saludable para su corazón. ■ Cómo escoger bien las grasas que consume. <p>CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a tener un corazón sano?</p>

Notas al instructor



Escriba:

Tarea:

“Mantener mi corazón sano”.

**Resumen y cierre
(3 minutos)**

► **DECIR:** La próxima sesión, vamos a hablar sobre _____. También vamos a hablar acerca de cómo les fue manteniendo su corazón sano. Recuerden revisar los materiales de la “Guía del participante” sobre cómo escoger bien las grasas.

[Llenar espacios en blanco].

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Hágase cargo de sus pensamientos

Hágase cargo de sus pensamientos

Notas del instructor del estilo de vida

“Hágase cargo de sus pensamientos” es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la lección los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Distinguir entre pensamientos útiles o positivos y dañinos negativos.
- ▶ Explicar los beneficios del pensamiento positivo para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir cómo prevenir los pensamientos dañinos.
- ▶ Demostrar cómo sustituir los pensamientos dañinos por pensamiento positivos.

Consejos prácticos

- ▶ Mantengan las cosas en perspectiva. Tengan en mente por qué quieren prevenir la diabetes.
- ▶ Rodéense de personas que practiquen el pensamiento positivo.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa





Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 5 10 min
- Objetivos.....Página 6 2 min
- La diferencia entre pensamiento útil y pensamiento dañino..... Página 7 3 min
- Los beneficios del pensamiento útil.....Página 9.....2 min
- Prevenir los pensamientos dañinos..... Página 9 5 min
- Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos..... Página 10 30 min
- Planear para tener éxito Página 19 5 min
- Resumen y cierrePágina 20 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p> DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo podemos hacernos cargo de nuestros pensamientos. Somos los dueños de nuestros pensamientos, por lo tanto, podemos transformarlos para mantener un estilo de vida más saludable.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p>Escriba:</p> <p>“Pensamiento positivo”</p>	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo pueden hacerse cargo de sus pensamientos. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La diferencia entre el pensamiento positivo y el dañino o negativo. ■ Los beneficios del pensamiento positivo. ■ Cómo prevenir el pensamiento dañino. ■ Cómo cambiar los pensamientos dañinos en pensamientos positivos. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor





La diferencia entre el pensamiento útil el pensamiento dañino (5 minutos)

► **DECIR:** Vamos a comenzar explicando la diferencia entre pensamiento útil (beneficioso, constructivo, positivo) y pensamiento dañino (perjudicial, destructivo, negativo).


- El pensamiento positivo es realista, les da una visión objetiva del mundo y les permite ver las situaciones desde una perspectiva más amplia y real.
- El pensamiento dañino es poco realista. Distorsiona su visión del mundo y les impide ver las cosas claras.
- El pensamiento positivo es constructivo. Los ayuda a alcanzar sus metas.
- El pensamiento dañino es destructivo. Es una barrera que no los deja alcanzar sus metas.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Los beneficios del pensamiento útil (5 minutos)</p>
	<p>El pensamiento positivo es bueno para ustedes. En comparación con las personas que practican el pensamiento dañino, las personas que practican el pensamiento positivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tienen vidas sanas y más largas. ■ Se sienten mejor física y mentalmente. ■ Enfrentan mejor las dificultades que la vida les presenta. <p>Además, son menos propensas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tener resfriados. ■ Estar deprimidas. ■ Morir de infarto o de derrame cerebral. <p>Sumado a estos beneficios, el pensamiento positivo puede ayudarlos a mantener a largo plazo un estilo de vida saludable. Al terminar la sesión de hoy, ustedes van a tener las herramientas que necesitan para hacerse cargo de sus pensamientos.</p>
	<p>Prevenir los pensamientos dañinos (5 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ana está en riesgo de diabetes tipo 2. Ella sabe que el pensamiento positivo la puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Así que trata de seguir los consejos de la página 4 de su “Guía del participante: Ideas para prevenir el pensamiento dañino”.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Prevenir los pensamiento dañinos (3 minutos)</p>
<p>↙ ↗ HACER: Pedir a alguien que lea las siguientes sugerencias o léalas usted mismo.</p> <p>Comente brevemente si es necesario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrense de que su plan de acción sea realista, realizable, específico y flexible. ■ Tengan sentido del humor. ■ Cuídense: manejen el estrés, duerman lo suficiente, coman alimentos saludables y manténganse activos. ■ No dejen atrás la razón por la que están cambiando su estilo de vida. ■ Rodéense de gente que practique el pensamiento positivo. ■ Celebren y premien sus progresos.
	<p>Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos (30 minutos)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ DECIR: Pero a pesar de sus mejores esfuerzos, Ana se encuentra algunas veces teniendo pensamientos dañinos. ▶ PREGUNTAR: ¿Qué puede hacer ella? <p>RESPONDER: Sustituirlos o cambiarlos por pensamientos positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ DECIR: Por favor busquen la página 7 de su “Guía del participante: Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos”. Esa sección tiene una lista de tres pasos que conviene seguir:

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p> HACER: Pídale a alguien que lea en voz alta los siguientes pasos o hágalo usted mismo(a).</p> <p></p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Identificar los pensamientos dañinos. En unos minutos vamos a decirles cómo hacerlo. ■ Poner freno a los pensamientos dañinos. A algunas personas les gusta imaginarse una enorme luz roja. Otras prefieren imaginarse el sonido de un fuerte frenazo o la palabra “¡pare!”. ■ Traer a su mente pensamientos útiles. <p>▶ DECIR: La página 4 de su “Guía del participante” también tiene una lista de algunos tipos comunes de pensamiento dañino. Vamos a ver algunos ejemplos de cada tipo. Luego vamos a proponer algunos pensamientos útiles para sustituir los dañinos.</p> <p>Vamos a empezar con pensamientos de “todo o nada”. Esto es cuando solo consideramos los extremos de una situación. No se ve nada en el medio. Es ver todo en blanco y negro, sin ver los tonos de gris que existen entre esos dos extremos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comida y actividad física son ejemplos de “todo o nada”?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer helados es malo. ■ El apio es un alimento perfecto. ■ Odio hacer actividad física.

Notas al instructor


 **HACER:** Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.



Escriba:

Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.

Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos

 **CONVERSAR:** ¿Con qué pensamientos útiles se pueden sustituir?

Algunos ejemplos pueden incluir:

Comer helados es malo.

- Está bien comer helados de vez en cuando.
- Medir la cantidad de helado que van a comer es una buena idea.
- Buscar opciones saludables como reemplazar el helado por yogur natural o sorbete.


El apio es una verdura perfecta.


- El apio es muy bajo en calorías y alto en fibra.
- Me gusta el apio.
- El apio tiene muchos beneficios para la salud.







Odio hacer actividad física.


- Todavía no he encontrado una actividad que me guste.
- Haré actividad física en compañía de familiares o amigos.
- Seguiré probando diferentes actividades hasta encontrar una que me guste.


▶ **DECIR:** Ahora vamos a hablar sobre inventar excusas. Esto es cuando culpamos a las situaciones o a otras personas de nuestros errores.





 **CONVERSAR:** ¿Qué pensamientos sobre comida y la actividad física son ejemplos de inventar excusas?

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hace mucho frío afuera para salir a caminar. ■ No puedo lograr mis metas de comer alimentos saludables porque mi esposa se la pasa haciendo galletas. ■ No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones. <p>🗨 CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas excusas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Hace mucho frío afuera para salir a caminar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me voy a abrigar bien y voy a caminar de todos modos. ■ Voy a hacer actividad física en la casa o en algún lugar que no sea a la intemperie. <p>No puedo lograr mis metas de comer alimentos saludables porque mi esposa se la pasa haciendo galletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Yo puedo decidir lo que como. ■ Le voy a pedir a mi esposa que deje de hacer galletas. <p>No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Voy a buscar un video de yoga en la biblioteca. ■ Voy a nadar.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p> DECIR: Ahora vamos a hablar de <u>filtrar</u>. Esto es cuando no vemos lo bueno y solamente vemos lo malo.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos de comida y actividad física son ejemplos de <u>filtrar</u>?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable. ■ En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables. ■ Esta semana me la he pasado acostado en casa. <p> CONVERSAR: ¿Qué pensamientos positivos pueden sustituir estos “filtros”?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mi amiga Sofía me está dando apoyo. ■ Voy a buscar la manera de conseguir más apoyo. <p>En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me he salido un poco de mi plan de comer alimentos saludables, pero ya estoy de nuevo comiendo alimentos saludables. ■ Tengo un plan para seguir comiendo alimentos saludables.



Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos útiles
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos:</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>Esta semana me la he pasado acostado en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Esta semana hice actividad física durante una hora. ■ Voy a esforzarme más la semana que viene. <p>► DECIR: Ahora vamos a hablar de colocarnos etiquetas. Esto es cuando uno se pone nombres negativos.</p> <p>CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comer y hacer actividad física son ejemplos de colocarnos etiquetas?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ No sirvo para hacer deporte. ■ Soy el peor cocinero del mundo. ■ Soy un gordo haragán. <p>CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas etiquetas?</p> <p>No sirvo para hacer deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Me estoy haciendo más fuerte cada semana. ■ Ahora puedo subir las escaleras sin perder el aliento. <p>Soy el peor cocinero del mundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Continuamente estoy aprendiendo más a cocinar. ■ A mi hija le gustaron las verduras salteadas que hice anoche.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para pensamientos positivos.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Soy un gordo haragán.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Necesito bajar 25 libras (12 kilos) para estar saludable. ■ Ya he perdido 15 libras (7 kilos). <p>▶ DECIR: Ahora hablemos de comparaciones. Esto es cuando nos comparamos con otras personas y sentimos que ellas son mejores que nosotros.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre comida y la actividad física son ejemplos de comparaciones?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Teo ha bajado mucho más de peso que yo. ■ Estela está en mejor forma que yo. ■ Gregorio es mucho más fiel a su plan de comer alimentos saludables que yo. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Con qué pensamientos positivos podemos sustituir estas comparaciones?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Teo ha bajado mucho más de peso que yo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Soy una persona diferente a Teo. ■ He bajado algo de peso cada semana.

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<div data-bbox="159 506 240 594" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 632 256 674">Escriba:</p> <p data-bbox="131 695 456 779">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="131 1167 521 1293">  HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos. </p>	<p data-bbox="574 506 1105 548">Estela está en mejor forma que yo.</p> <ul data-bbox="610 569 1338 674" style="list-style-type: none"> ■ Yo soy diferente a Estela. ■ Cada semana me voy poniendo en mejor forma. <p data-bbox="574 695 1292 779">Gregorio es mucho más fiel a su plan de comer alimentos saludables que yo.</p> <ul data-bbox="610 800 1411 947" style="list-style-type: none"> ■ Yo soy diferente a Gregorio. ■ Voy a buscar la manera de mantenerme dentro de mi plan para comer alimentos saludables. <p data-bbox="574 978 1419 1136">  DECIR: Ahora hablemos del pensamiento pesimista. Esto es cuando pensamos que vamos a tener el peor resultado posible. Este tipo de pensamiento hace que nos rindamos y nos demos por vencidos. </p> <p data-bbox="574 1167 1386 1293">  CONVERSAR: ¿Qué pensamientos sobre la comida y la actividad física son ejemplos de pensamientos pesimistas? </p> <p data-bbox="574 1314 1062 1356">Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul data-bbox="610 1377 1427 1671" style="list-style-type: none"> ■ Ya sé que me voy a lastimar. Entonces no podré hacer actividad física. ■ Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso. ■ Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes. <p data-bbox="574 1703 1349 1787">  CONVERSAR: ¿Qué pensamientos útiles pueden reemplazar estos pensamientos pesimistas? </p>

Notas al instructor	Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <p>Ya sé que me voy a lastimar. Entonces no voy a poder hacer actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Voy a seguir los pasos básicos para no lesionarme. ■ Si me lesiono, me voy a cambiar a una actividad física diferente. <p>Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ya estoy a mitad de camino. ■ Voy a controlar cuántas calorías como y cuántas quemo con la actividad física. <p>Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sé mucho más sobre vida saludable de lo que mis padres sabían. ■ Si mantengo un estilo de vida saludable es probable que no llegue a tener diabetes tipo 2. <p>► DECIR: Hoy en día, Ana rara vez tiene pensamientos dañinos. Cuando los tiene, ella es un muy buena identificándolos y reemplazándolos por pensamientos positivos. Reflexiona sobre los pensamientos positivos que va a poner en práctica y hace nuevos platillos con ingredientes saludables. Le encantan las clases de baile y no falta ni un día. Sus pensamientos positivos la ayudan a mantener su nuevo estilo de vida por mucho más tiempo.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción.</p> <p>Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Especifico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA:</p> <p>Leer la “Guía del participante”</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo hacerse cargo de sus pensamientos. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La diferencia entre pensamiento positivo y pensamiento dañino o negativo. ■ Los beneficios del pensamiento positivo para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ■ Cómo prevenir el pensamiento dañino. ■ Cómo sustituir los pensamientos dañinos por pensamientos positivos. <p> CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Durante la próxima semana, por favor lean las páginas 4, 5 y 6 de su “Guía del participante”. Marquen las sugerencias que quieran probar.</p>

Notas al instructor

Resumen y cierre

Además, por favor pongan atención a los pensamientos que pasan por su mente. Si les vienen algunos pensamientos destructivos, por favor sigan los tres pasos del material “Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos”. Anoten en su “Guía del participante” tanto los pensamientos negativos como los pensamientos positivos con los que los reemplacen.

La próxima sesión, vamos a hablar de _____.
También charlaremos sobre cómo les fue haciéndose cargo de sus pensamientos.

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Busque apoyo

Busque apoyo

Tema central de la sesión

Buscar apoyo es necesario para lograr un estilo de vida saludable. “Busque apoyo” es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo otras personas los pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Describir cómo obtener apoyo de sus familiares, amigos y compañeros de trabajo para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Explicar cómo establecer o mantener relaciones sociales con grupos, cursos y clubes de apoyo para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Demostrar cómo sería una buena interacción con los profesionales de la salud sobre sus avances hacia un nuevo estilo de vida, y estar abierto a las recomendaciones que ellos les hagan.

Mensaje clave para la semana

- ▶ Díganles a los familiares, amigos y compañeros de trabajo lo que están haciendo y por qué lo están haciendo. Y pídanles que apoyen sus esfuerzos.
- ▶ Busquen apoyo en la biblioteca local, un centro comunitario o centro para adultos mayores. Pregunten por grupos, cursos y clubes que apoyen un estilo de vida saludable.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafo según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Buscar el apoyo de la familia, amigos
y compañeros de trabajo Página 9 18 min
- Buscar el apoyo de grupos, cursos
y clubes Página 13 13 min
- Buscar apoyo profesional..... Página 15 7 min
- Planear para tener éxito Página 18 5 min
- Resumen y cierre Página 19 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida






Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo pueden buscar el apoyo que necesiten para mantener un estilo de vida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗣️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____ (el nombre de la sesión pasada).</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron desde la última vez que nos reunimos.</p> <p>Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó de esas estrategias al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Una vez que se acabe la novedad por el cambio de estilo de vida, pueden sentir que la motivación va decayendo. Tal vez hayan bajado algo de peso o hayan alcanzado la meta. Pueden encontrarse retrocediendo hacia los viejos hábitos.</p> <p>Lo primero es reconocerlo; no es fácil hacer cambios duraderos en el estilo de vida. Hay que encontrar la fuerza para poder cambiar de verdad, no solo por un tiempo o en apariencia. Sus intenciones sinceras de prevenir o retrasar la diabetes son fundamentales. Cada ser humano es parte de una historia en la que participan muchas personas. Las más cercanas pueden hacer que sea más fácil tener constancia. Por eso, con humildad, hay que aceptar que es importante involucrar a las personas importantes en sus vidas.</p>



Notas al instructor	Objetivos
	<p>Hoy vamos a charlar de cómo otras personas nos pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Vamos a charlar de cómo conseguir el apoyo de:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Familiares, amigos y compañeros.■ Grupos de apoyo, cursos y organizaciones para asistirlos en sus metas de bajar de peso.■ Organizaciones comunitarias.■ Comunidades y redes sociales en Internet.■ Profesionales de la salud. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la próxima sesión.</p>



Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo (18 minutos)
	<p>► DECIR: Ustedes han estado trabajando duro para hacer cambios en su estilo de vida. Para bien o para mal, su familia, sus amigos y compañeros de trabajo tienen un efecto profundo en su estilo de vida.</p> <p>Muchos de ustedes tienen la fortuna de que los apoyen en sus metas de cambios saludables. Desafortunadamente, muchas otras personas no siempre cuentan con ese apoyo de la familia o de los amigos. Vamos a hablar de cómo ellos pueden sabotear sus esfuerzos. Vamos a ver un ejemplo:</p> <p>Jaime está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Ha hecho cambios saludables en la comida y la actividad física. Él no siempre consigue el apoyo que necesita de su familia, sus amigos y compañeros.</p>


Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
<div data-bbox="159 499 240 590" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 625 256 663">Escriba:</p> <p data-bbox="131 688 456 772">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="131 1129 456 1251">↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos,</p> <p data-bbox="131 1272 256 1310">Escriba:</p> <p data-bbox="131 1335 456 1419">Respuestas cortas del grupo.</p>	<p data-bbox="574 495 1425 810">En casa, sus hijos se quejan de que les hacen falta sus comidas favoritas, como pizza y helado. Su esposa resiente que Jaime pase mucho tiempo haciendo actividad física en vez de estar con la familia. Además, su mamá siempre lo anda tentando con golosinas y postres preparados por ella. A él le gustaría ir a caminar durante la hora de almuerzo, pero su jefe solo le permite un descanso de 20 minutos y eso no es suficiente.</p> <p data-bbox="574 844 1425 928">🗨️ CONVERSAR: ¿De qué forma su familia, amigos y compañeros pueden sabotear su estilo de vida saludable?</p> <p data-bbox="574 949 1062 991">Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul data-bbox="610 1016 1425 1633" style="list-style-type: none"> ■ Decirles que ustedes están bien tal como están y que no necesitan bajar de peso. ■ Insistirles que vuelvan a su estilo de vida anterior. ■ Comprar y cocinar comidas que no son saludables. ■ Comer productos que no son saludables y ofrecérselos a ustedes. ■ Quejarse de los productos sanos que ustedes compran y cocinan. ■ Quejarse de que ustedes pasan demasiado tiempo haciendo actividad física. ■ Invitarlos a hacer cosas en las que hay que estar sentado o recostado, como ver televisión o videos. <p data-bbox="574 1671 1425 1755">▶ DECIR: Ahora vamos a hablar de cómo su familia, amigos y compañeros pueden ayudarlos en sus esfuerzos.</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
<p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p>	<p> CONVERSAR: ¿De qué forma su familia, amigos y compañeros pueden apoyarlos para mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Decirles que ustedes están progresando mucho. ■ Animarlos a mantener un estilo de vida saludable. ■ Comprar y cocinar alimentos y productos saludables. ■ Comer comida saludable y ofrecérsela a ustedes. ■ Decirles que los alimentos saludables que ustedes compran y cocinan son muy ricos y buenos. ■ Felicitarlos por hacer actividad física. ■ Invitarlos y acompañarlos a hacer actividad física con ustedes. <p> DECIR: Su familia, amigos y compañeros se preocupan y quieren que ustedes estén bien. Pero tal vez no entiendan lo que ustedes están haciendo o por qué lo están haciendo. O tal vez no saben cómo apoyarlos. Depende de ustedes explicarles para que lo entiendan.</p> <p>Jaime le dice a su familia, amigos y compañeros que él está en riesgo de tener diabetes tipo 2 y quiere evitarla. Les da alguna información sobre el estilo de vida saludable que él necesita mantener para evitar la diabetes tipo 2 y les pide que lo apoyen en sus esfuerzos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden ustedes lograr que su familia, amigos y compañeros los apoyen, en vez de que saboteen su estilo de vida saludable?</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>.....</p> <p>Esta actividad es opcional.</p> <p>.....</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Invítenlos a comer comidas saludables con ustedes. ■ Invítenlos a hacer actividad física con ustedes. ■ Díganles por qué ustedes están intentando llevar un estilo de vida saludable. ■ Compartan información sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla. ■ Manténganlos informados sobre su progreso. ■ Pídanles gentilmente que los apoyen en sus esfuerzos. ■ Establezcan reglas para la familia. ■ Planifiquen las comidas juntos. <p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↙ ↗ HACER: Dividir a los participantes en grupos de dos o tres personas. Hacer un juego de roles en el que se les pida a los familiares, amigos y compañeros que los ayuden a tener un estilo de vida saludable. Para empezar, pueden usar el material “Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo”. Los participantes deben turnarse en los roles para que todos tengan la oportunidad de practicar.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes (13 minutos)
<div data-bbox="159 506 240 594" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 632 256 667">Escriba:</p> <p data-bbox="133 695 456 772">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="133 1136 456 1255">  HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos. </p>	<p data-bbox="578 506 1354 625">  CONVERSAR: ¿Y de qué maneras puede Pepe solucionar su falta de tiempo? Recuerden que no hay respuestas correctas ni equivocadas. </p> <p data-bbox="578 653 1016 688">Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p data-bbox="578 716 1243 751">Para solucionar su falta de tiempo en general:</p> <ul data-bbox="613 779 1403 1024" style="list-style-type: none"> ■ Organizarse mejor. ■ Pedir a sus amigos o a su familia que lo ayuden a hacer las cosas. ■ Preguntarle al jefe si puede llevarse alguna tarea a la casa. Eso lo desocupa un poco en el trabajo. <p data-bbox="578 1052 1284 1087">Para tener tiempo de comprar comida saludable:</p> <ul data-bbox="613 1115 1370 1423" style="list-style-type: none"> ■ Hacer compras el fin de semana. ■ Comprar una cantidad suficiente. ■ Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita. ■ Comprar productos saludables, pero fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer. <p data-bbox="578 1451 1292 1486">Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:</p> <ul data-bbox="613 1514 1403 1759" style="list-style-type: none"> ■ Buscar recetas de comidas rápidas y saludables. ■ Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana. ■ Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.

Notas al instructor	Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes
<p> HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Andar en bicicleta. ■ Nadar. ■ Hacer excursionismo (<i>hiking</i>). ■ Bailar. ■ Levantar pesas. ■ Practicar artes marciales como karate, judo, o taekwondo. ■ Practicar taichí. ■ Practicar yoga. ■ Jugar fútbol, béisbol o baloncesto. <p> CONVERSAR: ¿Cómo pueden ustedes encontrar grupos, cursos y clubes que apoyen su estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preguntar al doctor. ■ Llamar a la Asociación Americana de la Diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383). ■ Buscar en la biblioteca local, centro comunitario o centro para personas mayores. ■ Buscar en el departamento local de salud. ■ Averiguar en clínicas y organizaciones de la comunidad. ■ Buscar en los avisos del gimnasio.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes</p>
<p>OPCIONAL: Provea una lista de grupos, cursos y clubes de apoyo, de la localidad, que podrían interesarles a los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Buscar en el periódico de la comunidad. ■ Buscar en Internet. ■ ¡Crear su propio grupo!
	<p>Buscar apoyo profesional (7 minutos)</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para soluciones.</p> <p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ DECIR: Ustedes también pueden obtener apoyo o ayuda profesional. Los profesionales de la salud son personas con entrenamiento especializado.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué profesionales de la salud pueden darles apoyo en su estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Su médico o doctor. ■ Un endocrinólogo. ■ Un nutricionista. ■ Un entrenador. ■ Un sicólogo o sicoterapeuta. ■ Un asesor de estilo de vida. ■ Un terapeuta recreacional. ■ Un educador sobre diabetes.

Notas al instructor	Buscar apoyo profesional
	<p>► DECIR: Vamos a repasarlos.</p> <p>Su médico o doctor probablemente sea la persona que les dijo que estaban en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su médico los puede ayudar a aprender a prevenir la enfermedad y también remitirlos a otros profesionales.</p> <p>Los endocrinólogos, que son médicos que se especializan en diabetes, pueden ayudarlos con los aspectos médicos de la diabetes.</p> <p>Los nutricionistas o dietistas pueden decirles qué comer para estar sanos, cómo cocinar los alimentos y el tamaño de las porciones.</p> <p>Los entrenadores pueden decirles cómo mover el cuerpo para estar saludables.</p> <p>Los psicólogos y sicoterapeutas pueden ayudarlos a manejar sus pensamientos, sentimientos y conductas.</p> <p>Los asesores del estilo de vida (como yo) podemos ayudarlos a adoptar y mantener hábitos saludables.</p> <p>Los terapeutas recreacionales pueden apoyarlos con programas basados en la recreación.</p> <p>Los educadores sobre diabetes pueden ayudarlos a idear formas más rápidas de incorporar un manejo nutricional apropiado y actividad física basada en su estilo de vida.</p> <p>¡Recuerden que pueden conseguir apoyo en ustedes mismos también!</p> <p>En sus pensamientos e ideas. Recuerden que para lograr los propósitos de su vida es necesario que estén sanos.</p>

Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Pida a los participantes que saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.

Buscar apoyo profesional

▶ **DECIR:** Ahora la familia de Jaime está dándole mucho más apoyo.

Sus hijos están contentos al comer su comida favorita en la escuela o en algún restaurante.

Su esposa ya no se queja del tiempo que Jaime deja de estar con su familia para poder hacer más actividad física.



Es más, los dos salen juntos a bailar algunas veces y toda la familia sale a caminar después de la cena.

La mamá de Jaime dejó de ofrecerle dulces y le demuestra su amor de otra manera. Además, el jefe de Jaime lo está dejando tomar más tiempo a la hora de almuerzo para que él pueda hacer su caminata.

Jaime también se unió a un grupo de apoyo en Internet y participa en una competencia amistosa con los miembros del grupo para ver quién puede caminar más millas cada semana.

Recuérdelos a los participantes que la lección de Jaime es que para lograr un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, deben lograr el apoyo de su familia, amigos y compañeros.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al hacer su estilo de vida saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre buscar el apoyo de su familia, amigos y compañeros.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas: describan claramente cuál es el problema; traten de descubrir lo que lo está causando. 2. Encontrar soluciones: propongan o busquen soluciones para resolver el problema. 3. Escoger las mejores opciones: elijan la mejor de las opciones de acuerdo con el problema. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probarlo: ¡pongan a prueba el plan para resolver el problema! <p>Y recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea:</p> <p>Hablar con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre sus planes.</p> <p>Seguir los consejos de la “Guía del participante.”</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo otras personas pueden ayudarlos a mantener un estilo de vida saludable. Hablamos de cómo conseguir el apoyo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Familiares, amigos, compañeros. ■ Grupos, cursos y clubes. ■ Profesionales de la salud. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a conseguir apoyo?</p> <p>▶ DECIR: Durante los próximos días, por favor hablen con su familia, sus amigos y compañeros de trabajo. Díganles qué están haciendo y por qué lo están haciendo. Y pídanles que los apoyen en sus esfuerzos. Para empezar, lean en su “Guía del participante” la página 5 y sigan los consejos que hay allí.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También hablaremos de cómo les fue al buscar apoyo.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Coma bien fuera de casa

Coma bien fuera de casa

Tema central de la sesión

En el programa “Prevenga el T2”, comer bien fuera de casa es una parte importante. Este módulo enseña a los participantes cómo comer bien en restaurantes o en eventos sociales para alcanzar un estilo de vida saludable.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar esta sesión, los participantes van a ser capaces de explicar:

- ▶ Los retos de comer alimentos saludables fuera de la casa.
- ▶ Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- ▶ Cómo escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa.

Consejos prácticos

- ▶ Pregunten sobre los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- ▶ Coman un refrigerio (*snack*) saludable (ejemplo: una manzana o un batido de yogur con avena y fresas) en la casa antes de ir a un evento social. Esto los ayudará a escoger opciones saludables.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- Menús de varios restaurantes locales (algunos saludables, otros no saludables, de comida rápida, típica, de postres, de los que presentan información de calorías y grasas).

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guión del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para el intercambio de ideas, como por ejemplo en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Retos de comer bien fuera de casa Página 8 5 min
- ¿Cómo comer bien en los restaurantes? Página 9 18 min
- Retos para comer bien en eventos sociales Página 15 5 min
- ¿Cómo comer bien en eventos sociales?..... Página 17 10 min
- Planear para tener éxito Página 19 5 min
- Resumen y cierre Página 20 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<div data-bbox="159 865 240 955" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 966 256 1003">Escriba:</p> <p data-bbox="133 1029 365 1071">¿Cómo les fue?</p> <p data-bbox="133 1134 479 1249">↙ ↗ HACER: Hacer un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p data-bbox="133 1312 495 1396">↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p data-bbox="581 808 1364 966">▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p data-bbox="581 997 1421 1071">Hoy vamos a hablar de cómo mantener nuestros hábitos de alimentación saludable cuando comemos fuera de casa.</p> <p data-bbox="581 1102 1404 1207">Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p data-bbox="581 1239 1347 1270">La semana pasada hablamos de _____.</p> <p data-bbox="581 1302 1250 1333">Ustedes aprendieron que _____.</p> <p data-bbox="581 1365 990 1396">[Llenar espacios en blanco].</p> <p data-bbox="581 1438 1437 1554">🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p data-bbox="581 1596 1404 1753">▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p> Escriba: Los objetivos</p>	<p>► DECIR: Comer bien cuando están en casa puede ser bastante difícil. Pero comer bien cuando están fuera de casa presenta desafíos especiales. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Los retos de comer de manera saludable fuera de la casa. ■ Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de casa. ■ Como escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa. <p>Al final de la sesión, vamos a revisar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la próxima sesión.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan

Retos de comer bien fuera de casa (5 minutos)

► **DECIR:** Comer correctamente en restaurantes puede ser un reto. Veamos un ejemplo.

El doctor de José le dice que tiene riesgo de tener diabetes tipo 2 así que necesita hacer cambios en el tipo de comida que consume para bajar de peso. La esposa de José se asegura de que tome un desayuno y coma una cena saludable. Pero los almuerzos son otra historia. José trabaja en la construcción. Durante el día anda trabajando de un lugar a otro. José compra su almuerzo por la ventanilla de despacho al carro en un sitio de comida rápida, por lo general una hamburguesa, papas fritas y una soda.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de los retos que han encontrado ustedes cuando les toca comer en restaurantes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Que les sirvan porciones grandes.
- Querer que la comida valga su dinero.
- Tener demasiadas tentaciones.
- No hay suficientes opciones sanas.
- No conocer los ingredientes ni cómo se preparó la comida.
- Sentirse incómodos preguntando o haciendo un pedido especial de comida.
- No querer arruinar el momento que otras personas disfrutan.
- Querer unirse al disfrute.

Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

Dígales a los participantes que pueden consultar al material con el módulo de “Comer bien para prevenir el T2”, o verlo juntos.

¿Cómo comer bien en los restaurantes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Bufés para comer todo lo que se quiera.
- Lugares que sirvan hamburguesas.
- Restaurantes de comida rápida sin opciones saludables.
- Pizzerías.

▶ **DECIR:** Esto es una buena forma de comenzar. Pero también es una buena idea buscar el menú con anticipación.


▶ **PREGUNTAR:** ¿Cómo se puede encontrar el menú con anticipación?

RESPONDER: Algunos se pueden encontrar en Internet o se puede revisar el menú personalmente. También pueden llamar por teléfono al restaurante y preguntar.

▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué tipos de alimentos tendrán que buscar en el menú?

RESPONDER: Aquellos bajos en calorías, grasas y azúcar; altos en fibra y agua, y altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	¿Cómo comer bien en los restaurantes?
<p>.....</p> <p>↗ HACER: Divida a los participantes en grupos pequeños o también puede hacer que cada participante trabaje solo. Entréguele un menú a cada grupo o participante. Incluya menús de una variedad de restaurantes de la localidad (algunos saludables, otros no; diferentes tipos de cocina, algunos restaurantes donde la gente se siente a la mesa, algunos restaurantes de comida rápida con opciones saludables, algunos que indiquen el contenido de grasas y calorías. Reparta lápices si se necesitan).</p> <p>↗ HACER: Deles uno o dos minutos a los participantes para esta actividad.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos</p>	<p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver algunos menús ahora mismo.</p> <p>▶ DECIR: Por favor, encierren en un círculo cualquier comida que les parezca saludable.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué comidas encerraron en un círculo? ¿Cuáles palabras los hacen pensar que estas comidas son saludables?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Al vapor. ■ A la parrilla. ■ Asada. ■ Aceite vegetal. ■ Baja en calorías. ■ Baja en grasas o libre de grasas. ■ Horneada. ■ Granos enteros o trigo integral. ■ Ligera. ■ Saludable.

Notas al instructor	¿Cómo comer bien en los restaurantes?
<p>HACER: Deje que los participantes respondan.</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>.....</p>	<p>CONVERSAR: ¿Qué preguntas podrían hacer para averiguar si un plato es saludable?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¿Cómo se prepara esto? ■ ¿Qué ingredientes tiene esto? ■ ¿Qué clase de aceite se usa para cocinar esto? <p>► DECIR: También pueden pedir un cambio, es decir, que les cambien un plato o parte de él por otra opción más saludable. Por ejemplo, ustedes podrían cambiar las papas fritas por un plato de ensalada. Muchos restaurantes estarán encantados de complacerlos. En algunos casos, es posible que haya que pagar un poco más. Pero vale la pena.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor


 **HACER:** Deje que los participantes respondan.



Escriba:

Respuestas correctas del grupo.

¿Cómo comer bien en los restaurantes?

 **CONVERSAR:** ¿Qué cambios saludables podrían pedir ustedes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Por favor, ¿podría servirme esto horneado/al vapor/ asado/a la parrilla, en lugar de frito?
- ¿Podría ponerme más verduras en el sándwich en lugar de queso?
- ¿Podría servirme aparte la salsa/el aderezo/la mantequilla/la crema?
- ¿Podría servirme una papa horneada en lugar de papas fritas?
- ¿Podría servirme una ensalada verde en lugar de ensalada de repollo?
- ¿Podría servirme algo de fruta como postre?
- ¿Puede quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla?
- ¿Puede quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo?
- ¿Me puede servir leche descremada para el café en vez de leche entera?
- ¿Me puede servir agua con limón sin azúcar o con sustituto de azúcar en lugar de refresco?

Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

¿Cómo comer bien en los restaurantes?


▶ **DECIR:** Además de comer el tipo correcto de comida en un restaurante, necesitan asegurarse de comer la cantidad correcta.

Muchos restaurantes sirven porciones enormes. Además, puede haber ocasiones en que ustedes quieran una pequeña porción de algo que es bastante alto en calorías.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué preguntas pueden hacer ustedes para asegurarse de comer la cantidad correcta de comida saludable?

Algunas respuestas pueden ser:

- Por favor, ¿me puede servir la porción más pequeña de esto?
- ¿Me puede traer mi entrada cuando le traiga el plato principal a mis amigos?
- ¿Puedo compartir esto con alguno de mis amigos aquí?
- ¿Me puedo llevar a casa el resto de este plato?
- ¿Me puede traer un envase o recipiente para llevar cuando traiga mi comida? (Así ustedes pueden guardar la mitad del plato antes de empezar a comer).

Notas al instructor	Retos para comer bien en eventos sociales (5 minutos)
<p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>  <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ DECIR: Ya hablamos de algunos retos para comer correctamente en los restaurantes. Ahora vamos a hablar de cómo comer correctamente en reuniones, fiestas, celebraciones y eventos sociales.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿En qué reuniones sociales se celebra con comida?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fiestas y reuniones del trabajo. ■ Actividades sociales de la iglesia. ■ Parrilladas. ■ Bodas. ■ Quinceañeras, bautizos, primeras comuniones. ■ Cumpleaños. ■ Juegos de cartas. ■ Reuniones para ver deportes por TV. ■ <i>Baby showers</i> ■ Despedidas de soltero(a). <p>▶ DECIR: Comer bien en eventos sociales puede ser un reto.</p>

Notas al instructor

 **HACER:** Deje que los participantes respondan.




Escriba:

Respuestas cortas del grupo.







Retos para comer bien en eventos sociales

Por ejemplo, a José le encanta reunirse con su familia, pero le resulta difícil comer en una forma saludable en estos eventos sociales. Es difícil encontrar comida saludable en estos eventos y su madre siempre lo presiona para que coma sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos, así que come solamente una.

 **CONVERSAR:** ¿Cuáles son los retos que ustedes pueden enfrentar para comer de manera saludable en eventos sociales?

Algunos retos pueden ser:

- Recibir porciones enormes.
- Tener demasiadas tentaciones.
- No tener suficientes opciones de alimentos saludables.
- No saber los ingredientes o cómo se ha preparado la comida.
- Sentirse incómodo de hacer preguntas o hacer pedidos especiales.
- No querer herir los sentimientos de amigos o familiares.
- El querer unirse a la diversión.
- Sentirse presionado a comer.

Notas al instructor	¿Cómo comer bien en eventos sociales? (10 minutos)
<p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p></p> <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p> DECIR: Hemos conversado de los retos para comer alimentos saludables en eventos sociales. Vamos a hablar ahora de cómo enfrentar estos retos.</p> <p>Hay cosas que pueden hacer antes del evento social para ayudar a mantenerse dentro de su plan.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo podemos prepararnos para enfrentar los retos de comer alimentos saludables durante un evento social?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer un refrigerio (<i>snack</i>) saludable antes de salir de casa. Esto hará que escojan comidas saludables durante el evento. ■ Díganle a la gente que les ofrece comida que están comiendo de esta forma para prevenir la diabetes. Pídanles que los apoyen en sus esfuerzos. ■ Sugieranles algunos productos saludables que podrían incluir. ■ Pregúntenles si pueden llevar algún plato saludable. ■ Practiquen diciendo “¡no, gracias!”. <p> DECIR: Hay otras cosas que ustedes pueden hacer en eventos sociales para mantenerse encaminados en sus metas.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son otras maneras de comer alimentos saludables durante los eventos sociales?</p>

Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

.....
ACTIVIDAD OPCIONAL

↗ **HACER:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pídales que practiquen cómo hacer frente a los retos de comer bien en los restaurantes o eventos sociales. Puede asignar una situación o los participantes pueden elegir una por sí mismos. Consulte el material de este módulo. Si desea, puede pedir voluntarios para mostrar su juego de roles a todo el grupo.



¿Cómo comer bien en eventos sociales?

Algunas respuestas pueden ser:



- Permitirse un pequeño gusto.
- Limitar el alcohol.
- Quedarse lejos de la mesa donde esté la comida o del bufé; ir a servirse comida una sola vez.
- Mantener un vaso con agua en la mano.
- Hablarles a los otros invitados acerca de su plan de alimentación y por qué lo están siguiendo.
- Decir “no, gracias”.

.....
*** ACTIVIDAD OPCIONAL**

▶ **DECIR:** ¿Se acuerdan de José? Él hizo algunos cambios en su rutina. Ahora, cuando se detiene en su carro a comprar su almuerzo, pide las opciones saludables, como ensaladas y pollo horneado. En lugar de refresco, pide una botella de agua. Come un refrigerio (*snack*) saludable antes de ir a eventos sociales. Durante las fiestas, escoge comidas bajas en grasas y calorías.



Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción”. Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción.</p> <p>Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó desde la última sesión al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p> <p>Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comer correctamente fuera de casa.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Especifico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Si los participantes quieren saber más sobre cómo disfrutar sus alimentos, pueden utilizar los materiales que vienen con el módulo “Comer bien en restaurantes” y “Comer bien en eventos sociales”.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo comer correctamente fuera de casa. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos retos para comer correctamente en restaurantes y eventos sociales. ■ Cómo planificar y hacerle frente a esos retos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a comer bien fuera de casa?</p> <p>► DECIR: Desde ahora y hasta nuestra próxima sesión, me gustaría que pasen algún tiempo planificando cómo hacerle frente a los retos de comer bien fuera de casa. De esta manera, ustedes estarán listos la próxima vez que vayan a un restaurante o evento social. Revisen la sección “Teatro en el restaurante” y practiquen con sus familiares y amigos.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>Tarea: Planificar los retos. Practicar con familiares y amigos sesión “Teatro en el restaurante”</p>	<p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar de cómo les fue comiendo correctamente fuera de casa.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Continúe motivado

Continúe motivado

Tema central de la sesión

Mantenerse motivado puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También les da a los participantes una oportunidad para reflexionar sobre el progreso que han logrado y a planear cambios positivos en su estilo de vida en los próximos seis meses.

Nota: este módulo se debe hacer a los 6 meses del inicio del programa.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al final de los 6 meses del programa “Prevenga el T2”, los participantes serán capaces de:

- ▶ Explicar por qué la motivación es importante en el programa “Prevenga el T2”.
- ▶ Describir los retos de mantenerse motivados durante y después del programa “Prevenga el T2”.
- ▶ Establecer su nivel de progreso en el programa “Prevenga el T2” mediante su registro de peso y actividad física.

Consejos prácticos:

- ▶ Prueben formas nuevas y agradables de comer en forma saludable y hacer actividades físicas.
- ▶ Celebren sus éxitos.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco para registrar el peso, la actividad física, y el trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.
- Bandas de resistencia (una para cada participante y una para usted).

Optional:

- Objetos que muestren cuantas libras ha perdido el grupo (colectivamente) (pesas, bolsas de harina, latas de comida).

Tareas del instructor

Antes de la sesión:

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llega el día de la sesión:

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión:

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión:




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7..... 2 Min
- ¿Por qué es importante la motivación? Página 8..... 5 Min
- ¿Cómo hacer frente a los retos? Página 9..... 10 Min
- Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa Página 14 10 Min
- Planear para tener éxito Página 16 15 Min
- Resumen y cierre..... Página 18..... 8 Min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos de nuevo! Esta es la sesión _____ de “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo mantenerse motivados para permanecer en un estilo de vida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos durante la sesión pasada los pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>“¿Cómo les fue?”</p> <p> HACER: Al conversar con el grupo. Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando acerca de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a tomar turnos para decirle al grupo qué estrategias probaron. Por favor, compartan lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p>Escriba:</p> <p>“Mantenerse motivado”</p>	<p>► DECIR: Mantenerse motivado en los próximos seis meses puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantenerse motivado en el programa “Prevenga el T2”. ■ Algunos retos para mantenerse motivados y cómo hacerles frente. ■ Como establecer su nivel de progreso desde que empezaron este programa. ■ Sus próximos pasos. <p>Por último, vamos a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” para ver qué cambios quieren hacer para la próxima sesión.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

¿Por qué es importante la motivación? (5 minutos)

► **DECIR:** Vamos a comenzar hablando de por qué la motivación es tan importante.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cómo puede la motivación ayudarlos a mantener su estilo de vida saludable?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Ayuda a seguir adelante y a no desanimarse.
- Hace que las cosas sigan siendo interesantes y divertidas.
- Ayuda a no salirse del camino para lograr un estilo de vida saludable.
- Permite saber cuáles problemas hay para poder resolverlos.
- Apoya el pensamiento útil y evita el pensamiento dañino.

Notas al instructor



Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

Dibuje una tabla para escribir los retos y cómo enfrentarlos.

Retos	Cómo enfrentarlos

¿Cómo hacer frente a los retos? (10 minutos)

► **DECIR:** Como ya dijimos, permanecer motivados a largo plazo puede ser un reto importante. La motivación puede ayudarlo a mantener un estilo de vida sano. Vamos a hablar de algunos retos para mantenerse motivado y cómo enfrentarlos.

Raquel está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella ha estado tratando de comer en forma saludable y mantenerse activa durante los últimos seis meses. En los primeros seis meses ella se sintió muy motivada. Raquel alcanzó su meta de pérdida de peso de los seis meses. Ella también logró su meta de actividad física. Perdió 12 libras (5kg), y su azúcar (glucosa) en la sangre bajó. Pero recientemente parece que su motivación se ha apagado. Raquel no está logrando sus metas de alimentación y de actividad física. Raquel ha aumentado 2 libras (1kg).

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué razones podrían tener para sentirse menos motivados a mantener su estilo de vida saludable a largo plazo?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Puede aburrirse o cansarse de llevar una vida saludable.
- Su familia, amigos y compañeros pueden perder interés en apoyarlos.
- Pueden haber bajado de peso o haber alcanzado ya su meta.
- Puede que el progreso hacia sus metas no sea lo que esperaban y entonces sientan ganas de rendirse.


Notas al instructor	¿Cómo hacer frente a los retos
<p>Escriba en la pizarra o papelógrafo:</p> <p>5 pasos para resolver un problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema: describa claramente cuál es el problema. Trate de descubrir qué lo está causando. 2. Encontrar opciones: proponga o busque soluciones para resolverlo. 3. Escoger las mejores opciones: elija la mejor opción según el problema. 4. Haga un plan de acción para poner en práctica esas opciones. ¡Recuerden mantener el plan realista, realizable, específico, flexible, enfocado en las conductas que quiere cambiar y divertido! 5. Probar el plan: ¡Ponga en práctica el plan para resolver el problema! 	<p>Perdí un montón de peso o he alcanzado mis metas</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actualicen su plan de acción. ■ Actualicen su meta de peso. ■ Escriban otras metas además del peso. ■ Recuerden por qué están tratando de consumir menos calorías y hacer más actividad física; esto es para ayudarle a tener una vida más larga y saludable y prevenir la diabetes tipo 2. <p>Me he desviado del estilo de vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Manténganse positivos, piensen que todo esfuerzo es recompensado. ■ Sigán los cinco pasos de cómo resolver sus problemas. <p>Mi progreso se ha hecho más lento</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Actualicen su plan de acción. ■ Escriban nuevas metas. ■ Sigán llevando un registro de su peso, la alimentación, la actividad física, las calorías que consumen y las calorías que queman con el ejercicio cada día.

Notas al instructor

¿Cómo hacer frente a los retos?

No he alcanzado el nivel de progreso que esperaba

- Celebren sus éxitos, hagan una actividad especial con su familia o amigos.
- Hagan sus metas más realistas, en vez de correr una carrera de 10 km, propongan hacer una caminata de 5 km.

 **CONVERSAR:** ¿De qué formas pueden ustedes celebrar sus éxitos?

Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:

- Darse un pequeño premio que no sea comida por alcanzar cada meta. Poner en algún sitio visible diagramas y gráficas de cuánto han progresado en sus metas de peso y actividad física.
- Poner en algún lugar visible sus fotos de “antes” y “ahora.”
- Organice una fiesta con comida saludable.
- Contarle a la familia, amigos y compañeros cuánto han progresado en sus metas de bajar de peso.
- Cree su propio trofeo.
- Escriba un diario describiendo sus éxitos.
- Ayude a otros en lograr metas similares.

Notas al instructor

¿Cómo hacer frente a los retos?


► **DECIR:** ¿Se acuerdan de Raquel? Para retomar sus metas, ella mantiene pensamientos positivos y utiliza los cinco pasos para solucionar problemas. Raquel se da cuenta de que su exitosa pérdida de peso ha impulsado su motivación.

Así que Raquel se recuerda a sí misma de los otros beneficios de comer en forma saludable y mantenerse activa. Ella se propone otras metas aparte de perder peso.

Raquel ha decidido darse una pequeña recompensa no relacionada con comida por alcanzar cada una de sus metas. Hoy en día, Raquel se siente de nuevo motivada y ha progresado.

Recuerde a los participantes que la lección de esta historia es que deben estar preparados para cuando su nivel de motivación baje y que puedan despertar y sostener su interés y su esfuerzo para perder peso y hacer actividad física. Que piensen de forma positiva, repasen sus metas para evitar disminuir sus esfuerzos y para que puedan resolver las dificultades que aparezcan.

Notas al instructor	Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa (20 minutos)
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>Pedir a algunos voluntarios que lean su plan de acción de la primera sesión de “Prevenga el T2”.</p> <p>↙↗ HACER: Tratar que todos participen.</p> <p>↙↗ HACER: Entregue a cada participante su reporte individual de su progreso hacia sus metas.</p>	<p>.....</p> <p>▶ DECIR: Vamos a celebrar sus éxitos. Desde que empezaron este programa hace __ semanas, todos ustedes han progresado en sus metas para prevenir la diabetes tipo 2. Y se han apoyado mutuamente durante todo este tiempo. Yo estoy muy orgulloso(a) de ustedes y espero que ustedes también lo estén.</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cómo han mejorado ustedes su estilo de vida desde que comenzaron el programa?</p> <p>Si es necesario, que haga sugerencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de libras que el grupo ha perdido (la cantidad total en la primera semana menos el monto total de la semana pasada). ■ Porcentaje de peso corporal que el grupo ha perdido (libras que el grupo ha perdido dividido por el peso total al empezar). ■ Minutos de actividad física del grupo por semana (cantidad total de la semana pasada, menos cantidad total de la primera semana). <p>▶ DECIR: Estoy orgulloso de todos ustedes, y espero que ustedes también se sientan orgullosos.</p>

Notas al instructor	Reflexiones sobre su nivel de progreso en el programa
<p> HACER: Explique los reportes si es necesario.</p> <p>.....</p>	<p>Para cada persona, el reporte deberá incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de libras o kilogramos que la persona ha perdido (cantidad en la primera semana menos la cantidad de la semana pasada). Por ejemplo, si la persona pesaba 200 libras (90.7 kilogramos) y ahora pesa 190 libras (86.2 kilogramos) ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos). ■ Porcentaje de peso que la persona ha perdido (cantidad de libras que la persona ha perdido dividida por su peso inicial). Por ejemplo, si la persona ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos) y se divide entre su peso inicial 200 libras (90.7 kilogramos) esto equivale al 0.05 de su peso, es decir 5%. ■ Minutos de actividad física por semana que la persona ha logrado (cantidad de la semana pasada, menos la cantidad de la primera semana). Por ejemplo, la semana pasada logro 150 minutos de actividad física y la primera semana logró 20 minutos de actividad física. Ha logrado aumentar su actividad física en 130 minutos por semana. <p>.....</p>

Notas al instructor

**Planear para tener éxito
(13 minutos)**



► **DECIR:** Ahora vamos a usar lo que hemos visto para ayudarlos a planear su estilo de vida durante los próximos seis meses. Por favor vayan a su “Guía del participante”. Allí van a encontrar una sección que se llama “Nuevas metas para los próximos 6 meses”. Vamos a colocar sus metas allí.

Primero que todo, deben decidir si quieren perder peso o quieren mantener el peso que tienen en los próximos seis meses. Marque su selección en la “Guía del participante”:

-Si su meta es perder peso, escriba el peso que quiere alcanzar.

-Si su meta es mantener su peso, escriba el peso en que se mantendrá, que es el peso que tiene ahora.

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que por favor saquen su hoja de “Mi plan de acción” en su “Guía del participante”. Responda a las preguntas.</p> <p>Si los participantes quieren mantener su peso, puede tachar la palabra “logre” y escribir “permanecer en el”. Su meta de actividad física permanecerá igual.</p> <p>↙ ↗ HACER: Dele unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción semanal. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cómo mantener la motivación. En primer lugar, mire en la esquina superior derecha de su plan de acción. Rellene el objetivo de peso de seis meses que acaba de establecer.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quiere cambiar. ■ Divertido.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda a las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea: Leer sección “Cómo hacer frente a los retos”</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo mantener la motivación.</p> <p>También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante la motivación. ■ Los retos de mantenerse motivados. ■ Su nivel de progreso en sus metas desde que comenzaron el programa. ■ Sus próximos pasos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas de las que hablamos hoy pueden ayudarlo a mantenerse motivado?</p> <p>► DECIR: A muchos les puede parecer difícil mantener la motivación por mucho tiempo. Por favor miren en su “Guía del participante” una sección muy importante que se llama “Cómo hacer frente a los retos”. Allí van a encontrar algunos de los retos más comunes para mantenerse motivados y algunas formas de superarlos.</p> <p>En la próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue manteniéndose motivados.</p> <p>Gracias por asistir a esta sesión de “Prevenga el T2”.</p> <p>Recuerden traer la “Guía del participante” y “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

Tema central de la sesión

Saber qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión enseña a los participantes cómo comenzar a perder peso de nuevo.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar por qué se puede estancar la pérdida de peso.
- ▶ Describir cómo fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo.

Consejos prácticos

- ▶ Evalúen de nuevo las calorías que necesitan.
- ▶ Asegúrense de que están llevando un registro de todas sus calorías.
- ▶ Mejoren su actividad física. Hagan algo diferente.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes de peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión



El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Por qué la pérdida de peso
puede estancarse Página 8 10 min
- Cómo comenzar a perder peso de nuevo..... Página 11 28 min
- Planear para tener éxito..... Página 17 5 min
- Resumen y cierre..... Página 18 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la semana pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que ustedes tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron quede_____.</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo actuar cuando su pérdida de peso se estanca y cómo esto puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué la pérdida de peso puede estancarse. ■ Fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo. <p>Al final de la sesión, van a revisar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Porción y ración no son lo mismo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse (10 minutos)

► **DECIR:** Muchas personas que hacen que su estilo de vida sea saludable se dan cuenta de que en un principio bajan de peso rápidamente. Luego empiezan a tener dificultades para seguir perdiendo peso, es decir, la pérdida de peso se hace más lenta o incluso se estanca.

Es normal tener estos periodos de estancamiento en la pérdida de peso. Vamos a ver un ejemplo.

Rosana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su meta es perder 22 libras (10 kg). Rosana ha estado cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física desde que comenzó su programa de cambios saludables en su estilo de vida. Ya perdió 8 libras (4 kg) en 6 semanas. La semana pasada perdió solamente 1/2 libra (250 gr) y esta semana no ha perdido nada de peso.

💬 **CONVERSAR:** ¿Les suena esto conocido?

► **DECIR:** Si su pérdida de peso se estanca, el primer paso es saber por qué.

Vamos a hablar ahora sobre algunas causas de por qué la pérdida de peso se estanca o se hace más lenta. Una razón por la cual puede estancarse la pérdida de peso es que ustedes no estén cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física. Quizás las estaban cumpliendo al principio, pero con el tiempo se han descuidado.

Notas al instructor	Por qué la pérdida de peso puede estancarse
<p>↗ HACER: Explicar si es necesario.</p>	<p>¿Qué pasa si ustedes están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de estar en forma, pero su pérdida de peso se ha detenido? La razón puede ser que no se han fijado nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física que estén ajustadas a su peso actual.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué es necesario ajustar nuestras metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física cuando queremos perder peso?</p> <p>RESPONDER: Mientras menos pesen, menos calorías necesitarán para mantener su peso.</p> <p>▶ DECIR: Probablemente ustedes no necesiten tantas calorías ahora como cuando comenzaron el programa.</p> <p>De manera que necesitan fijar nuevas metas para comer alimentos saludables y para hacer actividad física que se ajusten a su peso actual.</p> <p>▶ DECIR: Su pérdida de peso también puede estancarse si parte del peso perdido es muscular.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué perder peso muscular puede estancar la pérdida de peso?</p> <p>RESPONDER: Cuando se pierde músculo, uno no quema tantas calorías.</p>

Notas al instructor

HACER:

Si los participantes están interesados, puede decirles que al quemar calorías, su cuerpo comienza quemando depósitos de glicógeno. Este es un tipo de carbohidrato. El glicógeno contiene agua. Por eso decimos que se pierde peso en agua.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse

Finalmente, su pérdida de peso puede estancarse cuando uno ya pasó las primeras etapas del programa de cambio de estilo de vida. Cuando comienza a reducir calorías para perder peso, su cuerpo pierde algo de agua. Para la mayoría de las personas, la pérdida de peso disminuye una vez que deja de perder agua.

Notas al instructor

**Cómo comenzar a perder peso de nuevo
(28 minutos)**

► **DECIR:** Ya hemos hablado sobre por qué su pérdida de peso puede estancarse. Ahora vamos a hablar sobre cómo podemos salir de ese estancamiento y comenzar a perder peso de nuevo.

Su pérdida de peso puede estancarse cuando ustedes no están cumpliendo sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física.

► **PREGUNTAR:** ¿Cómo pueden saber si están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física?

RESPONDER:

- Lleven un registro de su actividad física.
- Lleven un registro de lo que comen y beben.

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p>↗ HACER:</p> <p>Díales a los participantes que pueden consultar la sección de la “Guía del participante: Anotar sus comidas y bebidas para bajar de peso” o vean juntos esa guía.</p> <p>↗ HACER:</p> <p>Díales a los participantes que consulten la “Guía del participante” de esta sesión.</p>	<p>► DECIR: Si encuentran que no están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física, recuerden: es normal desviarse de sus metas de vez en cuando.</p> <p>Lo importante es retomar el ritmo y prevenir periodos similares en el futuro.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Cómo pueden retomar el ritmo?</p> <p>RESPONDER: Para retomar el ritmo, permanezcan positivos y usen los cinco pasos para resolver problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas que hacen que se desvíen. 2. Buscar soluciones para resolver esos problemas. 3. Escoger la mejor opción. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probarlo. <p>► DECIR: Su pérdida de peso puede estar estancándose porque aunque ustedes ya hayan perdido peso, no se han propuesto nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física que se ajusten a su peso actual.</p>

Notas al instructor

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Para fijar nuevas metas, primero van a necesitar saber sus necesidades calóricas diarias, es decir, cuántas calorías necesitan para mantener su nuevo peso. Esta cantidad se basa en su edad, sexo, estatura y peso.

► **PREGUNTAR:** ¿Cómo pueden saber cuántas calorías necesitan para mantener su peso?

RESPONDER:

- Consulten con su médico.
- Usen una aplicación para el teléfono o computadora.
- Usen una herramienta en Internet.

► **DECIR:** Una vez que conozcan sus necesidades calóricas diarias, ustedes podrán decidir cuántas calorías quitar de su dieta actual para poder perder peso de nuevo.

Vamos a ver un ejemplo. Por favor, revisen la sección llamada “La historia de Rosana”. Este material muestra cómo las necesidades calóricas diarias de Rosana cambiaron luego de haber perdido 21 libras (9.5 kg).

Notas al instructor

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

► **PREGUNTAR:** ¿Cuáles eran las necesidades calóricas diarias de Rosana antes de perder peso?

RESPONDER: 1750 calorías.







► **PREGUNTAR:** ¿Y cuáles son las necesidades calóricas diarias de Rosana ahora?

RESPONDER: 1650 calorías.




► **PREGUNTAR:** ¿Cuál es el cambio en la cantidad de calorías que Rosana necesita?

■ **RESPONDER:** 100 calorías. e sus sentimientos y traten de superarlos.

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p>↙↗ HACER: Asegúrese de que los participantes entiendan cuáles son las metas de Rosana. Las metas de ellos pueden ser diferentes.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar brevemente sobre este material.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar brevemente sobre las opciones propuestas en la “Guía del participante”. Responda las preguntas que se hagan.</p>	<p>▶ DECIR: Así que, para seguir perdiendo peso de nuevo, Rosana necesita reducir al menos 100 calorías de su nueva dieta diaria cada día.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cómo puede Rosana reducir esas 100 calorías?</p> <p>RESPUESTA: Ella puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dejar de tomar o comer 100 calorías cada día. ■ Quemar 100 calorías más cada día. ■ Combinar las dos anteriores. <p>▶ DECIR: Vamos a hablar ahora sobre cómo reducir esas 100 calorías. Por favor, revisen la sección llamada “Formas de reducir calorías”.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a hablar ahora sobre cómo quemar 100 calorías más. Por favor revisen la sección llamada “Formas de quemar 100 calorías”.</p>

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p> HACER: Dígales a los participantes que consulten el material que explica cómo reducir calorías como, por ejemplo, los módulos que se llaman “Coma bien para prevenir el T2”, “Haga más actividad física”, “Queme más calorías que las que consume”, y “Disfrute la comida saludable”, o revisen los materiales juntos.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <div data-bbox="154 1333 243 1438" style="text-align: center;">  </div> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas correctas.</p>	<p> DECIR: Su pérdida de peso puede estancarse también si algo de ese peso que han perdido es muscular.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de desarrollar músculo?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Usen bandas de resistencia. ■ Levanten pesas. ■ Hagan sentadillas. ■ Hagan “lagartijas”, empujando o levantando su peso. ■ Remen. <p> DECIR: Rosana se fijó nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física. Hoy en día, en vez de beber una taza de café de 16 onzas con leche entera cada mañana, toma una taza de 12 onzas con leche descremada. Esto reduce más de 100 calorías por día. Además, ahora usa bandas de resistencia mientras ve la televisión. Esto la ayuda a quemar calorías y a desarrollar músculo. Rosana está nuevamente perdiendo peso.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de la historia de Rosana es que ellos pueden ajustar las metas de actividad física y de alimentación saludable para continuar hacia el logro de la meta de pérdida de peso.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Formas de consumir menos calorías. ■ Formas de quemar 100 calorías. <p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué perder peso puede estancarse. ■ Fijas nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a comenzar a perder peso de nuevo?</p> <p>► DECIR: Entre hoy y la próxima sesión, por favor lean la sección de la “Guía del participante” llamada “Formas de consumir menos calorías” y “Formas de quemar 100 calorías”. Marquen las ideas que les gustaría probar.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo retomaron su ritmo para perder peso.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2



Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Haga pausas para aumentar su actividad física

Haga pausas para aumentar su actividad física

Tema central de la sesión

“Hacer una pausa corta, cada 30 minutos” forma parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo la inactividad aumenta su riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo el hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos puede bajar su riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
- ▶ Describir algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y formas de enfrentar estas barreras.

Consejos prácticos

- ▶ Lleven un registro de cuánto tiempo están inactivos cada día.
- ▶ Traten de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, reloj, plumas o bolígrafos.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión



El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.


- Bienvenida y repasoPágina 6.....10 min
- Objetivos.....Página 8.....2 min
- La inactividad y la diabetesPágina 8.....10 min
- ¿Cómo enfrentar los retos?Página 10.....28 min
- Planear para tener éxito.Página 14.....5 min
- Resumen y cierre.Página 15.....5 min




Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>HACER: Deje que algunos participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.</p> <p>Antes de empezar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre la importancia de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física. Vamos a hablar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo la inactividad aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2. ■ Cómo el hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos reduce su riesgo de diabetes tipo 2. ■ Algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y cómo podemos enfrentarlos. <p>Durante esta sesión tendremos la oportunidad de hacer una pausa para realizar actividad física.</p> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>
	<p>La inactividad y la diabetes (10 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>Permanecer inactivo = es muy común.</p>	<p>► DECIR: Vamos a empezar hablando de la relación entre la inactividad y la diabetes.</p> <p>El pasar mucho tiempo inactivo es un problema común. Muchas personas en los Estados Unidos pasan la mayor parte de su tiempo en inactividad (sentados, acostados o recostados). Veamos un ejemplo:</p> <p>Sarita tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Sarita logra alcanzar esta meta.</p>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad aeróbica
<div data-bbox="159 506 240 596" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="134 611 256 646">Escriba:</p> <p data-bbox="134 674 483 751">Permanecer inactivo = no es bueno para usted.</p> <p data-bbox="134 869 516 1304">  HACER: Deje que los participantes respondan. Es posible que las respuestas dependan del trabajo que hace cada participante. Por ejemplo, algunos pueden tener un trabajo de oficina, otros puede que estén de pie todo el día. Otros puede que estén jubilados. </p>	<p data-bbox="578 499 1393 615">Su doctor luego le pide a Sarita que empiece a anotar el tiempo que ella permanece inactiva. Esto es lo que ella anota:</p> <p data-bbox="578 642 1425 1157"> En la mañana, Sarita se sienta cuando toma el autobús para ir a trabajar. Pasa la mayor parte del día en el trabajo sentada en su escritorio en frente de la computadora. Algunas veces tiene una conversación por teléfono o en persona y en esas ocasiones también permanece sentada. Ella nuevamente se sienta para comer su almuerzo en la sala del personal. Después del trabajo, Sarita toma el autobús de vuelta a casa. En la noche mira la televisión recostada en su sofá. En total, Sarita calcula estar inactiva durante 12 de las 16 horas que está despierta. Así que aun cuando ella cumple con su meta de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, ella pasa demasiado tiempo inactiva. </p> <p data-bbox="578 1192 1357 1272">  CONVERSAR: ¿Qué tal ustedes? ¿Cuántas de las horas que están despiertos las pasan inactivos? </p> <p data-bbox="578 1310 1430 1625">  DECIR: Estar inactivos es algo malo para ustedes. Los estudios muestran que mientras más tiempo estén inactivos, mayor es el riesgo de tener problemas de salud. Estos incluyen diabetes, obesidad, problemas del corazón, algunos tipos de cáncer y la muerte. Los expertos recomiendan tomar un mini descanso para hacer actividad física. El descanso no tiene que ser largo ni el ejercicio vigoroso. ¡La clave es moverse! </p>

Notas al instructor	La inactividad y la diabetes
<p>↙↗ HACER: Lea (o pida a un voluntario que lo haga) en voz alta los consejos en esa sección.</p> <p>↙↗ HACER: Hable brevemente con la persona al lado de usted.</p> <p>↙↗ HACER: Dirija a los participantes en una de las ideas que aparecen en la sección “Ideas para pausas de actividad física” de la “Guía del participante” o permita que ellos elijan una propia.</p>	<p>Por favor, busquen la sección “Cómo enfrentar los retos” de la “Guía del participante”.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué ideas les gustaría probar para estar más activos?</p> <p>▶ DECIR: Hagamos una pausa para hacer actividad física ahora mismo.</p>
	<p>¿Cómo enfrentar los retos? (28 minutos)</p>
<p>↙↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba los retos en la pizarra o papelógrafo</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a hablar acerca de algunos retos que nos dificultan el hacer una pausa para realizar actividad física.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuál creen que podría ser un reto para hacer una pausa y realizar actividad física cada 30 minutos?</p> <p>Entre estos pueden estar:</p>

Notas al instructor



Escriba:

Crear un cuadro y escribir los retos y las formas de enfrentarlos

Reto	Cómo superarlos

↙ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba en la pizarra o papelógrafo las formas de enfrentar los retos.

¿Cómo enfrentar los retos?

- No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física.
- Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.
- Ya hice actividad física el día de hoy.

► **DECIR:** Ahora presentemos ideas sobre algunas formas de enfrentar cada uno de estos retos.

Entre estas pueden estar:

No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física:

Hacer pausas para realizar actividad física mientras viajen:

- Bájense del autobús o del tren una parada antes y caminen el resto del camino.
- Estacionen sus autos lejos del sitio a donde van.
- En lugar de sentarse, quédense de pie mientras estén en el autobús o el tren.

Hacer pausas para realizar actividad física mientras vean la televisión, videojuegos o videos:

- Bailen.
- Caminen durante los comerciales en la televisión.
- Hagan abdominales.
- Hagan actividad física acostados en una colchoneta mientras vean televisión.
- Usen bandas de resistencia.

Notas al instructor

¿Cómo enfrentar los retos?

Hacer pausas para realizar actividad física mientras usen la computadora:

- En lugar de estar sentados, quédense parados en frente de la computadora (la computadora debe estar a una altura adecuada).
- Siéntense en una pelota inflable para actividad física en vez de en la silla.





Hacer pausas para realizar actividad física mientras hablen por teléfono:

- Caminen.
- Manténganse de pie.
- Marchen en su sitio.

Hacer pausas para realizar actividad física en el trabajo (si están sentados casi todo el tiempo en su trabajo):

- Hagan una pausa cada media hora para caminar.
- Para comunicarse con un compañero, caminen hasta donde él esté en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje por correo electrónico.
- Suban por las escaleras en vez del elevador (ascensor).

Notas al instructor	¿Cómo enfrentar los retos?
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Caminen durante su hora de comida. ■ Traten de pararse o ponerse en movimiento durante reuniones de trabajo. <p>Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pídanle a sus amigos y familiares que se los recuerden. ■ Pongan una alarma que les avise. Pueden usar su teléfono celular con una aplicación. ■ Pueden usar su teléfono celular con una aplicación. ■ Pongan recordatorios en donde puedan verlos fácilmente. <p>Ya hice actividad física hoy.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¡Eso es genial! Pero sigue siendo importante hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física. <p>► DECIR: ¿Recuerdan a Sarita? Actualmente, ella se mantiene de pie durante su viaje en el autobús y se baja de este una parada antes. En el trabajo, hace pausas para realizar actividad física cada 30 minutos. Pone en su teléfono celular una alarma para acordarse de hacer pausas para realizar actividad física. ¡Sarita se siente mejor que nunca!</p> <p>Recuérdelos a los participantes que Sarita les enseña que además de hacer 150 minutos de actividad física cada semana, es necesario evitar pasar tanto tiempo sentados.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas correctas.</p>	<p>► DECIR: Vamos a tomar unos minutos para actualizar sus planes de acción. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre hacer pausas para realizar actividad física.</p> <p>Por favor elijan un área en la cual fijarse durante la semana. Planeen hacer 3 pequeños cambios en esa área. Escribanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Hacer un seguimiento de la cantidad de tiempo que permanecen sentados.

Hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos.

HACER: Responda las preguntas y dudas.

Resumen y cierre (5 minutos)

► **DECIR:** Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos. También hablamos sobre:

- Cómo el permanecer inactivo hace que aumente el riesgo de diabetes tipo 2.
- Cómo el hacer pausas cada 30 minutos hace que baje el riesgo de diabetes tipo 2.
- Algunos retos que nos dificultan hacer pausas para realizar actividad física y cómo superar esos retos.

También tuvimos la oportunidad de hacer una pausa para realizar actividad física.

CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a hacer pausas para realizar actividad física?

► **DECIR:** La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue con _____.

[Llenar espacios en blanco].

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Siga activo para prevenir el T2

Siga activo para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Mantenerse activos es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2)

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar algunos beneficios para mantener un nivel adecuado de actividad física.
- ▶ Describir los retos para hacer actividad física y las estrategias para superarlos.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de la actividad física.

Consejos prácticos

- ▶ **Conozcan sus “porqué”.** Recuérdense a sí mismos todos los días por qué quieren hacer actividad física. Pidan a sus amigos/familiares que también se lo recuerden.
- ▶ **Prémiense.** Dese pequeños premios, que no sean comida, por lograr sus metas de estar en forma.
- ▶ Pidan a sus amigos/familiares que los animen a mantenerse en forma.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los suministros necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.




- Bienvenida y repasoPágina 6.....10 min
- Objetivos.....Página 7.....2 min
- Beneficios de mantenerse activosPágina 6.....10 min
- Retos o desafíos de mantenerse activosPágina 10.....10 min
- ¿Cómo superar los retos?Página 11.....15 min
- ¿Cómo medir su actividad física?.....Página 14.....5 min
- Planear para tener éxitoPágina 15.....5 min
- Resumen y cierre.....Página 16.....3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida


Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Hacer un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar de cómo mantenerse activos. Vamos a hablar sobre cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que hablamos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden a ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>“Mantenerse activos”</p>	<p>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar de una parte muy importante para cambiar el estilo de vida: cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de hacer actividad física. ■ Los retos de hacer actividad física y formas de superarlos. ■ Cómo llevar un registro de la actividad. <p>Al final de la sesión van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Beneficios de mantenerse activos (10 minutos)
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Para comenzar la clase de hoy, vamos a pasar unos minutos hablando sobre algunos beneficios de seguir haciendo actividad física a largo plazo.</p> <p>Vamos a hablar de Teo, quien tiene 45 años. Su doctor le dijo que necesitaba hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana para prevenir la diabetes tipo 2. Él ya alcanzó su meta de bajar de peso y su doctor dice que ya no está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Además, a Teo le gusta cómo se siente cuando hace actividad física porque le da energía y lo ayuda a dormir mejor.</p> <p>Como ya dijimos hace algunas semanas, hacer más actividad física es bueno de muchas maneras. Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 porque ayuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajar el azúcar en la sangre. ■ Bajar de peso. <p> CONVERSAR: ¿Alguno de ustedes ha bajado el azúcar en la sangre desde que empezaron a hacer actividad física?</p> <p>¿Alguno ha perdido peso?</p> <p>► DECIR: ¡Grandioso! Hay estudios que dicen que seguir haciendo actividad física a largo plazo puede ayudar a mantener el peso bajo control, bajar el riesgo de tener diabetes tipo 2 y es muy bueno para su salud en general.</p> <p> CONVERSAR: Además de bajar el azúcar en la sangre y perder peso, ¿qué otros beneficios tiene la actividad física para su salud?</p>

Notas al instructor	Beneficios de mantenerse activos
<p>↗ HACER: Si el grupo no menciona ninguno, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>Los participantes escriben en sus guías los beneficios que han sentido desde que comenzaron a hacer actividad física.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Tan pronto como pueda, escriba respuestas cortas en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes.</p>	<p>Algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Baja la presión arterial y el colesterol. ■ Reduce el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. ■ Fortalece los músculos y huesos. ■ Mejora la memoria, el equilibrio y la flexibilidad. ■ Evita algunos tipos de cáncer. ■ Reduce el riesgo de caídas. ■ Alarga la vida. <p>▶ DECIR: Además de ser bueno para su salud, hacer actividad física los hace sentirse bien.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo se sienten cuando hacen actividad física?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser: hacer actividad física es divertido, les da más energía, los ayuda a dormir mejor, baja el estrés y mejora su ánimo.</p> <p>▶ DECIR: Por favor, tomen unos minutos para anotar en la página 4 de la “Guía del participante” al menos tres beneficios que ustedes hayan sentido desde que empezaron a hacer actividad física.</p>

Notas al instructor	Retos o desafíos de mantenerse activos (10 minutos)
<div data-bbox="159 527 240 615" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Los participantes escriben en sus guías las cosas que hacen que les cueste mantenerse activos.</p> <p>HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>► DECIR: Puede ser difícil empezar a hacer actividad física, pero puede que sea más difícil aún seguir haciendo actividad física por un largo periodo.</p> <p>Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Desde que conocimos a Teo, su horario se llenó de más ocupaciones. Su esposa va a clases por la noche así que ahora Teo tiene que hacer algunas de las tareas que ella hacía. Como el tiempo ha cambiado, él ya no camina a la hora de almuerzo. Como está tan ocupado, le cuesta encontrar tiempo para hacer actividad física.</p> <p>Cuando se acaba la novedad de tener una rutina de actividad física, y ya hemos perdido algo de peso o alcanzado el peso planeado, nuestra motivación puede irse apagando.</p> <p>Mantenernos activos puede parecer una tarea más. Podemos encontrarnos regresando a nuestros viejos hábitos.</p> <p>CONVERSAR: ¿Qué cosas hacen que les cueste mantenerse activos?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se sienten menos motivados. ■ Tienen menos tiempo debido a cambios en su situación personal. ■ Tienen menos dinero debido a cambios en su vida.

Notas al instructor	Retos o desafíos de mantenerse activos
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dejaron de hacer ejercicios afuera por el cambio en el tiempo (hace demasiado calor/frío). ■ Se han lesionado. <p>▶ DECIR: Tomen unos minutos para anotar en la “Guía del participante” al menos tres cosas que hacen difícil mantenerse activos. (Deles unos minutos a los participantes).</p>
	<p>¿Cómo superar los retos? (15 minutos)</p>
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>↙ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ DECIR: La buena noticia es que hay maneras que se ha demostrado que ayudan a superar estos retos.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿De qué manera podemos superar las cosas que les dificultan mantenerse activos? Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p>Mantener la motivación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Conozcan su “porqué”. Recuérdense a sí mismos todos los días por qué quieren hacer actividad física. Pidan a sus amigos y familiares que se lo recuerden también. ■ Comprométanse a estar en forma. Hagan actividad física con un familiar o un amigo. Inscríbanse en una clase de ejercicios.

Notas al instructor


¿Cómo superar los retos?




- **Diviértanse mientras hacen actividad física.** Prueben nuevas formas de hacer actividad física hasta que encuentren una que les guste. Vean videos o escuchen música mientras hacen su actividad física.
- **Hagan que la actividad física sea interesante.** Fijen nuevas metas para cada semana.
- **Prémiense.** Dense pequeños premios por lograr sus metas de actividad física que no sean comida. Pidan a sus familiares/amigos que los animen a mantenerse en forma.


Encontrar tiempo para hacer actividad física:


- **Caminen más, viajen menos en carro o auto.** Vayan al trabajo en bicicleta. Estaciónense lejos. Suban por las escaleras en lugar de usar el elevador (ascensor). Bájense del bus una parada antes.
- **Dividan y conquisten.** Dividan sus 150 minutos de actividad física para la semana en periodos más cortos (como 15 minutos en la mañana y 15 en la tarde, 5 días a la semana).
- **Hagan actividad física mientras hagan sus tareas.** Muévase vigorosamente mientras barren, cortan el pasto o arreglan el jardín, compran comida o pasean al perro.
- **Hagan actividad física mientras vean TV.** Levanten pesas, hagan flexiones, pedaleen en la bicicleta fija.
- **Manténganse en contacto.** Caminen con un amigo o mientras hablan por teléfono.

Notas al instructor	¿Cómo superar los retos?
<p>Los participantes anotan en su guía maneras de superar las cosas que hacen que les cueste permanecer activos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pidan ayuda. Pidan a los miembros de su familia que colaboren con las tareas diarias para que ustedes tengan más tiempo para hacer actividad física. <p>Ahorren dinero en actividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Busquen clases gratuitas de ejercicio en centros comunitarios y videos de ejercicio en la biblioteca o en Internet. ■ Compren ropa y artículos para gimnasia rebajados o con descuento. ■ Hagan actividades que no cuesten dinero, como caminar y hacer flexiones. ■ Pregunten en el gimnasio si ofrecen descuentos basados en necesidades económicas o edad. <p>Ingénienselas con el cambio de estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bailen. ■ Hagan actividad física dentro de la casa. ■ Vayan a nadar en verano. ■ Vístanse con ropa adecuada para el tiempo. <p>Previengan lesiones/promuevan la curación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pregunten al doctor que tipo de actividades son adecuadas para ustedes. ■ Hagan cambios graduales en la intensidad de su actividad física. ■ Hagan ejercicios de fuerza, flexiones, estiramientos y equilibrio.

Notas al instructor	¿Cómo superar los retos?
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprendan cómo hacer ejercicio sin lesionarse. Pidan consejo a un instructor. Vean videos/lean artículos. ■ Usen el equipo de seguridad correcto (cascos, rodilleras, etc.). <p>► DECIR: Tomen unos minutos para anotar en la “Guía del participante” al menos tres maneras de superar las cosas que les dificulten permanecer activos. (Deles unos minutos a los participantes).</p>
 <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos (podómetros, páginas web, etc.).</p>	<p>¿Cómo medir su actividad física? (5 minutos)</p> <p>► DECIR: La mejor manera de mantenerse apegados a sus metas de actividad física a largo plazo es medir su actividad. Solo midiéndola van a saber si están logrando o superando sus metas.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Alguno de ustedes está midiendo su actividad física con regularidad?</p> <p>¡Magnífico! ¿Qué métodos les han parecido útiles?</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Están anotando...?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¿Qué actividad hicieron? ■ ¿Por cuánto tiempo la hicieron? <p>Es importante anotar esos detalles. Eso ayuda a medir con qué intensidad se ejercitaron.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre mantenerse activos para prevenir el T2. Me gustaría que piensen en cómo mantener sus metas de ejercicios a largo plazo.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Relizable ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
	<p>Volvamos a Teo un momento. Cuando sus familiares notaron que su rutina de actividad física estaba decayendo se preocuparon. Le preguntaron qué podían hacer para ayudarlo a mantenerse activo. Hoy, los niños de Teo están colaborando más en la casa. El mayor ya tiene licencia de conducir y ayuda con lo que haya que hacer. Teo y su esposa ahora tienen tiempo para tomar juntos una clase dentro del gimnasio, así que el frío o el calor ya no son un obstáculo. Gracias a su familia, Teo tiene el tiempo y la motivación para lograr sus metas de actividad física.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que con pequeñas recompensas por encontrar tiempo para la actividad física y con el apoyo de su familia puede mantener sus metas de actividad física.</p>
	<p>Resumen y cierre (3 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo mantenerse activos para prevenir el T2. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de mantenerse activos. ■ Los retos de mantenerse activos y cómo superarlos. ■ Cómo llevar un registro de su actividad. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a seguir activos para prevenir el T2?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p> HACER: Responda a las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea:</p> <p>Completar el material Como mantenerse haciendo actividad física.</p>	<p>► DECIR: Durante los próximos días, por favor completen el material “Cómo mantenerse haciendo actividad física”. Escriban una nota con sus razones para querer mantenerse activos. Colóquenla en un lugar donde puedan verla todos los días. Los ayudará a mantenerse motivados para lograr sus metas de actividad física.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue manteniéndose activos.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Estar en forma lejos de casa

Estar en forma lejos de casa

Tema central de la sesión

Estar en forma lejos de casa es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión les va a enseñar a los participantes cómo mantener el rumbo hacia sus metas de estar en buena condición física cuando salimos de viaje, ya sea por placer o por trabajo.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Analizar los retos que encontrarán cuando estén fuera de casa y tengan que mantener sus metas para estar en forma.
- ▶ Explicar cómo enfrentar los retos para mantenerse activos fuera de casa.
- ▶ Explicar cómo escoger actividades para mantenerse en forma cuando estén fuera de casa.

Consejos prácticos

- ▶ Si viajan como pasajeros, manténganse activos mientras dure el viaje (levanten las piernas, usen bandas de resistencia o traten de tensar y aflojar los músculos).
- ▶ Estén activos sin necesitar de un gimnasio (caminen o corran al aire libre, hagan saltadillas o flexiones, pongan algo de música y bailen o usen una aplicación de ejercicios en su celular).
- ▶ Hagan planes para mantenerse activos durante el viaje; ¡no dejen todo para última hora!


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, reloj, plumas o bolígrafos.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 610 min
- Objetivos..... Página 72 min
- Cómo enfrentar los retos Página 838 min
- Planear para tener éxito Página 135 min
- Resumen y cierre..... Página 145 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor



Escriba:

¿Cómo les fue?

↙ ↗ **HACER:** Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

► **DECIR:** ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Hoy vamos a hablar sobre la importancia de estar en forma cuando estén lejos de casa.




Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.

La semana pasada hablamos de _____.

Ustedes aprendieron que _____.

[Llenar los espacios en blanco].

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>Activos lejos de casa</p>	<p>► DECIR: Seguir haciendo actividad física cuando se está en casa es difícil. Pero seguir haciendo actividad física cuando se está lejos de casa presenta retos especialmente difíciles. Hoy vamos a charlar sobre cómo mantenerse activos mientras esté lejos de casa. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos de los retos que encontrarán cuando estén lejos de casa y tengan que mantener sus metas para estar en forma. ■ Cómo enfrentar estos retos. ■ Cómo escoger actividades físicas para mantenerse en forma al estar lejos de casa. <p>Al final de la sesión, vamos a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Crear una tabla para escribir los retos y formas de enfrentarlos.

Retos	Cómo enfrentarlos

HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.

Escriba las respuestas del grupo.

Cómo enfrentar los retos (38 minutos)

► **DECIR:** Viajar puede alterar su rutina. Sea que viajen por placer o por trabajo, puede ser un reto mantener las metas de estar en forma cuando se está lejos de casa. Vamos a ver un ejemplo.

Lupe está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Por eso, ella camina con su vecina cada mañana. También usa una bicicleta fija después de cenar. Lupe ha estado cumpliendo con sus objetivos de hacer actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos cada semana. Pero ella y su esposo están planeando visitar a unos amigos el fin de semana. Es un recorrido de seis horas manejando, lo que significa estar mucho tiempo sentados. Y una vez que lleguen, Lupe no podrá caminar junto a su vecina ni usar una bicicleta fija. A ella le preocupa no poder cumplir esa semana con sus metas de actividad física.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos retos para mantenerse activos al estar lejos de casa?

Algunas respuestas del grupo pueden incluir:



- Estoy visitando familiares y amigos.
- Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos.
- Mi compañero de ejercicio no está.
- No conozco la zona, así que no sé adónde ir.
- No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.
- Tengo que viajar muy lejos, lo que significa tener que estar mucho tiempo sentado.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.</p> <p>Si es necesario, explique que lo que importa es que se logre hacer 30 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa. También puede decirles a los participantes que consulten la “Guía del participante”, “Hacer pausas para la actividad física”. O pueden revisar juntos el material.</p>	<p>► DECIR: Ahora vamos a compartir algunas ideas sobre cómo podemos enfrentar cada uno de estos retos.</p> <p>Algunas respuestas del grupo pueden ser:</p> <p>Tengo que viajar muy lejos, lo que significa estar mucho tiempo sentado.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Si van de pasajeros en un auto, permanezcan activos durante el viaje (levanten las piernas, usen una banda de resistencia o aprieten y aflojen los músculos).■ Tomen el tren. Así podrán caminar un poco por el pasillo.■ Mientras trabajen hagan pausas frecuentes para hacer actividad física; levántense, hagan un estiramiento, caminen alrededor de la oficina y permitan que sus músculos y su mente se relajen por un momento.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
	<p>No conozco la zona, así que no sé adónde ir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Encuentren en Internet mapas y rutas para ir a caminar. ■ Pregunten a la gente del lugar dónde se puede ir a caminar. ■ Usen esto como una oportunidad para conocer la zona. Compren un mapa del área y ¡exploren! <p>Mi compañero de ejercicio no está.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estén activos por su cuenta. ■ Pidan a alguien más que haga ejercicio con ustedes. ■ Únanse a un grupo de Internet que se dedique a hacer ejercicio. ■ Vean si hay clases de ejercicios para visitantes en el área. <p>No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Averigüen si su gimnasio tiene una sucursal donde se encuentran y si la pueden usar. ■ Empaquen bandas de resistencia. ■ Si planean quedarse en un hotel, busquen uno con gimnasio o piscina (alberca). ■ Renten una bicicleta. ■ Estén activos de forma que no necesiten un gimnasio (caminen o corran al aire libre, hagan flexiones, pongan música y bailen o usen una aplicación en su celular).

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>Los participantes pueden incluir en la lista el <u>estar muy ocupados</u> como uno de los retos para permanecer activos lejos de casa. La sesión “Encuentre tiempo para la actividad física” explica esto con claridad. Puede decirles a los participantes que consulten el material complementario que se encuentra en la “Guía del participante” de esa sesión; incluso pueden revisar juntos el material.</p> <p>Los participantes también pueden usar los retos de “Comer bien lejos de casa” donde se explica esto con claridad. Puede decirles a los participantes que consulten la “Guía del participante” de esa sesión; incluso pueden revisar juntos el material.</p>	<p>Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Visiten lugares que les permitan hacer actividad física (nadar, andar en bicicleta, caminar, remar). <p>Estoy visitando amigos y familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Díganles a ellos que ustedes están haciendo actividad física para prevenir la diabetes. ■ Busquen actividades que ellos puedan hacer con ustedes. Invítelos a que los acompañen. <p>► DECIR: Como pueden ver, aun cuando viajar puede afectar su rutina, ustedes pueden mantenerse activos. Solo hay que ser creativos.</p> <p>Si se alejan un poco de las metas de estar en forma, no es el fin del mundo. Lo importante es recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro.</p>

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>Recuerde a los participantes que solo pueden incluir en su registro de actividad física las actividades que realicen a una intensidad moderada, por al menos 10 minutos continuos.</p> <p>Si es necesario, explique que la manera de recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro es permanecer positivo y usar los cinco pasos de solución de problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los problemas. 2. Buscar opciones para solucionarlos. 3. Escoger la mejor opción. 4. Hacer un plan de acción. 5. Ponerlo a prueba. <p>Puede decirles a los participantes que consulten la sección “Los cinco pasos para resolver problemas” de la “Guía del participante” o pueden revisar juntos el material.</p>	<p>► DECIR: ¿Recuerdan a Lupe? Ella hizo un poco de ejercicio cada 30 minutos mientras ella y su esposo iban manejando a casa de sus amigos. Se estiró y caminó alrededor del carro cada vez que pararon en el camino. Y al llegar a la casa de sus amigos les dijo que estaba haciendo actividad física para prevenir la diabetes y salió a caminar con ellos muchas veces. En las mañanas Lupe hizo flexiones, abdominales y saltó cuando se levantó de la cama. Mantuvo su meta de mantenerse activa al menos 150 minutos a la semana. Recuérdeles a los participantes que la historia de Lupe les enseña que siempre hay una forma para mantenerse activos cuando se está lejos de casa.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Atender las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea:</p> <p>Revisar “Como enfrentar los retos de estar lejos de casa”</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de la sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de mantenerse activos lejos de casa. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos retos para mantener sus metas cuando estén lejos de casa. ■ Maneras de enfrentarlos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a estar en forma lejos de casa?</p> <p>► DECIR: Por favor, revisen el material llamado “Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa”. Entre hoy y la próxima sesión, por favor, lean el material. Revisen los consejos que crean que los pueden ayudar. ¡Utilícenlos! Y vean cómo les va.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue estando activos lejos de casa. Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión. Acuérdense de traer el “Cuaderno del participante” y su plan de acción a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2



Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Más acerca de la diabetes tipo 2

Mas acerca de la diabetes tipo 2

Tema central de la sesión

La sesión “Mas acerca de la diabetes tipo 2” les permite a los participantes una mejor comprensión de la enfermedad y los problemas de salud que puede causar.

Objetivos de aprendizaje del participante:

Al terminar la lección, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Describir la diabetes tipo 2.
- ▶ Identificar al menos 3 problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar.
- ▶ Discutir cómo el equipo de salud puede identificar la diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2.

Consejos prácticos:

- ▶ La mayoría de las personas con diabetes tipo 2, tienen que revisar sus niveles de azúcar en la sangre cada día.
- ▶ Lo primero que deben hacer las personas con diabetes tipo 2 son cambios en su estilo de vida, por ejemplo comer en forma saludable y hacer actividad física.
- ▶ Además de los cambios en el estilo de vida, muchas personas con diabetes necesitan tomar medicamentos, insulina o ambos para mantener el azúcar bajo control.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La guía del participante de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llega el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar. Registre sus observaciones de los participantes.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión:


El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repasoPágina 6..... 10 min
- Objetivos.....Página 7.....2 min
- Lo básico de la diabetes tipo 2.....Página 7..... 13 min
- Problemas de salud ocasionados por la diabetes tipo 2Página 10.....5 min
- Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2.....Página 11.....5 min
- Cuál es el tratamiento para la diabetes tipo 2.....Página 12..... 15 min
- Planear para tener éxitoPágina 15.....5 min
- Resumen y cierre.....Página 16.....5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↙↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado prevenir o retardar la forma más común de diabetes: el tipo 2.</p> <p>Antes de comenzar, vamos dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos en la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p>💬 CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos conversando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
	<p>DECIR: Hoy vamos a charlar para comprender la diabetes tipo 2 y aprender los problemas de salud que puede causar. Vamos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Describir la diabetes tipo 2. ■ Identificar al menos 3 problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar. ■ Describir cómo es el equipo de salud que puede identificar la diabetes tipo 2. ■ Explicar cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene.</p>
	<p>Lo básico de la diabetes tipo 2 (13 minutos)</p> <p>▶ DECIR: Vamos a hablar acerca de la diabetes tipo 2.</p> <p> Cuando comemos pan, arroz, pasta, cereales, frutas o productos lácteos nuestro cuerpo convierte mucha de esa comida en glucosa.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué es la glucosa?</p> <p>RESPONDER: La glucosa es un tipo de azúcar.</p>

Notas al instructor


Lo básico de la diabetes tipo 2

► **DECIR:** En personas sin diabetes, la glucosa pasa de la sangre hacia las células del cuerpo. Esto se logra gracias a una hormona que se produce en el páncreas, y que funciona como una llave para que la glucosa entre a las células y les dé energía para hacer las actividades diarias como caminar, correr, nadar, dormir, pensar etc.

► **PREGUNTAR:** ¿Qué hormona en el cuerpo ayuda a la glucosa a dejar la sangre e ir a las células?

RESPONDER: La insulina.

► **DECIR:** En personas con diabetes tipo 2, su cuerpo no produce insulina suficiente o no la usa bien. Por eso, la glucosa se acumula en la sangre en vez de ir a las células. En unos momentos vamos a hablar sobre los problemas de salud que causa la diabetes tipo 2. Pero antes deben saber que algunos factores hacen que sea más probable que usted desarrolle diabetes.

 **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda cuáles son estos factores?


Notas al instructor

Lo básico de la diabetes tipo 2




↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas correctas. Es más probable que usted desarrolle diabetes si:

- Está muy pesado, tiene sobrepeso o está obeso.
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado.
- Tiene padres o hermanos con el tipo 2 de la diabetes.
- Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indoamericano, personas de origen asiático y de las islas del Pacífico.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas disminuyen su actividad con la edad y tienden a aumentar de peso a medida que envejecen. Pero la diabetes tipo 2 está en aumento en las personas jóvenes.
 - Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
 - Si le han dicho que tiene presión arterial alta o si su nivel de colesterol está alto.











Notas al instructor	Problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar (5 minutos)
<div data-bbox="159 682 240 772" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: Las respuestas correctas.</p> <p>↙ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario</p>	<p>▶ DECIR: Ya hemos discutido la diabetes tipo 2. Ahora vamos a hablar acerca de los <u>problemas de salud</u> que puede causar.</p> <p>Cuando la glucosa se acumula en la sangre, las células no trabajan bien. Eso se debe a que no tienen suficiente energía.</p> <p>Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden ocasionar muchos problemas de salud.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son algunos problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar?</p> <p>RESPONDER: La diabetes puede afectar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede llevar a ataques al corazón y derrames cerebrales. ■ Los nervios. ■ Los riñones. ■ Los ojos, lo que puede conducir a la ceguera. ■ Los pies y las piernas, lo que puede llevar a la amputación. ■ Las encías. ■ La piel. ■ La impotencia (incapacidad de lograr una erección).



Notas al instructor	¿Cómo es el diagnóstico de la diabetes tipo 2? (15 minutos)
	<p>► DECIR: Hemos hablado de lo básico sobre la diabetes tipo 2 y los problemas de salud que puede causar. Vamos a hablar ahora acerca de cómo se diagnostica esta condición.</p> <p>La mayoría de las personas que están en las etapas tempranas de la diabetes tipo 2 no presentan síntomas, de manera que no saben si la padecen.</p> <p>Otras personas, sí presentan síntomas y al hablar con su médico acerca de estos síntomas éste puede orientarlas sobre lo que les está pasando. Algunos de estos síntomas son: aumento en la frecuencia de orinar, mucha hambre y mucha sed, y pérdida de peso sin explicación.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuál es la mejor manera de saber si usted tiene diabetes?</p> <p>► DECIR: Las pruebas de sangre. Como ustedes están en riesgo de tener la diabetes tipo 2, deben revisar de forma frecuente sus niveles de azúcar en la sangre.</p> <p>Todas las personas mayores de 45 años y las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2, deben revisar sus niveles de azúcar en el consultorio del doctor. Si los niveles de glucosa en sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficiente para ser clasificados como diabetes, debe repetir la prueba en el consultorio del doctor cada año. Si los niveles de glucosa son normales, se deben repetir la prueba en el consultorio del doctor cada tres años.</p> <p>Esto es porque mientras más temprano sepan que tienen diabetes, mejor podrán enfrentarla. De esta manera puede prevenir los problemas de salud de los que les hablé. Vamos a ver un ejemplo.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>¿Cómo es el diagnóstico de la diabetes tipo 2?</p>
	<p>Miguel tiene un riesgo alto de que se le desarrolle diabetes tipo 2. Sus niveles de glucosa en sangre, son mas altos que lo normal pero no tan altos para ser diagnosticado como diabético. El se ha hecho revisar sus niveles de glucosa en sangre en el consultorio del doctor cada año.</p> <p>Miguel él está tratando de prevenirla o retardarla comiendo sano y manteniéndose activo. Además, está tratando de perder peso.</p>
	<p>¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2? (15 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya hemos discutido cómo se puede diagnosticar la diabetes tipo 2. Vamos a hablar ahora sobre cómo puede ser tratada.</p> <p>La meta en el tratamiento de la diabetes es mantener la glucosa en sangre en un rango saludable.</p> <p>El tratamiento puede variar. Muchas personas con diabetes tipo 2 siguen alimentación más saludable y hacen actividad física por al menos 150 minutos a la semana. También llevan un registro de su alimentación y actividad física.</p> <p>Además de comer en forma saludable y hacer actividad física, algunas personas con diabetes tipo 2 también toman medicinas. Otras revisan sus propios niveles de glucosa en sangre y llevan un registro de los resultados.</p>

Notas al instructor	¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2?
 <p>Escriba: Breves respuestas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Pida a los participantes que revisen su guía en la página 5 donde encontrarán una lista de los profesionales que los pueden ayudar.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. <u>Escriba las respuestas correctas.</u></p> <p>Escriba: Respuestas breves del grupo.</p>	<p>Las personas con diabetes tipo 2 no tienen que hacer todo esto solos; tienen un equipo de cuidados de salud que los apoya. Las personas con diabetes no solo deben revisar sus niveles de glucosa, también deben revisar sus presión arterial, colesterol, riñones, ojos y pies de forma frecuente.</p> <p> CONVERSAR: ¿Quién pudiera formar parte de un equipo de cuidados de la diabetes?</p> <p>▶ DECIR: Las personas con diabetes también son las personas más importantes del equipo de cuidado de salud. Las personas con diabetes deben hacer lo que sea necesario para mantener su nivel de glucosa en la sangre bajo control día tras día.</p> <p> CONVERSAR: ¿De qué formas las personas que viven con diabetes pueden controlar la glucosa en la sangre?</p> <p>▶ DECIR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Comer en forma saludable. ■ Mantenerse activas. ■ Tomar sus medicinas como le indique su doctor. ■ Revisar su nivel de azúcar en la sangre. ■ Llevar un registro de su alimentación, actividad física y azúcar en la sangre. ■ Visitar al doctor. ■ Hacerse pruebas de sangre. ■ Estar pendientes de sus síntomas y efectos secundarios. Reportarlos al resto del equipo de salud.

Notas al instructor	¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2?
<p>.....</p> <p>Traiga un invitado con diabetes tipo 2 para que se presente al grupo. Puede ser alguien que usted conozca. Puede ser algún amigo o familiar de algún participante. Pídale al invitado que les hable a los participantes sobre lo que significa tener diabetes tipo 2 y cómo es su tratamiento. Invite a los participantes a hacer preguntas.</p> <p>.....</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL: Testimonio persona con diabetes</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cómo van a cambiar sus vidas si ustedes tienen diabetes tipo 2?</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Qué pueden hacer para prevenir la diabetes tipo 2?</p> <p>.....</p> <p>▶ DECIR: ¿Recuerdan a Miguel? Él está comiendo en forma más saludable y está disfrutando de un estilo de vida activo. Luego de cuatro meses, Miguel ha perdido peso. Sus últimos resultados de exámenes de sangre son normales.</p> <p>Miguel ya no tiene prediabetes. Él se siente mejor que nunca y piensa seguir por ese camino más saludable.</p> <p>Recuerde a los participantes que la lección de esta historia es que el cambiar a un estilo de vida más saludable al comer mejor y el mantenerse más activo, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</p>

Notas al instructor	Planear para el éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que por favor saquen su hoja de “Mi plan de acción” en su “Guía del participante”.</p> <p> HACER: Dele unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> DECIR: Vamos a pasar unos minutos para actualizar sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre la diabetes tipo 2.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerde mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none">  Realista.  Realizable.  Específico.  Flexible.  Enfocado hacia las conductas que quiere cambiar.  Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p>Escriba:</p> <p>Tarea</p> <p>Revisar Guía del participante, en la sección:</p> <p>“Vivir con diabetes tipo 2”</p> <p> HACER: Responda a las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de cómo el saber más acerca de la diabetes tipo 2 puede ayudarlos a prevenir o retardar esta enfermedad. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La diabetes tipo 2. ■ Cómo identificar los problemas de salud que puede causar. ■ Cómo hacer el diagnóstico de la diabetes tipo 2. ■Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2?</p> <p>► DECIR: Por favor miren en su “Guía del participante” la sección “Vivir con la diabetes tipo 2” entre hoy y la próxima sección piensen cómo pueden cambiar sus vidas si ustedes desarrollan la enfermedad. ¿Cómo pueden prevenirla? Escriban sus respuestas.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre qué les ha hecho pensar en la necesidad de comprender lo que es la diabetes tipo 2.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la guía del participante y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Más acerca de los carbohidratos

Más acerca de los carbohidratos

Tema central de la sesión

Aprender más acerca de los carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo les ofrece a los participantes una comprensión más profunda de los carbohidratos.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar la relación entre carbohidratos y la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir los diferentes tipos de carbohidratos.
- ▶ Demostrar cómo escoger los tipos de carbohidratos más adecuados para alcanzar nuestras metas de comer de manera saludable.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro y seguimiento de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que consumen.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Optional:

- Una variedad de carbohidratos (hidratos de carbono): algunos saludables (avena, arroz integral, lentejas) y algunos no saludables (caramelos, galletas, pasteles).

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guion del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para el intercambio de ideas como, por ejemplo, en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes las hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del entrenador de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión


El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Carbohidratos y diabetes..... Página 8 5 min
- Tipos de carbohidratos..... Página 11 15 min
- Los carbohidratos como opción saludable..... Página 15 10 min
- Los números de los carbohidratos..... Página 17 8 min
- Planear para tener éxito Página 20 5 min
- Resumen y cierre Página 21 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra.</p>  <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a aprender más acerca de los carbohidratos. Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que de _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos en la última sesión pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Con qué les fue bien? ¿Con qué cosas no les fue bien?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también que les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de los carbohidratos. Vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2. ■ Tipos de carbohidratos. ■ Cómo escoger los tipos de carbohidratos más adecuados. ■ Cómo saber la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Carbohidratos y diabetes (5 minutos)
<p>Escriba:</p> <p>A mayor cantidad de carbohidratos, mayor nivel de glucosa en la sangre.</p>	<p>► DECIR: Para empezar la sesión de hoy, vamos a hablar sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Puede alguien decirme qué son los nutrientes?</p> <p>► DECIR: Aquello que está en la comida y que el cuerpo necesita para estar saludable.</p> <p>► DECIR: De modo que sus cuerpos necesitan carbohidratos para estar saludables. Sus cuerpos convierten la mayoría de los carbohidratos en glucosa o azúcar. Mientras más cantidad de carbohidratos consuman, más alta será la glucosa en su sangre, y este exceso de glucosa hace que no la aprovechen las células, sino que se acumule en la sangre (hiperglucemia o azúcar alta). Cuando consumen la cantidad exacta de carbohidratos que su cuerpo necesita, las células pueden hacer su trabajo y aprovechar la glucosa mejor.</p> <p>En personas sin diabetes, una hormona producida por el páncreas ayuda a que la glucosa entre en sus células para darles energía.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Puede alguien decirme cómo se llama esta hormona?</p> <p>RESPONDER: Insulina.</p>

Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.

Escriba:

Las respuestas correctas.

Carbohidratos y diabetes

▶ **PREGUNTAR:** ¿Y qué le pasa a la gente con diabetes tipo 2?

RESPONDER: Después de las comidas se produce un aumento de la glucosa en la sangre. Este aumento es captado por las células del páncreas que comienzan a producir la insulina para absorber la glucosa. Las personas con diabetes no producen bien la insulina en su cuerpo, así que la glucosa se queda en la sangre en vez de ir a las células. La insulina, en personas con diabetes, es como una llave que no puede abrir la puerta para dejar entrar al invitado y lo deja afuera; en este caso, la glucosa se quedaría en la sangre sin poder entrar a las células.

▶ **DECIR:** Como saben, cuando el nivel de su glucosa sube mucho, esto puede dañar su salud.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud causados por tener alta la glucosa en la sangre?

Notas al instructor

Carbohidratos y diabetes

Algunas respuestas pueden ser:

- Problemas del corazón y las arterias que pueden ocasionar infartos y derrames cerebrales.
 - Problemas de los nervios que pueden causar pérdida de sensibilidad en manos y pies.
 - Problemas en los riñones, que pueden causar daño a los riñones o falla de los riñones.
 - Problemas en los ojos, que pueden causar ceguera.
 - Problemas en los pies, que pueden requerir amputación.
 - Problemas en las encías.
 - Problemas en la piel.
 - Problemas sexuales como la impotencia.
- **DECIR:** Entiendan que controlar los carbohidratos puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre, lo que a su vez ayuda a prevenir o retrasar estos problemas de salud.

Notas al instructor



Escriba:

Fécula

Escriba:

Verduras altas en almidón

Tipos de carbohidratos (15 minutos)

► **DECIR:** Hemos hablado sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes. Ahora vamos a hablar sobre los tipos de carbohidratos. Por favor, lean la sección de la “Guía del participante” llamada “Tipos de carbohidratos”.

► **PREGUNTAR:** ¿Alguien puede decirme los tres tipos de carbohidratos que existen en los alimentos?

RESPUESTA:


1. Almidones
2. Azúcares
3. Fibra

► **DECIR:** Vamos a comenzar con los almidones.


► **PREGUNTAR:** ¿Cuáles son los tres tipos de alimentos altos en almidón?

RESPONDER:

1. Verduras con alto contenido de almidón.
2. Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas.
3. Granos y cereales.

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
 <p>Escriba: Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas.</p> <p>Escriba: Alimentos en grano</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Granos enteros ■ Granos refinados 	<p>▶ DECIR: Vamos a ver algunos ejemplos de <u>verduras con alto contenido de almidón</u>.</p> <p>↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos altos en almidón en la lista del material.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver ahora algunos ejemplos de <u>frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas</u>.</p> <p>↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos en la lista de frijoles, chícharos o arvejas y lentejas en el folleto.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver ahora los <u>granos o cereales</u>.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son los dos tipos principales de granos?</p> <p>RESPONDER:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Granos enteros o integrales. ■ Granos refinados. <p>▶ DECIR: Los granos enteros o integrales contienen fibra, vitaminas, minerales y almidón. Los granos refinados contienen solo almidón.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué tipo de granos piensan que son mejores, los granos enteros o los granos refinados?</p> <p>RESPONDER: Granos enteros o integrales. Estos son más altos en fibra, vitaminas y minerales.</p>

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
<p>↙ ↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos en la lista de granos enteros.</p> <p>↙ ↗ HACER: Leer (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco alimentos de la lista de azúcares.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a ver ahora algunos ejemplos de granos enteros.</p> <p>▶ DECIR: Hemos hablado de los almidones. Vamos a hablar ahora de otro tipo de carbohidratos: <u>los azúcares</u>.</p> <p>De todos los nutrientes, los azúcares son los que causan más aumento de glucosa en la sangre. En algunos alimentos, como las frutas, los jugos y la leche, los azúcares están presentes naturalmente. Además, pueden ser añadidos a los alimentos por quienes preparan la comida, por ejemplo, al ponerle azúcar al café o el almíbar que se añade a la fruta enlatada.</p> <p>Vamos a ver algunos ejemplos de <u>azúcares</u>.</p> <p>▶ DECIR: Hemos hablado de almidones y azúcares. Vamos ahora a hablar del tercer tipo de carbohidratos: <u>la fibra</u>.</p> <p>La fibra proviene de los alimentos derivados de las plantas, pues los productos animales no la tienen. La fibra pasa por sus cuerpos sin ser digerida. Por esta razón, cuando comemos fibra nos sentimos llenos sin consumir más calorías. La fibra también puede reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.</p>

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
<p>Escriba: Azúcares</p>  <p>Escriba: Fibra</p> <p>Explíqueles a los participantes que las nueces son altas en calorías y, por lo tanto, es importante limitar la cantidad que se consume.</p>	<p>Traten de consumir de 25 a 30 gramos de fibra cada día. Ejemplo: dos raciones de verduras o legumbres; dos o tres piezas de fruta y una ración de pan o cereales.</p> <p>Revisen la etiqueta de valor nutricional de los productos para ver cuánta fibra contiene el alimento.</p> <p>La mayoría de nosotros no consumimos suficiente fibra. Si necesitan aumentar su consumo de fibra, háganlo poco a poco, y tomen mucha agua. Esto puede prevenir el malestar estomacal.</p> <p>Es mejor obtener la fibra de sus alimentos en vez de hacerlo por medio de suplementos. Esto es porque los alimentos tienen muchos nutrientes, como vitaminas y minerales, además de contener fibra.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Cuáles son los cuatro tipos de alimentos que son buena fuente de fibra?</p> <p>RESPONDER (en la “Guía del participante”):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas. ■ Las verduras y las frutas, especialmente las que tienen cáscara o semillas que se pueden comer. ■ Nueces, cacahuates o maníes, almendras y avellanas. ■ Alimentos con granos enteros.

Notas al instructor



Escriba:

Las respuestas correctas.

Los carbohidratos como opción saludable (10 minutos)

► **DECIR:** Hemos conversado sobre los diferentes tipos de carbohidratos. Vamos a hablar ahora de cómo aprovechar los carbohidratos de forma saludable cuando comemos. Veamos un ejemplo.

David está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su médico le dice que cuantos más carbohidratos coma, mayor será su nivel de azúcar en la sangre. Así que le aconseja a David que tenga un enfoque saludable sobre los carbohidratos: “Trate de limitar los carbohidratos. Los granos enteros y alimentos con almidón deben constituir solo una cuarta parte de lo que come”, le dice la doctora Han. “Y cuando consuma carbohidratos, elija los saludables”.

► **PREGUNTAR:** Cuando ustedes están buscando carbohidratos saludables, ¿qué deben tener en cuenta?

RESPONDER: Elegir alimentos que son:

- Bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Altos en fibra y agua.
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	Los carbohidratos como opción saludable
<p>↙ HACER: Por favor revisen la “Guía del participante” llamada “Comer sano para prevenir el T2”</p> <p>Leer (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de alternativas saludables.</p> <p>Deje que los participantes respondan.</p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas correctas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>▶ DECIR: “Todavía no estoy muy seguro de qué comer”, le dice David a su doctora, “¿me puede dar algunas ideas?”.</p> <p>La doctora le da a David una lista de opciones saludables como alternativa.</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cuáles son las alternativas más saludables?</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>Lleve a la sesión una variedad de carbohidratos: algunos saludables (avena en hojuelas, arroz integral, lentejas) y algunos no saludables (caramelos, galletas, pasteles). Póngalos en un escritorio o una mesa.</p> <p>Pídales a los participantes que ordenen los alimentos por lo saludables que son. Recuérdeles qué buscar (bajos en calorías, grasas y azúcar; altos en fibra y agua; y altos en vitaminas, minerales y proteínas).</p> <p>Haga que los participantes trabajen juntos. Si desea, traiga suficientes productos para que los participantes puedan trabajar en grupos pequeños.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Los números de los carbohidratos (8 minutos)
<div data-bbox="159 508 240 596" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 632 256 667">Escriba:</p> <ul data-bbox="168 697 331 800" style="list-style-type: none"> ■ Medir ■ Registrar <p data-bbox="133 1035 509 1270">▶ DECIR: Ahora vamos a ver el total de carbohidratos. Esto les indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración de este producto.</p>	<p data-bbox="574 508 1435 701">▶ DECIR: Ya hemos hablado de cómo tener un enfoque saludable acerca de los carbohidratos. Ahora vamos a conversar acerca de cómo saber la <u>cantidad</u> de carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) que tienen los alimentos.</p> <p data-bbox="574 730 1416 886">La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. Por ejemplo, 1 taza de caldo de verduras tiene 3 gramos de carbohidratos. Una taza de helado tiene 30 gramos de carbohidratos.</p> <p data-bbox="574 915 1377 1066">Leer las etiquetas de los alimentos es una manera de saber la cantidad de hidratos de carbono que tienen. Por favor, vean la etiqueta de los alimentos en el folleto llamado “Los carbohidratos por los números”.</p> <p data-bbox="574 1096 1370 1171">Vamos a empezar a fijarnos en el <u>tamaño de la ración</u>. Esto indica cuánto hay en una ración de este producto.</p> <p data-bbox="574 1209 1390 1285">▶ PREGUNTAR: ¿Cuál es el tamaño de la ración de este producto?</p> <p data-bbox="610 1327 1062 1360">RESPONEDR: 1 taza (4 onzas).</p> <p data-bbox="574 1402 1416 1436">▶ PREGUNTAR: ¿Cuántas raciones hay en esta cantidad?</p> <p data-bbox="610 1478 1023 1512">RESPONEDR: Tres raciones.</p> <p data-bbox="574 1554 1393 1629">▶ PREGUNTAR: ¿Cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración?</p> <p data-bbox="610 1671 987 1705">RESPONEDR: 10 gramos.</p>

Notas al instructor

► **DECIR:** En las etiquetas de los alimentos también hay datos sobre calorías, grasas, fibra, vitaminas, minerales y proteínas. Esto también ayuda a elegir alimentos saludables.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario

Los números de los carbohidratos

► **PREGUNTAR:** Si el recipiente contiene tres raciones, ¿cuántos gramos de carbohidratos se encuentran en todo el envase?

RESPONEDR: 30 gramos.

↙ ↗ **HACER:** Responder a las preguntas, según sea necesario.

🗨️ **CONVERSAR:** Además de leer las etiquetas de los alimentos, ¿cuáles son algunas otras maneras de encontrar la cantidad de hidratos de carbono?

Algunas otras maneras pueden incluir aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras, sitios web o el material llamado “Una ración de carbohidratos”.

Para revisar la forma de medir los alimentos y dar sentido a las etiquetas de los alimentos, dígales a los participantes que consulten los folletos que van con el módulo de “ Mi registro de carbohidratos” o véanlos juntos.

Notas al instructor













Escriba



Las respuestas correctas

Los números de los carbohidratos

► **DECIR:** Pregúntele a su doctor si deben llevar un registro o cuenta de sus carbohidratos. En caso de que deban llevar un registro de sus carbohidratos, pregúntele cuál debe ser su meta diaria.

► **DECIR:** ¿Recuerdan a David? Ahora él está aprovechando bien los carbohidratos. Está comiendo más verduras y frutas como refrigerios (*snacks*) entre las comidas, en vez de galletas. David también está consumiendo más granos enteros durante el desayuno (cereal alto en fibra en vez de cereales azucarados). Además, está siendo más activo. Como resultado, su nivel de glucosa en la sangre es más bajo de lo que era antes de estos cambios.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pídeles a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre entender los carbohidratos.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none">  Realista.  Realizable.  Específico.  Flexible.  Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.  Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responder las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA:</p> <p>Llenar la sección “Mi registro de carbohidratos” de la “Guía del participante”.</p> <p>Este programa requiere que los participantes lleven un registro solamente de su peso y tiempo de actividad. El propósito de esta tarea es dar a los participantes la oportunidad de registrar sus carbohidratos.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de la sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo entender los carbohidratos. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2. ■ Tipos de carbohidratos. ■ Cómo escoger los tipos de carbohidratos adecuados. ■ Cómo saber la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a escoger mejor los carbohidratos?</p> <p>► DECIR: La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Disfrute la comida saludable

Disfrute la comida saludable

Tema central de la sesión

Preparar comidas saludables que al mismo tiempo se puedan disfrutar forma parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión enseña cómo tener comida saludable que los participantes puedan disfrutar.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo disfrutar comidas saludables.
- ▶ Explicar cómo escoger y cocinar comidas saludables.

Consejos prácticos

- ▶ Cuando tengan hambre, comiencen siempre por el líquido sin azúcar añadida y la fibra.
- ▶ Traten de modificar sus platos favoritos para que sean bajos en calorías, sin dejar de ser sabrosos.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro del peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Opcional:

- Video: Al cocinar, ¿hierbas frescas o secas? Pág. 14.
- Proyector para que todos puedan ver el video.
- Acceso a Internet para obtener el video. Puede obtenerlo y grabarlo con anticipación si en el salón de la sesión no hay Internet.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guión del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para conducir la sesión como, por ejemplo, en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión



El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7..... 2 min
- Un enfoque saludable para comer..... Página 8..... 10 min
- Escoger alimentos saludable..... Página 10..... 10 min
- Dar gusto a los sentidos..... Página 12..... 18 min
- Planear para tener éxito..... Página 15..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 16..... 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo disfrutar la comida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗣️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a tener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<div data-bbox="159 562 240 651" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo tener comida saludable y al mismo tiempo disfrutarla. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Disfrutar comidas saludables. ■ Escoger comidas saludables. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Un enfoque saludable para comer (10 minutos)



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas cortas.

Escriba:

En la pizarra o papelógrafo respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas cortas.

▶ **DECIR:** En el programa “Prevenga el T2” no queremos eliminar el gusto de comer. Después de todo, comer es uno de los placeres de la vida. En cambio queremos darles las herramientas necesarias para que disfruten una dieta saludable que sea también deliciosa. Vamos a ver un ejemplo.

El miércoles, Antonio anduvo muy ocupado todo el día en el trabajo. No tuvo tiempo de almorzar y ni siquiera de comerse un refrigerio (*snack*). Cuando llegó a su casa tenía mucha, mucha hambre.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Alguna vez han sentido mucha hambre como Antonio? ¿Cómo se sintieron?

Algunas respuestas pueden ser las siguientes: sin control, débil, tembloroso, de mal humor, confundido, ansioso, hambriento.





▶ **DIGA:** Como Antonio se sentía muy hambriento, en el camino a su casa pasó por la tienda y compró una bolsa de papitas fritas. Se comió rápidamente la mitad de la bolsa mientras estaba sentado en su carro.


🗨 **CONVERSAR:** ¿Han escogido algunas veces comida que no era saludable cuando tuvieron mucha hambre? ¿Cómo se sintieron después?





Algunas respuestas pueden ser: sentirse demasiado llenos, hinchados, culpables, enojados con ustedes mismos.

▶ **DIGA:** Pero a veces Antonio come aun cuando no tiene nada de hambre.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Algunas veces han comido cuando no tenían hambre?

Notas al instructor	Un enfoque saludable para comer
<p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas del grupo.</p> <p> HACER: Hablen sobre esto brevemente.</p>	<p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entretenerse cuando están aburridos. ■ Levantar el ánimo cuando están tristes. ■ Calmarse cuando están ansiosos. ■ Recordar el placer de comer cierto plato. ■ Porque sencillamente les gusta el sabor de algo. ■ Porque no quieren que se pierdan las sobras guardadas en el refrigerador. ■ Comer sin darse cuenta, al ver la televisión o hablar por teléfono, mientras van manejando el carro, etc. <p>▶ DECIR: Hablamos de comer cuando están muy hambrientos. También hablamos acerca de comer cuando no tienen hambre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuál sería un enfoque más saludable para comer?</p> <p>RESPONDER: Comer solo cuando tengan hambre, pero no mucha hambre.</p> <p>▶ DECIR: Por favor revisen la sección llamada “Comer la cantidad apropiada”. Esta tiene una lista que los ayudará a seguir esta visión saludable para comer.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de estos consejos pueden aplicar ustedes?</p>

Notas al instructor	Escoger alimentos saludables (10 minutos)
<p>↗ HACER: Si es necesario, explique que la fibra es un tipo de carbohidrato que pasa por el cuerpo sin ser digerido en los intestinos, y que el cuerpo necesita de una variedad de vitaminas, minerales y proteínas para estar sanos.</p>  <p>Escriba: Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ DECIR: El doctor le dijo a Antonio que él está en riesgo de tener diabetes tipo 2.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué tipo de alimentos debería escoger Antonio?</p> <p>RESPONDER: Alimentos que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajos en calorías, grasas y azúcar. ■ Altos en fibra y agua. ■ Altos en vitaminas, minerales y proteínas. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué tipo de alimentos debería evitar Antonio?</p> <p>RESPONDER: Alimentos que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Altos en calorías y grasas. ■ Bajos en fibra y en agua. ■ Bajos en vitaminas, minerales y proteínas. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué ustedes deben escoger alimentos altos en fibra y líquido sin azúcar añadida?</p> <p>RESPONDER: Porque esos alimentos llenan el estómago y no tienen muchas calorías.</p>

Notas al instructor	Escoger alimentos saludables
<p> HACER: Hable sobre esto brevemente. Explique por qué las opciones de la columna de la derecha son más saludables que las de la izquierda.</p> <p> HACER: Permita que los participantes respondan. Preguntar si es necesario.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Además de ser baja en calorías, la fibra tiene otra ventaja: toma tiempo para digerirse. De esta manera ustedes se sienten llenos por más tiempo. ¿Alguna vez han comido una porción de papas fritas y después de una hora se sienten con hambre de nuevo? Esto es porque las papas fritas son bajas en fibra.</p> <p>Por favor revisen la sesión “Opciones saludables para prevenir el T2”.</p> <p> CONVERSAR: ¿Pueden pensar en algunas otras opciones saludables para prevenir la diabetes?</p> <p>► DECIR: En estos días, Antonio trata de comer solamente cuando tiene hambre. Siempre mantiene verduras cortadas (mini zanahorias) en casa y en el trabajo. De esta manera, nunca se siente <u>demasiado</u> hambriento.</p>

Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

Dar gusto a los sentidos (18 minutos)

▶ **DECIR:** Los alimentos no son solamente algo que llena el estómago. También son una fiesta para los sentidos.

Antonio está preocupado porque piensa que su nueva dieta le impedirá disfrutar la comida. A él le encanta cocinar, pero no sabe mucho de comidas bajas en grasas y carbohidratos. Se imagina que va a tener que comer un montón de espinacas.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué tan importante creen ustedes que es disfrutar de lo que comen? ¿Podrían seguir con una forma de comer que no les gusta?

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué podemos hacer para disfrutar de opciones de alimentos saludables?

Algunas respuestas correctas pueden ser:

- Aprendan nuevas técnicas y recetas de cocina en libros, artículos y videos.
- Prueben nuevos estilos de cocina e ingredientes.
- Compartan ideas y cocinen con los amigos y la familia.
- Acentúen el sabor con hierbas (perejil, tomillo, orégano), especias (ají, chiles, canela, curry) y salsas (vinagreta, salsa de tomate y otras salsas).
- Escojan quesos de sabor fuerte y bajos en grasas como el parmesano y el feta.

Notas al instructor

↗ **HACER:** Permita que los participantes respondan.



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Si el grupo no dice ninguna, sugiera algunos ejemplos.

Dar gusto a los sentidos

- Asen/tuesten verduras/carne para sacarles sabor.
- Cocinen ligeramente las verduras como ejotes (vainitas o chauchas [*green beans*]) y brócoli para que queden crujientes y mantengan el color y el sabor.
- Escojan productos de buena calidad.
- Escojan productos con variedad de sabores, texturas, aromas y colores.
- Modifiquen los platos favoritos para hacerlos más saludables.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de sus platos favoritos?

▶ **DECIR:** Uno de los platos favoritos de Antonio es el arroz con pollo, exactamente como lo preparaba su abuela. Por favor, saquen la hoja que dice “Cómo modificar las recetas”.



🗨 **CONVERSAR:** ¿De qué manera podría Antonio hacer que la receta de su abuela sea más saludable, sin sacrificar el sabor?



▶ **DECIR:** Pueden escribir estas ideas en la hoja mientras las vamos repasando.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Usar pechuga de pollo sin piel.
- Usar arroz integral.
- Añadir verduras como zanahoria, arvejas, ejotes, habichuelas y pimentón rojo.

Notas al instructor	Dar gusto a los sentidos
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Añadir sabor con tomates triturados. ■ Hornear, asar a la parrilla, rostizar o poner a hervir el pollo. ■ Usar caldo de pollo sin grasa. <p>▶ DECIR: Eso me suena bastante sabroso. Creo que a Antonio también le gustaría.</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver cómo un chef (cocinero) prepara sabrosas comidas que son saludables.</p> <p>↗ HACER: Ver el video “Al cocinar, ¿hierbas frescas o secas? Su guía definitiva para su mejor elección”. https://www.youtube.com/watch?v=ycFokXKM1LQ</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Deles a los participantes unos minutos para actualizar sus planes de acción.</p>	<p>► DECIR: Por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción”. Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden incluir lo que funcionó bien y lo que no funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. También anoten lo que hablamos hoy sobre disfrutar su dieta y bajar calorías, grasas y azúcar.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Atienda las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA:</p> <p>Hacer una de sus recetas favoritas de forma saludable, la hoja de “Cómo modificar las recetas”</p> <p>Leer sección “Comer la cantidad apropiada”</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo disfrutar de una comida saludable mediante tres cosas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Disfrutar comidas saludables. ■ Escoger comidas saludables. ■ Cómo tener una comida saludable que uno pueda disfrutar. <p> CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Hoy trabajamos juntos para modificar la receta de arroz con pollo de Antonio. Durante la semana próxima, me gustaría que ustedes hicieran cambios en sus propias recetas.</p>

Notas al instructor

Resumen y cierre

Escojan una de sus recetas favoritas. Busquen formas de hacerla más saludable. Pueden usar la hoja de “Cómo modificar las recetas” como modelo. Luego traigan una copia de su receta antigua y su receta nueva para compartirlas con nosotros la próxima semana.

También me gustaría que lean la sección “Comer la cantidad apropiada” de su “Guía del participante”. Marquen los consejos que les gustaría seguir.

► **DECIR:** La próxima sesión vamos a hablar de las cosas que hicieron en sus casas. También vamos a hablar sobre cómo les fue con su elección de alimentos saludables y vamos a ver si los disfrutaron.

Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Duerma bien

Duerma bien

Tema central de la sesión

Dormir lo suficiente forma parte del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar por qué es importante dormir para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir algunos retos para lograr dormir lo suficiente y saber cómo enfrentar esos retos.

Consejos prácticos

- ▶ Acuéstense y levántense a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a tener un horario.
- ▶ Sigán una rutina para dormir que los ayude a relajarse.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del Participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes de peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa







Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso. Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Por qué es importante dormir..... Página 8 10 min
- Cómo enfrentar los retos. Página 10 28 min
- Planear para tener éxito. Página 17 5 min
- Resumen y cierre. Página 18 5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p> DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Hoy vamos a hablar sobre cómo dormir lo suficiente.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con_____.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↙↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo dormir lo suficiente puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante dormir para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ■ Algunos retos para dormir bien y cómo enfrentarlos. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la semana que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- Tener sueño durante el día.
- Enfermarse.
- Tener dificultad para pensar, poner atención y terminar de hacer cosas.
- Chocar el carro.
- Deprimirse.
- Tener problemas del corazón.
- Ser obeso.
- Tener alto nivel de glucosa en la sangre.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.

Por qué es importante dormir (10 minutos)

► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar sobre por qué es importante que duerman lo suficiente. Para estar en su mejor condición física y mental, la mayoría de los adultos necesitan al menos 6 a 8 horas de sueño cada noche. Pero pocos de ustedes duermen lo suficiente.

Atrás quedaron los días cuando la gente se iba a dormir al ponerse el sol. Hoy, vivimos en una sociedad 24/7. Cerca de una de cada cuatro personas dice que no duerme lo suficiente. En las personas con diabetes, esa proporción es aún mayor. Cerca de 2 de cada 4 personas con diabetes dicen que no duermen lo suficiente. Vamos a ver un ejemplo.

Jenny está en riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pregunta si ella duerme por lo menos 8 horas cada noche. Ella se ríe. “¿Habla en serio?”, le pregunta. “Con suerte duermo 5 horas”.

🗣️ **CONVERSAR:** ¿Y qué pasa con ustedes? ¿Cuántos duermen menos de 8 horas cada noche?

Notas al instructor	Por qué es importante dormir
<p>↙ ↗ HACER: Encierre en un círculo los tres últimos puntos en la lista. Señálelos.</p>	<p>▶ DECIR: No dormir bien tiene su precio. Si no duermen lo suficiente, ustedes pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tener sueño durante el día. ■ Enfermarse. ■ Tener dificultad para pensar, prestar atención y terminar de hacer cosas. ■ Tener accidentes de tránsito. ■ Deprimirse. ■ Comer más. ■ Aumentar de peso. ■ Tener alto el nivel de glucosa o azúcar en la sangre. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué saben acerca de comer más, aumentar de peso y tener altos niveles de glucosa en la sangre?</p> <p>RESPONDER: La obesidad y tener un nivel alto de glucosa en la sangre los hacen más propensos a tener diabetes tipo 2. Los estudios muestran que si no duermen lo suficiente, la insulina no trabaja bien. El cuerpo no procesa bien la grasa. Y al cerebro le cuesta saber que ya comieron lo suficiente.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Crear una tabla para escribir los retos y formas de enfrentarlos.

**Cómo enfrentar los retos
(28 minutos)**

► **DECIR:** Hemos hablado sobre cómo el no dormir lo suficiente puede incrementar el riesgo de tener diabetes tipo 2. Ahora vamos a hablar sobre algunos de los retos que dificultan dormir bien y cómo enfrentarlos.

Jenny usualmente no tiene mucho problema para quedarse dormida. Pero cuando se levanta para ir al baño durante la noche, empieza a pensar en todas las cosas que tiene que hacer. Además, la respiración de su esposo es fuerte. Ambas cosas hacen que a Jenny le cueste volver a quedarse dormida. Muchas veces se queda acostada sin poder dormir por horas.

Notas al instructor

Retos	Formas de enfrentarlos

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo. Esto puede incluir:

Cómo enfrentar los retos

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Y qué pasa con ustedes? ¿Cuáles son algunas razones por las que tienen problemas para dormir o para permanecer dormidos?

Algunas respuestas del grupo pueden incluir:

- Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.
- No me da sueño antes de la medianoche.
- Tengo mucho frío o calor.
- Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar.
- No me puedo poner cómodo.
- Hay mucho ruido.
- Hay demasiada luz.
- Me da hambre o sed.
- Me levanto a cada rato a orinar.
- Me siento ansioso o alerta.

▶ **DECIR:** Ahora compartan algunas ideas sobre cómo pueden enfrentar cada uno de estos retos.

Algunas pueden ser:

Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hagan planes con tiempo y trabajen sin interrupciones para tratar de terminar lo que necesitan hacer más temprano. ■ Hagan una lista de prioridades que necesiten cubrir a diario y escriban “ir a dormir a las X” como parte de estas prioridades. <p>No me da sueño antes de la medianoche.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prueben alguna técnica de relajación. ■ Vayan a la cama y traten de relajarse, meditar o pensar en cosas gratas, agradecer a la vida las cosas buenas que tienen o que les han pasado, sin tratar de dormir. Si no les da sueño, salgan de la cama, pero no enciendan el televisor. <p>Tengo mucho frío o calor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ajusten la temperatura del cuarto. ■ Vístanse según el tiempo (si hace frío o calor). ■ Escojan la ropa de cama apropiada, fresca para el verano y de lana para el invierno. ■ Dense una ducha tibia o un baño en la bañera. <p>Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Duerman solos. ■ Pídanle a su pareja que se suene la nariz y se acueste de lado o boca abajo. ■ Enciendan el ventilador para no oír el ruido de la respiración de su pareja.

Notas al instructor

Cómo enfrentar los retos

No me puedo poner cómodo.

- Dense una ducha o baño tibio.
- Hagan estiramientos.
- Si es posible, escojan una cama, un colchón o almohada a su gusto.

Hay mucho ruido.

- Usen tapones para los oídos.
- Enciendan un ventilador o una máquina de ruido blanco para acallar el ruido.
- Cierren puertas y ventanas.
- Pidan a la gente que se mantenga en silencio.

Hay demasiada luz.


- Instalen cortinas o persianas oscuras.
- Usen una máscara para dormir.

Me da sed.

- Tomen agua no menos de dos horas antes de dormir.
- Si necesitan tomar algo en ese momento, que sea solo un sorbo.

Me levanto a cada rato a orinar.

- Eviten la cafeína (en el té, café o bebidas gaseosas) y el alcohol.
- No beban dentro de las dos horas antes de irse a dormir.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
 <p>Escriba: Las respuestas del grupo.</p>	<p>Me siento ansioso o alerta.</p> <p>Durante el día:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Levántense cada día a la misma hora. Esto ayuda a que su cuerpo se ajuste a un horario. ■ Eviten la cafeína que los hace estar alerta. ■ Si toman medicamentos que los alteren, hablen con su médico y pregúntenle si pueden cambiarlos. ■ Si fuman, dejen de fumar. ■ Si toman siestas, que sean solo siestas cortas. ■ Permanezcan activos. ■ Prevengan el estrés siguiendo nuestros consejos. <p>Un par de horas <u>antes</u> de acostarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eviten usar la computadora, el teléfono celular o la televisión. El tipo de luz que sale de ellos puede hacer que el cerebro crea que es hora de estar despierto. ■ Eviten trabajar o hacer actividad física vigorosa antes de irse a la cama. ■ Sigán una rutina para ir a la cama que los ayude a relajarse. <p><u>A la hora de ir a dormir:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vayan a la cama a la misma hora todos los días. Esto va a ayudar a su cuerpo a entrar en un horario regular. ■ Traten de no obligarse a dormir, no se presionen.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Traten de no tener relojes a la vista para así no pensar en que va pasando el tiempo. ■ Si no logran dormirse o volver a dormirse en 15 minutos, tómense un descanso. Levántense de la cama y hagan algo relajante, como oír música suave por un rato. <p>▶ DECIR: Dijimos que es una buena idea seguir una rutina antes de ir a la cama que los ayude a relajarse.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué cosas podrían ayudarlos a relajarse?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajen la intensidad de las luces. ■ Hagan un ejercicio de relajación, tal como respiración profunda. ■ Lean un libro relajante. ■ Escuchen música suave. ■ Dense un baño o una ducha tibia. ■ Háganse un masaje. ■ Estírense. ■ Hagan respiraciones profundas.











Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Si es necesario, explique que las dificultades para dormir pueden ser una señal de algún otro problema de salud. Por ejemplo, alguien que tiene mucha necesidad de ir al baño frecuentemente, podría tener una infección urinaria. Si se sienten muy nerviosos, podría tratarse de un problema de ansiedad. En cualquiera de los dos casos, es importante recibir el tratamiento necesario.

Cómo enfrentar los retos

▶ **DECIR:** ¿Recuerdan a Jenny? En estos días, cuando se levanta en la noche, hace ejercicios de relajación y tiene encendido un ventilador para no oír el sonido fuerte de la respiración de su esposo. Casi todas las noches, se puede volver a dormir en 15 minutos. Si no lo logra, Jenny se pone a oír música suave por un rato y luego vuelve a tratar de dormirse.

La lección que el doctor quiere que Jenny sepa es que no dormir lo suficiente puede aumentar su riesgo de obesidad. Dormir al menos 8 horas puede ayudarla a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p> DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre _____.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none">  Realista.  Realizable.  Específico.  Flexible.  Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.  Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p> <p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

[Retome el curso](#)

Retome el curso

Tema central de la sesión

Retomar las metas y el curso de acción es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes serán capaces de:

- ▶ Explicar que es normal desviarse de vez en cuando del curso en cuanto a las metas de comida y actividad física.
- ▶ Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al:
 - Mantenerse positivos.
 - Usar los cinco pasos para resolver problemas.

Consejos prácticos

- ▶ Un desvío no significa mucho, a menos que usted le dé importancia. ¡Lo que sea que haga, no se rinda!


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, pluma o bolígrafo según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 68 min
- Objetivos..... Página 82 min
- Todos cometemos errores Página 95 min
- Mantenerse positivos..... Página 105 min
- Describir los problemas..... Página 125 min
- Encontrar opciones..... Página 1310 min
- Escoger las mejores opciones Página 155 min
- Diseñar un plan de acción Página 168 min
- Probar el plan Página 172 min
- Planear para tener éxito Página 175 min
- Resumen y cierre Página 185 min

Total: 60 minutos


Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (8 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar de lo que podemos hacer cuando nos desviamos de nuestros planes de comida saludable y actividad física.</p> <p>Antes de comenzar vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la semana. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

Notas al instructor

 **HACER:** Trate que todos participen.

Bienvenida y repaso

 **CONVERSAR:** Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida saludable.

Notas al instructor

**Objetivos
(2 minutos)**

► **DECIR:** Ustedes han hecho un gran trabajo al mantenerse en el curso de los cambios de estilo de vida para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Pero en el transcurso de su vida es probable que se desvíen del curso de vez en cuando. Por eso es importante saber qué hacer cuando eso sucede.

Hoy vamos a charlar sobre las herramientas que necesitan para retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro. Vamos a charlar de:

- Explicar que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física.
- Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al:
 - Mantenerse positivos
 - Usar los cinco pasos para resolver problemas:
 - Describir los problemas.
 - Encontrar soluciones.
 - Escoger las mejores opciones.
 - Diseñar un plan de acción.
 - Probar el plan.

Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi Plan de Acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene.

Notas al instructor

**Todos cometemos errores
(5 minutos)**

► **DECIR:** Es muy común que la gente se desvíe del curso de sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Vamos a leer la historia de Pepe:


Pepe está en riesgo de diabetes tipo 2. Durante un tiempo estuvo haciendo un gran trabajo para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Perdió 15 libras (7 kg).

Pero algunos compañeros de Pepe fueron despedidos del trabajo el viernes pasado. Él teme ser el siguiente. Así que decide trabajar muy duro para demostrarle a su jefe que es un buen trabajador.


El lunes, Pepe es el primero en llegar y el último en irse. También trabaja durante el almuerzo. Y hace lo mismo el resto de la semana.

Pepe no ha cumplido sus metas de comer alimentos saludables esta semana. Debido a sus largas horas de trabajo, no ha tenido tiempo para prepararse un almuerzo saludable. En cambio, ha estado comiendo dulces y papitas fritas de la máquina vendedora. Después del trabajo, no ha tenido tiempo para comprar o cocinar una comida saludable. En cambio, ha parado en la ventanilla de autoservicio para comida rápida, como hamburguesas.



Pepe tampoco ha cumplido sus metas de actividad física de la semana. No ha hecho su acostumbrada caminata del almuerzo. Cuando llega a casa al final del día no tiene ganas de hacer nada de actividad física. Entonces se sienta en el sofá y se pone a ver televisión o se entretiene en la computadora.


Notas al instructor	Mantenerse positivos (5 minutos)
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Cuando se desvían del curso de una vida saludable, como hizo Pepe, se sienten tentados a rendirse ante los errores cometidos. Se sienten tentados a darse por vencidos.</p> <p>► DECIR: Desviarse de nuestras metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física no es nada grave, a menos que nos rindamos y dejemos de seguir trabajando para lograr esas metas.</p> <p>Pepe está molesto consigo mismo por desviarse del curso en cuanto a sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física esta semana. Aumentó 3 libras (1.5 kg). Siente que es un fracasado. Tiene ganas de darse por vencido.</p>

Notas al instructor	Mantenerse positivos
<p>↙ ↗ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a ayudar a Pepe a cambiar sus pensamientos dañinos. ¿Con qué pensamientos útiles puede reemplazar Pepe los pensamientos dañinos?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ “He progresado mucho”. ■ “Sí, cometí un error. Pero por eso no voy a aumentar más de unas pocas libras”. ■ “Eso es lo que hice, no lo que soy”. ■ “Esta es una oportunidad para aprender”. ■ “Este es un problema que puedo resolver”. ■ “Mi familia y mis amigos me van a ayudar en esto”. <p>▶ DECIR: En vez de rendirme, voy a tomar medidas para volver al curso y prevenir desvíos en el futuro.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Alguien recuerda los cinco pasos para resolver un problema?</p> <p>RESPONDER:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema. 2. Encontrar soluciones. 3. Escoger las mejores opciones. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probar el plan.


Notas al instructor	Describir los problemas (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Problema 1: Desviarse de las metas de comida saludable.</p> <p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preocupación ■ Estrés ■ Falta de tiempo <p>Problema 2: Desviarse de las metas de actividad física.</p> <p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Preocupación ■ Estrés ■ Falta de tiempo 	<p>Primero, hay que describir claramente los problemas. Y tratar de descubrir qué los está causando.</p> <p>► DECIR: Vamos a ayudar a Pepe. ¿Cuáles son sus problemas? ¿Qué creen ustedes que los está causando?</p> <p>RESPONDER:</p> <p>Problema 1: Desviarse de sus metas de comida saludable.</p> <p>Causa: A Pepe le preocupa perder su trabajo.</p> <p>Está estresado porque se esfuerza demasiado para demostrar que es un buen trabajador. Además, está sumamente ocupado como para comprar o preparar comida saludable así que ha estado comiendo comida chatarra para sentirse mejor.</p> <p>Problema 2: Desviarse de sus metas de actividad física.</p> <p>Causa: A Pepe le preocupa perder su trabajo, así que ha estado trabajando durante la hora de almuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Como resultado, no está haciendo la caminata que antes hacía a esa hora. Y como ha estado trabajando tantas horas, no tiene ganas de hacer nada de actividad física después del trabajo. Lo único que quiere es relajarse con la TV o la computadora.



Notas al instructor	Encontrar opciones (10 minutos)
<div data-bbox="159 510 240 598" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 630 256 667">Escriba:</p> <p data-bbox="131 695 456 774">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="131 1136 456 1255">HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos:</p>	<p data-bbox="574 510 1430 590">▶ DECIR: Después de describir los problemas, el siguiente paso es proponer o encontrar soluciones para resolverlos.</p> <p data-bbox="574 615 1430 730">En este caso, el problema 1 (desviarse de las metas de comida saludable) y el problema 2 (desviarse de las metas de actividad física) tienen las mismas causas:</p> <ul data-bbox="610 747 862 898" style="list-style-type: none"> ■ Preocupación ■ Estrés ■ Falta de tiempo <p data-bbox="574 932 1430 1171">🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo puede Pepe superar sus sentimientos de preocupación y estrés? Vamos a proponer ideas. Digan cualquier idea que les venga a la cabeza, no importa que parezca una idea tonta o loca. No hay respuestas correctas ni respuestas equivocadas. Se vale decir cualquier idea.</p> <p data-bbox="574 1199 1019 1236">Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul data-bbox="610 1253 1430 1587" style="list-style-type: none"> ■ Él puede preguntarle a su jefe si su trabajo está en peligro. Si lo está, puede preguntarle qué puede hacer para mantenerlo. ■ Él puede encontrar formas de aliviar su preocupación y estrés sin recurrir a la comida (hacer estiramientos, tomar un descanso, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, hacer cosas divertidas, charlar con la familia o un amigo, hacer actividad física).



Notas al instructor	Encontrar opciones
<div data-bbox="159 499 240 590" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="133 632 256 667">Escriba:</p> <p data-bbox="133 695 402 772">Respuestas cortas del grupo.</p> <p data-bbox="133 1136 461 1255">  HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos: </p>	<p data-bbox="578 506 1354 625">  CONVERSAR: ¿Y de qué maneras puede Pepe solucionar su falta de tiempo? Recuerden que no hay respuestas correctas ni equivocadas. </p> <p data-bbox="578 653 1019 688">Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p data-bbox="578 716 1243 751">Para solucionar su falta de tiempo en general:</p> <ul data-bbox="613 779 1403 1024" style="list-style-type: none"> ■ Organizarse mejor. ■ Pedir a sus amigos o a su familia que lo ayuden a hacer las cosas. ■ Preguntarle al jefe si puede llevarse alguna tarea a la casa. Eso lo desocupa un poco en el trabajo. <p data-bbox="578 1052 1284 1087">Para tener tiempo de comprar comida saludable:</p> <ul data-bbox="613 1115 1370 1423" style="list-style-type: none"> ■ Hacer compras el fin de semana. ■ Comprar una cantidad suficiente. ■ Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita. ■ Comprar productos saludables, pero fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer. <p data-bbox="578 1451 1292 1486">Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:</p> <ul data-bbox="613 1514 1403 1759" style="list-style-type: none"> ■ Buscar recetas de comidas rápidas y saludables. ■ Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana. ■ Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.

Notas al instructor	Encontrar opciones
	<p>Para tener más tiempo para hacer actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hacer actividad física mientras hace las tareas de la casa o en el patio. ■ Hacer actividad extra el fin de semana. ■ Hacer actividad física en la noche mientras ve TV o videos. ■ Subir por las escaleras en lugar de tomar el elevador (ascensor). ■ Ir al trabajo en bicicleta. ■ Estacionarse lejos de la entrada al trabajo.
	<p>Escoger las mejores opciones (5 minutos)</p>
<div data-bbox="159 1249 240 1339" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: Opciones que el grupo seleccione.</p> <p> HACER: Trabajar juntos para escoger las mejores opciones.</p>	<p>► DECIR: Después de encontrar soluciones para resolver los problemas, el siguiente paso es escoger las mejores.</p> <p>Cuando propusieron ideas salieron muchas opciones buenas para Pepe. Vamos a ayudarlo a escoger las mejores ideas para superar su preocupación y su estrés.</p> <p>► DECIR: Ahora vamos a ayudar a Pepe a decidir cuáles son las mejores opciones para solucionar su falta de tiempo.</p>

Notas al instructor	Diseñar un plan de acción (8 minutos)
<div data-bbox="159 506 241 596" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: El plan de acción.</p> <p>HACER: Trabajar juntos para elaborar un plan de acción basado en las opciones que el grupo escogió. Asegurarse de que cumpla los criterios indicados arriba.</p>	<p>► DECIR: Después de escoger las mejores opciones para solucionar los problemas, el paso siguiente es hacer un plan de acción para poner en práctica esas opciones.</p> <p>Esto es algo que ustedes vienen haciendo desde que comenzaron el programa “Prevenga el T2”, así que estoy seguro(a) de que ya son muy buenos en esto. Como ya saben, es importante que su plan sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ El plan debe estar enfocado en conductas. Y debería ser divertido. <p>La lección de la historia de Pepe es que ustedes pueden buscar varias opciones para retomar las estrategias de estilo de vida saludable ante las situaciones de estrés en el trabajo o en la vida.</p> <p>Vamos a ayudar a Pepe a hacer un plan de acción para superar sus sentimientos de preocupación y estrés, y también su falta de tiempo. Lo vamos a basar en las opciones que ustedes escogieron.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Probar el plan (2 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Después de que hayan hecho un plan de acción, el siguiente paso es ponerlo en práctica, es decir, ponerlo a prueba.</p> <p>Pepe probó el plan que ustedes hicieron. Ahora se siente mucho más relajado. Además, tiene tiempo para comprar y preparar comida saludable y también para hacer actividad física. Como resultado, está otra vez avanzando en sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Ya bajó las tres libras que había aumentado. ¡Pepe ha retomado el curso a una vida saludable!</p>
	<p>Planear para tener éxito (5 minutos)</p>
<p>↙ ↘ HACER: Pida a los participantes que saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden también lo que hablamos hoy sobre desviarse del curso y cómo volver al curso de una vida saludable para lograr sus metas.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas. 2. Encontrar soluciones. 3. Escoger las mejores opciones. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probarlo.

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>Y acuérdense de hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>
	<p>Resumen y cierre (5 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física. También hablamos de lo que pueden hacer cuando se desvían del curso en cuanto a las metas de comida y actividad física, y cómo volver al curso y prevenir más desvíos en el futuro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mantenerse positivos.

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA</p> <p>Completar la sección “¿Cómo retomar el curso?” de su Guía del participante</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Usar los cinco pasos para la solución de problemas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas. 2. Encontrar soluciones. 3. Escoger las mejores opciones. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probar el plan. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a retomar el curso?</p> <p>► DECIR: Durante la próxima semana me gustaría que completaran la página 6 de su “Guía del participante: Cómo retomar el curso”. Piensen en asuntos que los hayan llevado a desviarse del curso con la comida y la actividad física en el pasado. Busquen en su conciencia. Luego resuelvan ese problema con los cinco pasos para resolver problemas.</p> <p>La próxima semana vamos a hablar de cómo manejar las señales sociales que los desvían de sus metas de comida saludable y actividad física. También vamos a hablar del material de hoy.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>

PREVENGA EL T2



Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!

Prevenga el T2 por el resto de su vida

Tema central de la sesión

Mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Esta lección enseña a los participantes cómo mantener o retomar el camino hacia una vida saludable. También les da la oportunidad de reflexionar sobre el progreso que han hecho durante el pasado año y planificar sus próximos pasos. “Prevenga el T2” es un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante:

Al terminar la lección, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo volver a retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe de sus metas.
- ▶ Establecer su nivel de progreso en el programa “Prevenga el T2” mediante su registro de peso, comidas sanas y la actividad física.
- ▶ Elaborar una lista de sus próximos pasos para mantener un estilo de vida saludable después de concluir el programa “Prevenga el T2”.

Consejos prácticos:

Elijan ser **consistentes**, aun cuando estén cansados, no tengan tiempo, no tengan ánimos de hacer las cosas, o tan solo estén teniendo un mal día. ¡La consistencia es la clave del éxito!

Elijan ser **persistentes** y no tengan miedo de empezar de nuevo. Los planes más exitosos son el resultado de planes anteriores que no funcionaron.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” de ésta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor del estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco de registro de peso, de actividad física, y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra, papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

Opcional:

- Planifique una pequeña celebración.
- Adáptese a las necesidades y preferencias del grupo.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llega el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que acurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar. Registre sus observaciones de los participantes.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa


Contenido de la sesión:


El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repasoPágina 6 10 min
- Objetivos.....Página 72 min
- Importancia de mantener un
estilo de vida saludablePágina 85 min
- Cómo retomar el caminoPágina 95 min
- Reflexione sobre su progresoPágina 10 15 min
- Los pasos siguientesPágina 11 18 min
- Resumen y cierre.....Página 125 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida



Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ de “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo.</p> <p>Antes de empezar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos en la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>




<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos conversando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2. ■ Cómo retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe. ■ Analizar su nivel de progreso desde el comienzo de este programa. ■ Hacer una lista de sus próximos pasos para mantener un estilo de vida saludable después de concluir el programa “Prevenga el T2”. <p>Al final de la sesión van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Importancia de mantener un estilo de vida saludable (5 minutos)
<p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar de por qué es tan importante mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo. Desde que comenzaron este programa, ustedes han tenido éxito disminuyendo el riesgo de diabetes al alimentarse bien y estar más activos. Y eso me enorgullece.</p> <p>Pero, practicar hábitos saludables es solo el primer paso hacia una buena salud. El siguiente paso es mantener estos hábitos con el tiempo. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Raúl está en riesgo de la diabetes tipo 2. De manera que él estaba siguiendo una alimentación saludable. También estaba caminando después de cenar cada día. Como resultado de sus acciones había perdido 20 libras (9 Kg) de peso. Pero recientemente, Raúl ha regresado a sus viejos hábitos. Ha visitado el camión de comida rápida en horas de almuerzo para comerse una hamburguesa con tocino y aros de cebolla; todo muy grasoso. También ha dejado de caminar como lo hacía antes. Por eso, Raúl aumentó 5 libras (2.2 Kg).</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Quiénes aquí han perdido peso en el pasado y lo han vuelto a recuperar?</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué es entonces importante mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo?</p> <p>RESPONDER: Si no mantienen sus hábitos sanos, pueden perder el progreso alcanzado. Su riesgo de diabetes puede aumentar otra vez.</p>

Notas al instructor	Cómo retomar el camino (5 minutos)
<p>Escriba en la pizarra o papelógrafo:</p> <p>5 pasos para resolver un problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema: describa claramente cuál es el problema. Trate de descubrir qué lo está causando. 2. Encontrar opciones: proponga o busque soluciones para resolverlo. 3. Escoger las mejores opciones: elija la mejor de las opciones de acuerdo al problema. 4. Haga un plan de acción para poner en práctica esas opciones. ¡Recuerde mantener el plan realista, realizable, específico, flexible, enfocado en las conductas que quiere cambiar y divertido! 5. Probar el plan: ¡ponga en práctica el plan para resolver el problema! 	<p>► DECIR: Es normal desviarse del camino que lleva a sus metas de alimentación y mantenerse en buena forma en su vida diaria. Lo importante es retomar las intenciones y actuar para prevenir algo similar en el futuro.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Cómo pueden retomar el camino?</p> <p>RESPONDER: Para retomar el camino, deben permanecer positivos y usar los cinco pasos para resolver problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describan sus problemas. 2. Propongan opciones. 3. Escojan las mejores opciones. 4. Elaboren un plan de acción. 5. Pruébenlo. <p>► DECIR: Raúl decidió permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema. Hoy en día, ha retomado el camino de sus objetivos de alimentación y actividad física.</p> <p>Recuerde a los participantes que la lección de la historia de Raúl es que el pensamiento positivo y los 5 pasos para resolver un problema pueden ayudarlo a enfrentar las pausas en sus metas hacia una vida saludable.</p>

Notas al instructor	Reflexione sobre su progreso (15 minutos)
<p>Refiera a los participantes a la “Guía del participante” de la sesión “Retome el curso”. Además, vean los materiales juntos.</p> <p>↗ HACER: Reporte el progreso del grupo desde que comenzó el programa. Explique los reportes si es necesario.</p> <p>Pida entonces voluntarios que lean en voz alta sus planes de acción desde la primera sesión de “Prevenga el T2”.</p> <p>↗ HACER: Trate de hacer que cada persona participe. Si alguien está dudoso, hágale sugerencias.</p>	<p>▶ DECIR: Desde que comenzaron este programa hace un año, ustedes han hecho grandes esfuerzos hacia la prevención de la diabetes tipo 2. Algunos ya han alcanzado sus objetivos de peso y actividad. Otros todavía están buscando alcanzarlos. Pero todos han hecho un progreso tremendo.</p> <p>Voy a entregar un reporte individual a cada participante que contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de <u>libras</u> o kilogramos que la persona ha <u>perdido</u> (cantidad en la primera semana menos la cantidad de la semana pasada). Por ejemplo, si la persona pesaba 200 libras (90.7 kilogramos) y ahora pesa 190 libras (86.2 kilogramos) ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos). ■ Porcentaje de <u>peso</u> que la persona ha <u>perdido</u> (cantidad de libras que la persona ha perdido dividida por su peso inicial). Por ejemplo, la persona ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos); se divide entre su peso inicial de 200 libras (90.7 kilogramos) y eso equivale al 0.05 de su peso, es decir 5%. ■ <u>Minutos de actividad física</u> por semana que la persona ha <u>logrado</u> (cantidad de la semana pasada, menos la cantidad de la primera semana). Por ejemplo, la semana pasada logró 150 minutos de actividad física, y la primera semana logró 20 minutos de actividad física. Ha logrado aumentar su actividad física en 130 minutos por semana.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Reflexione sobre su progreso</p>
	<p>► DECIR: Estoy orgulloso de cada uno de ustedes, y espero que estén orgullosos de ustedes mismos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cómo se ha vuelto su estilo de vida más saludable desde que comenzó en el programa?</p>
	<p>Los pasos siguientes (18 minutos)</p>
<p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que completen sus guías. Responda sus preguntas si es necesario.</p>	<p>► DECIR: Ahora, vamos a usar esta información para ayudarle a planear la próxima fase de su estilo de vida saludable. Por favor, revise la sección de la “Guía del participante” llamada “Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses”. Vamos a llenarla juntos.</p> <p>Comience fijando su nuevo objetivo. Decida si quiere perder peso o mantenerlo y marque su opción en la guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si su objetivo es <u>perder</u> peso, escriba su objetivo de perder peso. ■ Si su objetivo es <u>mantener</u> su peso, escriba su peso actual. <p>Ahora, escriba cómo va a <u>alcanzar</u> su objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si su objetivo es <u>perder peso</u>, va a necesitar consumir menos calorías, quemar más calorías, o una combinación de ambas. ■ Si su objetivo es <u>mantener</u> su peso, siga haciendo lo que ha estado haciendo—comer saludable y permanecer activo.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Refiera a los participantes a la sección de la “Guía del participante” llamada “Cómo mantener un estilo de vida saludable” o revísenla juntos. Si lo desea, entregue hojas de registro para “Mi plan de acción” en blanco y los registros de alimentación y actividad física a los participantes para que los lleven consigo.</p> <p> HACER: Sugiera una ronda de aplausos, abrazo grupal, o algún otro gesto de celebración saludable que sea aceptado por su grupo. Luego, pida a los participantes despedirse e intercambiar información de contacto, si lo desean.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo el mantener un estilo de vida sano puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable. ■ Cómo retomar el camino. ■ Su progreso desde que comenzó en este programa. ■ Sus próximos pasos. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas de las que hablamos hoy lo pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. por el resto de su vida?</p> <p>▶ DECIR: En este programa, ustedes han aprendido muchas habilidades que les ayudarán a mantener su estilo de vida sano. Les recomiendo seguir usando estas habilidades en los próximos meses y los próximos años.</p> <p>▶ DECIR: Ahora es tiempo de despedirnos. Espero saber cómo les va y recuerden que estoy a su disposición para apoyarlos.</p> <p>▶ DECIR: La sesión ha terminado.</p>