

Guía del participante

Introducción al programa



Tema central de la sesión

El programa “Prevenga el T2” dura un año y está dirigido a personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Si usted hace cambios sencillos en su estilo de vida, puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2 por el resto de su vida.

En este programa hay 26 sesiones (16 semanales, 4 quincenales, y 6 mensuales). Usted debe completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses, y otras 6 sesiones los segundos seis meses.



En esta sesión vamos a charlar sobre:

1. Las metas y la estructura del programa “Prevenga el T2”
2. Qué es la prediabetes, cuál es la diabetes tipo 2 y qué significa estar en riesgo de diabetes.
3. Cómo hacer un plan de cambios del estilo de vida saludable.
4. Cómo establecer sus metas.



¿Es la diabetes un problema real en hispanos?

- ✓ La diabetes es la séptima de las principales causas de muerte.
- ✓ La diabetes es más frecuente entre los hispanos que entre los blancos no hispanos.
- ✓ Entre los hispanos, la tasa de diagnóstico es de 8.5% para los centroamericanos, 9.3% para los cubanos, 13.9% para los mexicanos y 14.8% para los puertorriqueños.
- ✓ Alrededor de 30 millones de estadounidenses de todas las edades tienen diabetes y 86 millones -mas de 1 en 3- tienen prediabetes.

De estos:

- ✓ Alrededor de 20 millones tienen la diabetes tipo 2.
- ✓ Más de 8 millones no han sido diagnosticados.

Fuente: CDC, ADA.



Prevenga el T2

En cada una de estas sesiones haremos las siguientes actividades:

1. Usted se pesará en privado junto a su instructor del estilo de vida.
2. Vamos a charlar sobre su plan de acción de la última sesión y juntos vamos a explorar las estrategias que funcionaron y las que no funcionaron.
 - ¿Qué funcionó para ayudarlo a lograr sus metas?
 - ¿Qué no funcionó?
3. Participar en una nueva actividad para desarrollar sus habilidades para cambiar su estilo de vida.
4. Actualizar su plan de acción, si lo desea.



PREVENT 2
PROGRAMA PARA PREVENIR EL TIPO 2 DE LA DIABETES

Plan de acción

Haga una lista de 3 acciones a realizar para perder peso y cumplir con sus metas de salud.

Mi meta de perder peso para este programa es _____.

Fecha: _____.

Mi meta de tiempo dedicado a actividad física de intensidad moderada por semana es de _____ minutos.

| Acción 1: ¿Qué voy a hacer? | |
|--|--|
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |
| Acción 2: ¿Qué voy a hacer? | |
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |
| Acción 3: ¿Qué voy a hacer? | |
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |



Diabetes

La diabetes es un problema de salud que ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar el azúcar (o glucosa) normalmente.

1. Las células de nuestro cuerpo no pueden funcionar bien porque no están recibiendo suficiente energía.
2. Hay demasiada azúcar en nuestra sangre, lo cual puede causar muchos problemas de salud.

La diabetes puede dañar:

- Las encías.
- La piel.
- La salud sexual, que puede conducir a impotencia.
- Las venas y arterias del corazón, lo que puede causar un ataque al corazón.
- Los nervios.
- Los ojos, lo cual puede conducir a la ceguera.
- Los pies, que algunas veces tienen que ser amputados.
- Los riñones.



Usted está en mayor riesgo de tener diabetes si:

- Alguno de sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indoamericano, persona de origen asiático o de las islas del Pacífico.
- Pasa mucho tiempo sentado o inactivo.
- Tiene sobrepeso o es obeso.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas tienden a ser menos activas y aumentar de peso con la edad. La diabetes tipo 2 ha estado aumentando en las personas jóvenes.
- Tuvo diabetes en el embarazo (diabetes gestacional).



Metas del programa “Prevenga el T2”

Hacia el final de los primeros 6 meses, se espera que usted:

- ▶ Pierda del 5 al 7 por ciento de su peso inicial, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- ▶ Haga al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana (por ejemplo caminar rápido e ir acelerando gradualmente).
- ▶ Coma en forma más saludable.



Hacia el final de los segundos 6 meses, usted va a:

- ▶ Mantenerse en el peso que logró.
- ▶ Continuar con al menos 150 minutos de actividad física cada semana.

Los estudios demuestran que la pérdida de peso moderada puede disminuir a la mitad la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.





Metas del programa “Prevenga el T2”

Perder peso también:

- ▶ Disminuye su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- ▶ Disminuye los problemas del sueño, artritis y depresión.
- ▶ Lo hace sentirse mejor sobre usted mismo.

Hacer actividad física de intensidad moderada puede ayudarle a perder peso, y a mantenerse en el peso que desea. Pero esa no es la única forma de prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También poner a trabajar sus músculos más fuerte y con más frecuencia hace que la insulina trabaje mejor y que puedan usar el azúcar de la sangre como fuente de energía.

Ser más activo también:

- ▶ Aumenta su energía.
- ▶ Disminuye su nivel de estrés.
- ▶ Disminuye su riesgo de ataques al corazón.
- ▶ Fortalece sus músculos y huesos.
- ▶ Lo ayuda a dormir mejor.
- ▶ Mejora su memoria, equilibrio y flexibilidad.
- ▶ Mejora su ánimo.



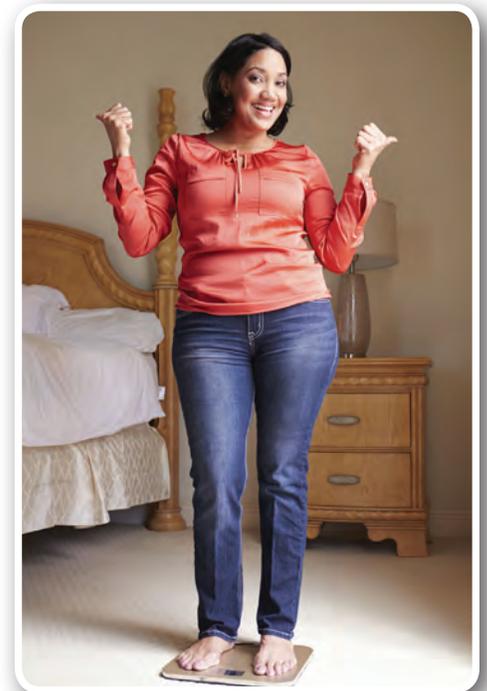


Pérdida de peso en números

Una meta de este programa es perder al menos 5 a 7 por ciento de su peso en los próximos 6 meses, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg). Revise con su instructor las “Tablas de pérdida de peso” y fijen juntos la meta a cumplir para los primeros 6 meses del programa.

Establecer su meta de pérdida de peso en 6 meses

| |
|--|
| Yo peso _____ libras/kilogramos. |
| En los próximos seis meses, yo voy a: |
| Perder al menos _____ (5/6/7) por ciento de mi peso. |
| Perder al menos _____ libras/ kilogramos. |
| Llegar a pesar (peso meta) _____ libras/ kilogramos. |





Guía del participante

**Haga más actividad física
para prevenir el T2**



Tema central de la sesión

Hacer más actividad física es una meta del programa para prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes (T2)

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los beneficios de la actividad física.
- Diferentes formas de volverse más activos físicamente.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejos prácticos:

- ✓ Basta aumentar un poco más la actividad física cada semana.
- ✓ ¡No es necesario que corra un maratón!
- ✓ Pruebe actividades diferentes hasta conseguir una que le apasione. Seguro va a encontrar al menos una que le guste.
- ✓ El registro de la actividad física es fundamental para promover la constancia y la intensidad requerida.

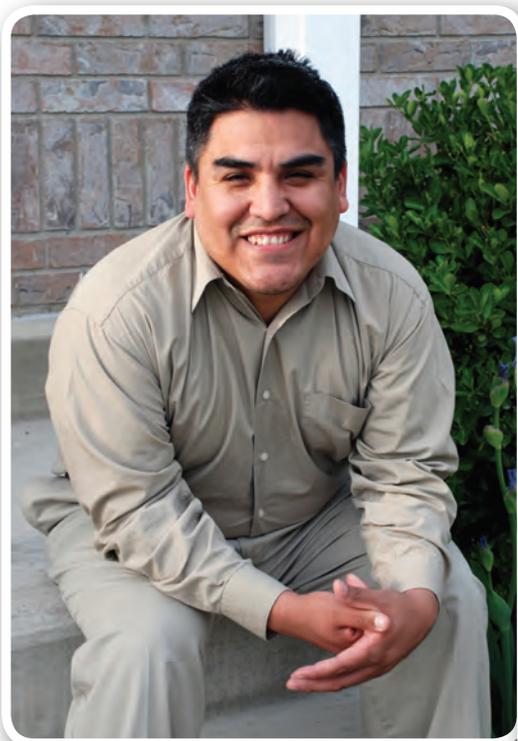


La historia de Juan

Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m) pero pesa más de 200 libras (90 kilogramos). Su médico le dice que necesita aumentar su actividad física. Si no lo hace, puede llegar a tener diabetes tipo 2.

Juan y su esposa tienen tres hijos. Todos los niños hacen deporte y Juan pasa mucho tiempo llevándolos a sus entrenamientos y juegos. Los fines de semana, Juan trabaja en un segundo empleo de medio tiempo para poder enviar dinero a sus padres.

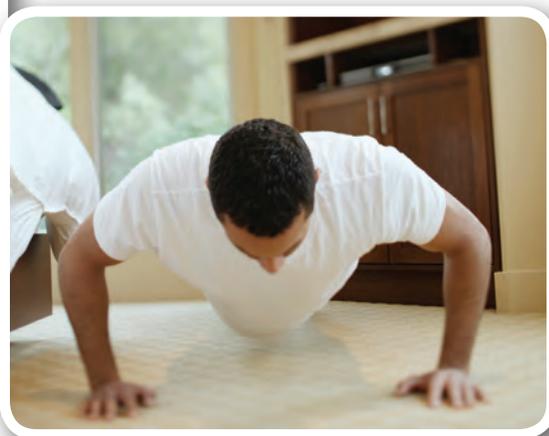
Cuando tiene algo de tiempo libre, le gusta ver un partido de fútbol en la TV, pero se cansa de solo pensar en jugarlo él. Se le hace muy difícil tener tiempo libre. Él se pregunta: “¿Cómo haré para hacer un poco más de actividad física?”.



Básicamente, su meta sería hacer 150 minutos de actividad física cada semana. Eso serían unos 30 minutos diarios 5 días a la semana.

¡La ciencia es muy clara! Hacer 150 minutos o más de actividad física a la semana lo puede ayudar a bajar de peso y a mantenerse saludable.

La lección de esta historia es que usted debe hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, para bajar de peso y mantenerse saludable.





Beneficios de la actividad física

La actividad física es beneficiosa de muchas formas. Primero, baja el nivel de riesgo de tener diabetes tipo 2 porque lo ayuda a:

- Bajar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
- Estar más ágil y ser más fuerte.
- Evitar enfermarse del corazón y otras enfermedades.
- Quemar calorías.

Cuando usted hace actividad física quema calorías. Esto lo ayuda a bajar de peso y a mantenerse saludable.

Hacer actividad física lo ayuda también a mantener músculos fuertes que hacen que queme grasas y calorías, aun durante el descanso. Como resultado, baja el nivel de riesgo de diabetes tipo 2.

Hacer un poco más de actividad física baja el nivel de azúcar en la sangre. El nivel de azúcar baja porque la actividad física hace que sus células utilicen mejor la insulina y absorban el azúcar de la sangre. En realidad, con la actividad física las células absorben el azúcar de la sangre aun cuando no haya insulina presente y cuando baja el nivel de azúcar en la sangre, baja el riesgo de tener diabetes tipo 2.

¿Qué otros beneficios puede tener para usted el hacer actividad física?



¿Cómo superar los retos?

¿Qué es lo que más le cuesta para hacer actividad física?

¿Cómo puede superar estos retos y agregar más actividad física a su vida?

| Reto | Soluciones | Otras soluciones |
|---------------------------------------|--|--|
| Tiempo caluroso o frío | <input type="checkbox"/> Trate de hacer actividad dentro de la casa. <input type="checkbox"/> Abríguese para el frío. <input type="checkbox"/> Nade cuando haga calor. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| No me gusta sudar | <input type="checkbox"/> Haga actividad temprano en la mañana. <input type="checkbox"/> Haga actividad en la noche. <input type="checkbox"/> Haga actividad en un espacio con aire acondicionado. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Inseguridad en el vecindario | <input type="checkbox"/> Vaya a un lugar donde se sienta seguro. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en casa. <input type="checkbox"/> Si usted está preocupado por la seguridad de su entorno, forme un grupo con sus amigos para hacer actividades al aire libre. Si es posible, haga actividad física cuando haya luz de día. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| No encuentro sitios apropiados | <input type="checkbox"/> Haga actividad dentro de la casa. <input type="checkbox"/> Vaya a la escuela más cercana. <input type="checkbox"/> Camine en el supermercado o en el centro comercial. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo superar los retos?

| Reto | Soluciones | Otras soluciones |
|--------------------------------------|--|--|
| Falta de dinero | <input type="checkbox"/> Busque en la biblioteca o Internet videos gratis de clases para hacer ejercicios. <input type="checkbox"/> Compre ropa y aparatos de ejercicio que estén en oferta o rebajados. <input type="checkbox"/> Haga actividades gratis (caminar). | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me aburre hacer ejercicio | <input type="checkbox"/> Escuche música mientras esté haciendo actividades. <input type="checkbox"/> Haga actividades con un amigo. <input type="checkbox"/> Juegue con los niños. <input type="checkbox"/> Siga probando cosas nuevas, como bailar. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Falta de tiempo | <input type="checkbox"/> Bájese del bus una parada antes. <input type="checkbox"/> Camine mientras habla por teléfono. <input type="checkbox"/> Estacione el carro un poco más lejos. <input type="checkbox"/> Haga actividad física en horas de trabajo. <input type="checkbox"/> Incluya las actividades en la rutina diaria. <input type="checkbox"/> Muévase con vigor al hacer las tareas diarias (barrer, arreglar el jardín). <input type="checkbox"/> Pasee al perro. <input type="checkbox"/> Vaya de compras. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Falta quien cuide a los niños | <input type="checkbox"/> Lleve a los niños con usted. <input type="checkbox"/> Realice actividad física mientras los niños estén en la escuela. <input type="checkbox"/> Túrnese con sus amigos para cuidar a los niños. <input type="checkbox"/> Use la guardería de niños del gimnasio. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo superar los retos?

| Reto | Soluciones | Otras soluciones |
|--|---|--|
| Falta de transporte | <input type="checkbox"/> Haga actividades en su casa o en su vecindario. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Vergüenza de que otros me miren | <input type="checkbox"/> Haga actividades en casa. <input type="checkbox"/> Haga actividades con amigos. <input type="checkbox"/> Vaya a un gimnasio. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me duelen las coyunturas o articulaciones | <input type="checkbox"/> Camine. <input type="checkbox"/> Nade. <input type="checkbox"/> Haga taichí. <input type="checkbox"/> Practique yoga. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Falta de ganas | <input type="checkbox"/> Invite a su esposo(a) o hijos. <input type="checkbox"/> Invite a algunos amigos a realizar actividades que le gusten como bailar. <input type="checkbox"/> Piense en cómo la actividad física lo puede ayudar a evitar la diabetes y a sentirse mejor. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |

Después de revisar alternativas, Juan encontró la manera de tener tiempo para hacer actividad física. Camina todos los días media hora con un amigo aprovechando su hora libre en el trabajo. Cuando tiene mucho trabajo llama a su esposa para que recoja los niños y al salir del trabajo camina con su amigo. Y en vez de ver el juego de fútbol por TV, lo juega con sus hijos.



Tipos de actividad física

1

Ejercicios aeróbicos



Se llaman así porque hay que respirar (tomar aire) fuerte al hacerlos. Son actividades físicas en las que las personas mueven sus grandes músculos de una manera rítmica durante un periodo prolongado. Estos ejercicios son de intensidad moderada, hacen sudar y hacen que el corazón lata más rápido. Se pueden reconocer porque las personas pueden hablar mientras hacen la actividad, pero no pueden cantar e incluyen correr, jugar fútbol o béisbol, andar en bicicleta, saltar la cuerda, subir escaleras o nadar. Estos son las actividades que debe incluir en su registro de actividad física.



2

Ejercicios de equilibrio



Hacen que las personas sean menos propensas a caerse: caminar en punta de pies, caminar sobre una barra de equilibrio, practicar yoga, hacer ballet, taichí y otras artes marciales.

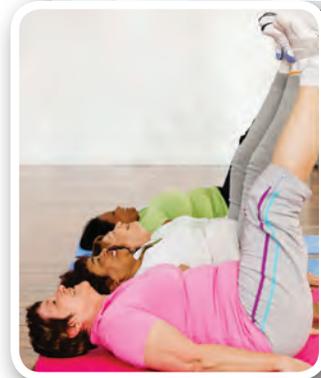


3

Ejercicios de fuerza



Fortalecen los músculos: hacer ejercicios en barra, flexiones o sentadillas, lagartijas, abdominales, levantar pesas.



4

Ejercicios de estiramiento



Los ejercicios de estiramiento mejoran su flexibilidad. La flexibilidad le dá más libertad de movimiento para sus actividades físicas de intensidad moderada, como bailar o hacer yoga, y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Por esta razón es importante incluirlos en su rutina de actividad física, aún cuando no mejorarán su resistencia o fuerza de manera directa.

El tiempo que pase haciendo ejercicios de estiramiento no debe contarse hacia la meta de su actividad física semanal.

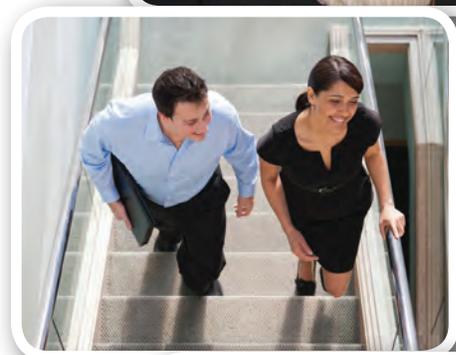
¿Cuáles ejercicios les gustaría probar?



Tiempo para moverse

Ideas para aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario

1. Salga a caminar solo o con su familia después de cenar.
2. Busque un contador de pasos (podómetro) y registre su actividad. Trate de alcanzar 10 000 pasos o más al día.
3. Saque a pasear al perro todos los días.
4. Cambie los paseos dominicales en carro por caminatas.
5. Cuando vea TV, levántese y muévase durante los comerciales, o haga alguna tarea del hogar que implique movimiento.
6. Camine en las escaleras mecánicas.
7. Camine o corra cuando haga diligencias en la calle.
8. Acompañe a sus hijos o nietos en sus actividades deportivas y competencias, moviéndose.
9. Camine por los pasillos de la tienda antes de comprar.
10. Escoja un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o acampar.
11. Luego de leer seis páginas de su libro, levántese y muévase un poco.
12. Camine mientras habla por teléfono.
13. Juegue con sus hijos o mascotas 15 a 20 minutos al día.
14. Baile al ritmo de su música favorita.
15. Camine vigorosamente en el centro comercial.



¿Cómo planea hacer actividad física?

Fuente: American College of Sports Medicine (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) and Heart Foundation (<http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/HW-PA-SittingLess-Adults.pdf>)

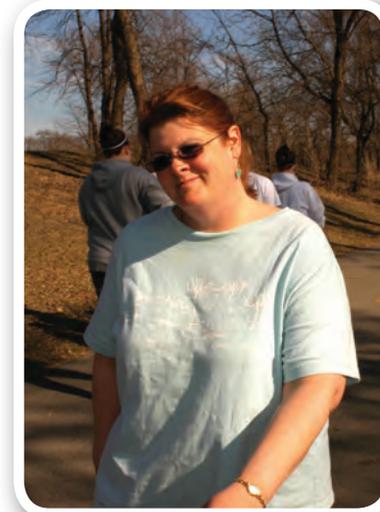


Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?

Intente hacer esto para evitar hacerse daño:

1. **Haga un calentamiento** antes de iniciar la actividad y una relajación después.
 - ▶ Dedique a esto 5 a 10 minutos antes y después de la actividad física.
2. **Comience despacio** y aumente el ritmo poco a poco.
 - ▶ Si ha dejado de hacer actividad física por un tiempo, empiece con ejercicios a baja intensidad.
3. **Combine sus actividades.** Entrenar demasiado o muy frecuentemente puede causar lesiones. Estas incluyen fracturas, calambres o inflamación de músculos y articulaciones.
4. **Escuche a su cuerpo.** Baje la intensidad o pare si se siente cansado, débil o con dolor en las articulaciones.
5. **Beba agua** antes, durante y después de hacer actividad física, aun si no tiene sed.
6. **¡Vístase para la ocasión!**
 - ▶ Use zapatos adecuados para la actividad (que apoyen los pies y que tengan suelas planas, no resbalosas y que sean cómodos. Evite los zapatos con suelas gruesas y pesadas).
 - ▶ Use ropa apropiada.
 - ▶ Opte por una actividad bajo techo si hace mucho calor o frío.
7. **Baje el ritmo cuando la temperatura supere los 70 °F (21 °C).** Esté atento a señales de sobrecalentamiento, como dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad y palpitaciones.
8. **Preste atención a sus alrededores mientras se ejercita, particularmente si es al aire libre.**
9. **Realice los ejercicios de fuerza con suma atención.**
10. **Consulte con su médico si:**
 - ▶ Tiene afecciones específicas de salud.
 - ▶ Tiene dolor muscular intenso o persistente.

Hacer demasiada actividad física puede ocasionar daño, lo cual puede hacer que se rinda. Un ritmo progresivo es lo mejor.



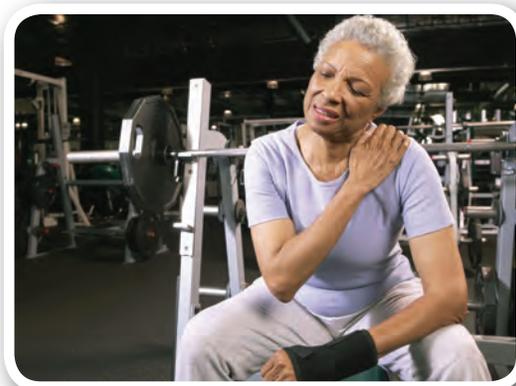
Fuente: National Institute of Aging/National Institutes of Health: Staying Safe During Exercise and Physical Activity (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>) y Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>).



¿Está usted listo para ser más activo?

¿Con cuál de estas situaciones se identifica usted? Si escoge una o más, asegúrese de ver a su médico **ANTES** de aumentar su actividad física.

- Durante o al terminar la actividad física, a menudo tengo dolor o presión en mi cuello, hombro o brazo izquierdo.
- Estoy embarazada. Mi médico no me ha autorizado aún para ser más activa.
- Me quedo sin aire fácilmente al menor esfuerzo.
- Mi médico quiere que tome medicamentos para la hipertensión o problemas en el corazón.
- Sufro de problemas en las rodillas o los huesos que me impiden caminar vigorosamente.
- Tengo problemas en el corazón. Mi doctor quiere supervisar mi actividad.
- Tengo un dolor de pecho que comenzó la semana pasada.
- Tengo más de 50 años y no he hecho mucha actividad física. Planeo ser muy activo.
- Tengo un problema de salud o afección no especificado aquí que puede necesitar atención si comienzo a ser más activo.
- Tiendo a desmayarme o caerme cuando me mareo.





Guía del participante

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.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué llevar un registro de su actividad física.
- Cómo anotar su actividad física.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



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).



La historia de Fernando

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.

El doctor le explica que a veces no nos damos cuenta de que pasamos mucho tiempo sentados y creemos que estamos activos lo suficiente. Pero cuando vamos a contar los minutos que realmente pasamos haciendo actividad física de intensidad moderada, nos damos cuenta de que en realidad ¡son pocos minutos!

A Fernando le pasó eso, pero fue constante, porque está decidido a prevenir la diabetes tipo 2. 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).

La lección de esta historia es que el llevar un registro de la actividad física es una buena estrategia para mantenerse motivado y alcanzar sus metas de actividad física.





Cómo anotar su actividad física

| Opciones | Mis Opciones |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Evitar comer alimentos que no son saludables y con pocos nutrientes y vitaminas, tales como los helados y donas. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ |

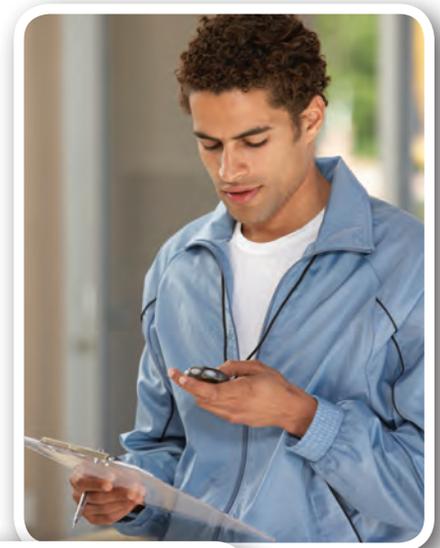
Formas de llevar el tiempo, es decir, cuántos minutos hace de actividad física:

- Contador de pasos (podómetro).
- Cronómetro.
- En la pantalla de su caminadora.
- Herramientas en su teléfono o computadora.
- Reloj.

Formas de anotar qué, cuándo y cómo usted hace actividad física:

- Cuaderno.
- Grabadora de voz.
- Hoja de cálculo.
- Herramientas en su teléfono o computadora.

Una forma sencilla es usar la hoja de registro de actividad física del programa.





Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

Llevar un registro de su actividad física no tiene que ser complicado. Claro que pueden surgir dificultades, pero con su empeño y creatividad ¡puede superarlas! Escriba sus ideas de cómo enfrentar y superar los retos que se le presenten para llevar un registro de su actividad física en el espacio “Mis propias soluciones”. Marque cada idea a medida que las ponga en práctica.

| Reto | Soluciones | Otras soluciones |
|---|---|--|
| No tengo tiempo | <input type="checkbox"/> Programe un tiempo específico durante el día. En realidad le tomará poco tiempo, aproximadamente 15 minutos. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Tengo problemas para leer y escribir | <input type="checkbox"/> Escriba sus minutos de actividad física en la hoja de registro que le da el programa. <input type="checkbox"/> Grabe su voz con ayuda de una grabadora, teléfono, tableta o computadora. <input type="checkbox"/> Pida ayuda para llenar su hoja de registro de actividad física y comparta su experiencia con sus familiares y amigos. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Se me olvida | <input type="checkbox"/> Haga que llevar el registro sea parte de su rutina diaria. Pronto se acostumbrará. <input type="checkbox"/> Pídale a su familia y amigos que le recuerden llevar el registro (y si es con una sonrisa, mejor). <input type="checkbox"/> Ponga una alarma en su reloj, teléfono o computadora; ¡actúe apenas la oiga! <input type="checkbox"/> Ponga papelitos, notas que se lo recuerden donde usted las vea. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

| Reto | Soluciones | Otras soluciones |
|---|--|--|
| No me gusta llevar un registro ni anotar | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Acepte que uno puede cambiar, no importa la edad; si es para bien, se puede.<input type="checkbox"/> Dese pequeños premios –que no sean comida– cuando cumpla sus metas.<input type="checkbox"/> Ponga sus necesidades de salud en el tope de su lista de prioridades.<input type="checkbox"/> Recuerde que usted está tratando de prevenir la diabetes tipo 2.<input type="checkbox"/> ¡Sea creativo! Hay aplicaciones de teléfono o computadora que seguro disfrutará al usarlas. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



Guía del participante

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, que lo puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo el comer bien lo ayudará a lograr sus metas de bajar de peso.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- Cómo elegir tipos de comida saludable.
- Cómo escoger porciones adecuadas de comida.
- Metas para comer más saludablemente.



Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

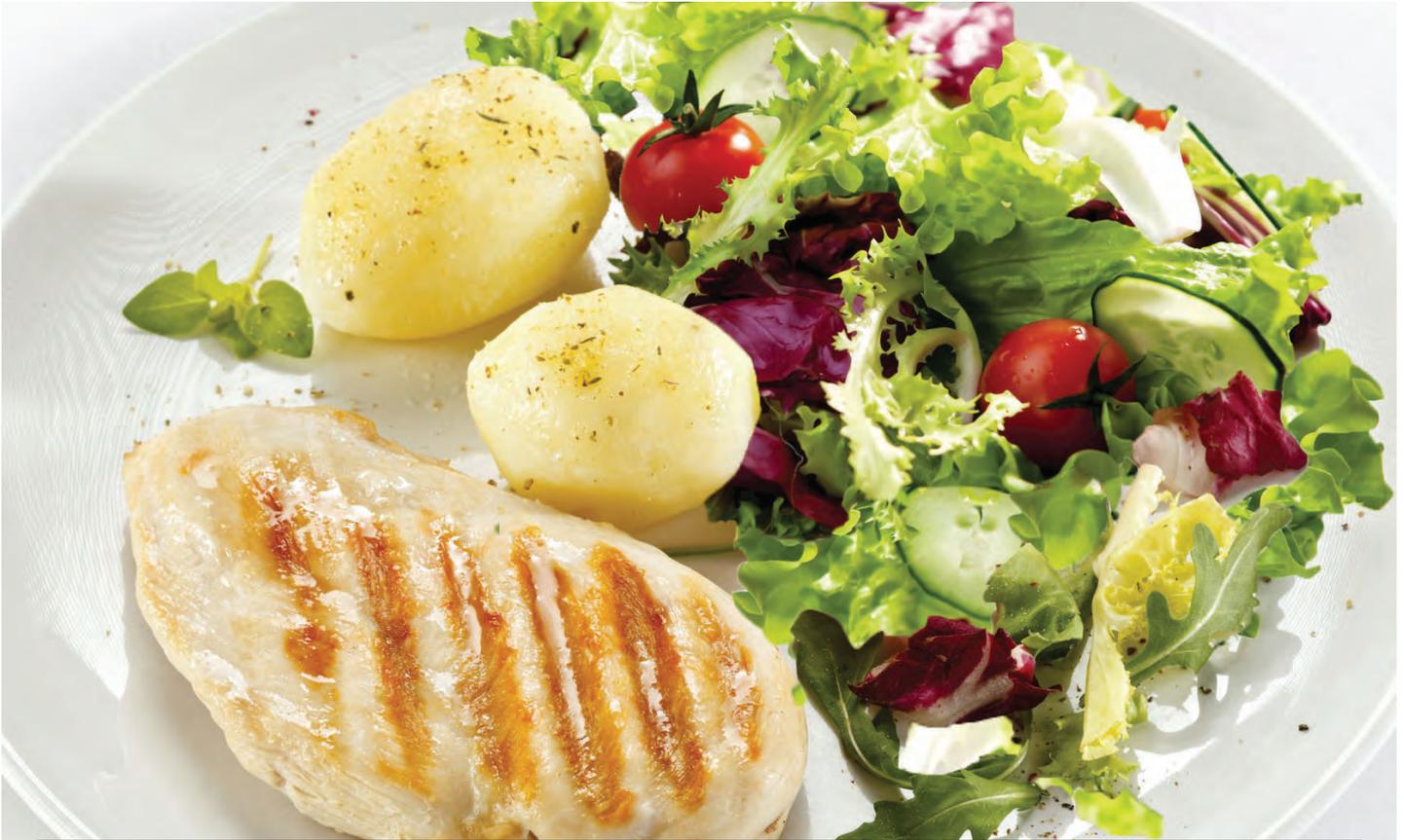


Consejos prácticos:

- ✓ Esta semana, cuando vaya de compras, lea las etiquetas de los alimentos envasados que vaya a comprar.
- ✓ En cada comida, procure que la mitad de su plato esté lleno de verduras.
- ✓ No tiene que cambiar todo lo que come de una vez. Procure hacer un cambio a la vez como, por ejemplo, reducir el tamaño de las porciones; más adelante, cuando eso se le haya vuelto una rutina, podrá hacer más cambios.



Veamos este ejemplo de cómo preparar su plato



Usted quiere que su plato tenga:

- La mitad con verduras sin almidón (brócoli, espinacas, pimientos).
- Una cuarta parte con granos y alimentos con almidón (frijoles, avena, papas o pan).
- Otra cuarta parte de alimentos con proteínas (pollo, carne sin grasa, pescado).

También puede consumir:

- Una porción pequeña de lácteos (un vaso de leche sin grasa, 6 onzas de yogur sin grasa).
- Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, la mitad de una banana o media taza de moras).
- Una bebida sin calorías o con muy pocas calorías (agua, café sin azúcar).



¿Cómo preparar su plato cada día?

Prepare su plato usando como modelo el dibujo que aparece a continuación. Si necesita ayuda, revise las comidas que están en las próximas páginas ya que allí encontrará los tipos de comidas que debe incluir y las que debe excluir.





Tipos de comidas para incluir en su plato

Verduras sin almidón:

- Apio
- Brócoli/coliflor
- Cebollas
- Espárragos
- Hongos o champiñones
- Pepinos
- Pimientos
- Repollo
- Tomates
- Verduras de hojas verdes
- Zanahorias
- Sus favoritos:



Proteínas:

- Huevos (mejor la clara).
- Pescados y mariscos (bacalao, pargo, camarones).
- Carne sin grasa (pollo, carne molida sin grasa, pavo sin piel, perrnil o pierna de puerco).
- Nueces.
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA



Tipos de comidas para incluir en su plato

Granos y comidas con almidón:

- Arroz integral
- Batata (camote)
- Calabaza
- Chícharos (arvejas)
- Cereales 100 % de grano entero
- Harina de avena
- Frijoles negros
- Lentejas
- Maíz
- Pan 100 % integral
- Papas
- Tortillas 100 % de maíz, asadas
- Palomitas de maíz (pop corn) sin mantequilla o aceite añadido.
- Sus favoritos:



Frutas:

- Arándanos azules (blueberries)
- Manzanas
- Duraznos
- Dátiles
- Toronjas (pomelos)
- Uvas
- Naranjas
- Fresas
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA



Tipos de comidas para incluir en su plato

Lácteos:

- Queso bajo en grasas.
- Leche de soja o de almendra baja en grasas.
- Yogur natural descremado o bajo en grasas.
- Leche descremada o con muy poca grasa.
- Sus favoritos:



Bebidas:

- Café sin azúcar
- Agua con gas
- Té sin azúcar
- Agua
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA

Tipos de comidas para evitar en su plato

Dulces:

- Caramelos
- Galletas
- Jarabes dulces (*syrup*)
- Miel
- Helados
- Melaza
- Refrigerios (*snacks*) procesados
- Azúcar
- Otros ejemplos:



Comidas grasas:

- Mantequilla.
- Aderezo de ensalada cremoso.
- Comidas fritas (papas fritas).
- Carnes con grasa (tocineta, tocino o panceta, carne molida normal).
- Queso graso.
- Manteca.
- Grasa.
- Leche completa.
- Otros ejemplos:



Fuente: CDC, ADA



¿Cómo enfrentar los retos?

Es necesario aceptar que al principio comprar, cocinar y comer bien puede resultarle difícil. A continuación va a encontrar algunos retos comunes y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de superar los retos”. Luego seleccione las ideas que esté dispuesto a probar para enfrentar las dificultades que se le puedan presentar.

| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de superar los retos |
|--|---|--|
| <p>Comprar lo que se requiere es muy costoso.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use cupones. <input type="checkbox"/> Compre en grandes cantidades. <input type="checkbox"/> Compre las cosas en descuentos. <input type="checkbox"/> Siembre y coseche sus propias verduras y frutas. <input type="checkbox"/> Pruebe diferentes tiendas o puestos de granjas. <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas congeladas. <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas de la estación. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Comprar y cocinar de esta manera toma mucho tiempo.</p> | <p>Para tener más tiempo, en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sea más organizado. <input type="checkbox"/> Invite a amigos y familiares que le ayuden. <p>Para conseguir tiempo para comprar alimentos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compre los fines de semana. <input type="checkbox"/> Compre en cantidades. <input type="checkbox"/> Use una lista para asegurarse de adquirir todo lo que necesite. <input type="checkbox"/> Compre productos saludables para ahorrar tiempo, como las ensaladas prelavadas. <p>Para conseguir tiempo para cocinar alimentos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busque recetas para comidas rápidas y sanas. <input type="checkbox"/> Deje algo preparado en la mañana, antes de irse al trabajo. <input type="checkbox"/> Cocine mayores cantidades de alimentos durante el fin de semana. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo enfrentar los retos?

| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de superar los retos |
|--|--|--|
| <p>No me gusta cómo sabe este alimento.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cubra los alimentos con hierbas, especias, aderezos de bajas calorías para ensaladas, jugo de limón, salsa picante, yogur sin calorías y salsa. <input type="checkbox"/> Escoja quesos relativamente bajos en grasas, como el parmesano y el feta. <input type="checkbox"/> Ase o rostice las verduras y carnes para darles sabor. <input type="checkbox"/> Cocine las verduras como los ejotes (green beans) y el brócoli ligeramente de manera que permanezcan frescas y coloridas. <input type="checkbox"/> Escoja productos de buena calidad. <input type="checkbox"/> Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores. <input type="checkbox"/> Cambie sus platos favoritos para hacerlos más saludables. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Es desagradable/ aburrido/ duro comprar, cocinar y comer de esta forma.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga las compras, cocine y coma con su familia y amigos. <input type="checkbox"/> Aprenda nuevas formas de cocinar y nuevas recetas de libros o de videos en Internet. También puede tomar clases de cocina saludable. <input type="checkbox"/> Siga estos consejos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enfríe la carne antes de abrir la lata, porque la grasa se endurecerá y será más fácil de quitar. <input type="checkbox"/> Vacíe los jugos de la carne en lata y enjuáguela con agua corriente para eliminar el exceso de grasa. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |



Guía del participante

**Lleve un registro
de sus comidas y bebidas**



Tema central de la sesión

Anotar sus comidas y bebidas es una práctica eficiente para lograr un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La importancia de llevar un registro de lo que come y bebe para seguir motivado.
- Varias maneras de llevar un registro de lo que uno come y bebe (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.)
- Diferencias entre alimentos saludables y no saludables.
- Cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas de medición, objetos comunes o las manos.
- Retos para llevar un registro personal de alimentación y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas.



Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Anote sobre la marcha. Para que le resulte más fácil y no se le olvide, escriba lo que coma y beba a los 10 o 15 minutos después de hacerlo.
- ✓ Comience gradualmente. Comience anotando lo que coma, lo que beba y cuándo lo coma o lo beba.
- ✓ Luego, a medida que vaya teniendo más experiencia en el registro, anote también el tamaño de las porciones.



Porciones y raciones

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. Podemos 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.

Ejemplos de porciones

| PORCION | TAMAÑO | FIGURA |
|-------------------------------------|--|---|
| 1 porción de carne de res o de aves | La palma de su mano o 1 baraja de cartas |  |
| 1 porción de pescado de 3 onzas | 1 talonario de cheques |  |
| Media taza de helado | 1 pelota de béisbol |  |
| 1 porción de queso | 6 dados |  |



Porciones y raciones

| PORCIÓN | TAMAÑO | FIGURA |
|--|--|---|
| Media taza de arroz cocido, pasta o refrigerios (<i>snacks</i>) como palomitas de maíz “ <i>pop corn</i> ” | Un puño cerrado o 1 pelota de béisbol |  |
| 1 porción de tortilla | 1 disco compacto |  |
| 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o maní | 1 pelotita de ping-pong |  |
| 1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas | El puño de una mujer o 1 pelota de béisbol |  |
| 1 manzana o naranja pequeña | 1 pelota de béisbol |  |



Porciones y raciones

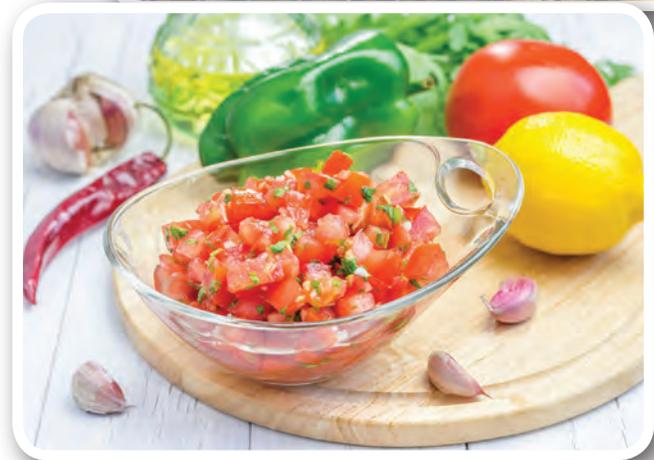
| PORCION | TAMAÑO | FIGURA |
|---|--|---|
| Un cuarto de taza de frutos secos o de nueces | 1 pelota de <i>pin-pong</i> o 1 puñado pequeño |  |
| 1 taza de lechuga | 4 hojas (lechuga romana) |  |
| 1 papa (patata) pequeña horneada | 1 ratón (<i>mouse</i>) de computadora |  |

La alimentación saludable debe contener 5 o más porciones de verduras y 3 porciones de fruta, cada día. Las verduras y frutas son bajas en grasas y ricas en fibra.



Ejemplos de alimentos saludables

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





Ejemplos de alimentos que NO son saludables

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

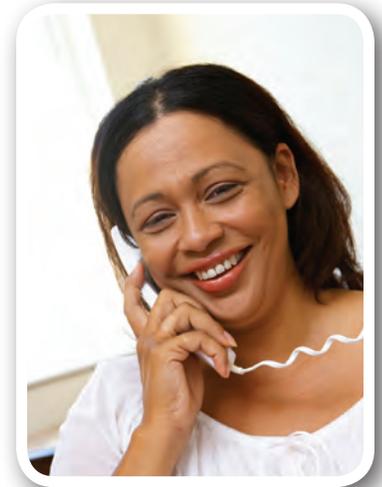




La historia de María

María quiere bajar 15 libras (7-8 kilos). Ha tratado de comer mejor y de hacer un poco más de actividad física cada semana. Ha reducido la cantidad de comida que come cada día. 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. María recuerda lo siguiente y Teresa trata de interpretar lo que María dice:



| DESAYUNO | |
|-------------------------------|---|
| Lo que María piensa que comió | Tamaño de la porción |
| 1 porción de cereal con leche | 1 pelota de béisbol de cereal con media taza de leche |

| DESAYUNO | |
|-----------------------------------|--|
| Lo que María comió de verdad | Tamaño de la porción |
| 2 porciones de cereal con leche | 2 pelotas de béisbol de cereal con 1 taza de leche |
| 1 taza de café con leche y azúcar | Media taza de café con media taza de leche y 1 cucharadita de azúcar |

María comió más de 1 porción de comida y añadió más al incluir la bebida.



La historia de María

| ALMUERZO | |
|-------------------------------|---|
| Lo que María piensa que comió | Tamaño de la porción |
| 1 sándwich de jamón | 2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD) |
| 1 Manzana mediana | 1 pelota de béisbol |

| ALMUERZO | |
|-------------------------------|--|
| Lo que María comió de verdad | Tamaño de la porción |
| 1 sándwich de jamón | 2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD) 1 ½ cucharada de mayonesa |
| 1 manzana mediana | 1 pelota de béisbol |
| 16 onzas de té frío azucarado | 1 vaso grande |

REFRIGERIO (SNACK)

Lo que María piensa que comió **Tamaño de la porción**

Lo que María comió de verdad **Tamaño de la porción**

Barrita de cereales

1

Café con leche y azúcar

½ taza de café
½ taza de leche
1 cucharadita de azúcar

María olvidó lo que comió como refrigerio (*snack*).



La historia de María

| CENA | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Lo que María piensa que comió | Tamaño de la porción |
| Ensalada | 2 porciones o 2 puños cerrados |
| Puré de papa | 2 porciones o 1 puño abierto |
| Un trozo de pescado | 1 porción o 1 talonario de cheques |

| Lo que María comió de verdad | Tamaño de la porción |
|-------------------------------|--|
| Ensalada con aderezo | 2 puños cerrados con 1 cucharada de aderezo |
| Puré de papa con mantequilla | 2 porciones de puré o 1 puño abierto con 1 cucharadita de mantequilla) |
| 1 trozo de pescado | 1 porción o 1 talonario de cheques |
| 16 onzas de té frío endulzado | 1 vaso grande |

María había olvidado el aderezo de la ensalada, la mantequilla del puré y la bebida grande azucarada.

| POSTRE | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| Lo que María piensa que comió | Tamaño de la porción |
| 1 bola pequeña de helado de vainilla | 1 pelotita de <i>ping-pong</i> |

| Lo que María comió de verdad | Tamaño de la porción |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 2 bolas de helado de vainilla | 2 pelotitas de <i>ping-pong</i> |

Medir habría ayudado a María a ver que en realidad se había comido 2 porciones de helado y no 1 como le había dicho a su amiga.





Importancia de llevar un registro de comidas y bebidas

- Permite que usted se dé cuenta de sus hábitos de alimentación: cuándo come, qué y cuánto come y bebe en realidad.
- Usted puede usar esta información para descubrir dónde están sus problemas y buscar soluciones.
- También lo ayuda a saber con más precisión cuánto está consumiendo realmente.
- Lo ayuda a estar pendiente de su progreso y a desarrollar sus habilidades para controlar el peso.

Llevar un registro tiene dos partes: medir y registrar

- Cuando usted mide, conoce la cantidad.
- Cuando usted registra, escribe la cantidad.

Estrategias que se pueden usar para registrar:

- Una libreta de espiral.
- Herramientas en Internet o aplicaciones (*apps*) para el computador y tableta.
- Páginas web.





Hoja de registro para comida y bebidas

| Día _____ | | Fecha _____ | |
|---|--------|-------------|----------|
| Vasos de Agua <input type="checkbox"/> | | | |
| | Comida | Hora | Cantidad |
| Desayuno | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Refrigerio (<i>snack</i>) de la mañana | | | |
| | | | |
| | | | |
| Almuerzo | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Refrigerio (<i>snack</i>) de la tarde | | | |
| | | | |
| | | | |
| Cena | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Refrigerio (<i>snack</i>) de la noche | | | |
| | | | |



Ideas para bajar la cantidad excesiva de alimentos que comemos cada día

| Opciones | Mis Opciones |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Evitar comer alimentos que no son saludables, tales como helados y pasteles. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 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. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Reducir el tamaño y el número de las porciones. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Eliminar bebidas con mucha azúcar, tales como los refrescos (sodas, jugos, té con azúcar). | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Guía del participante

Aumente su actividad física



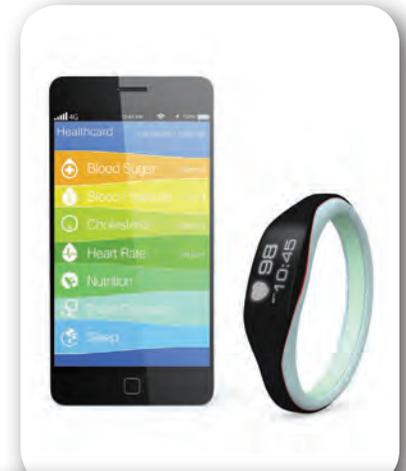
Tema central de la sesión

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

En esta sesión vamos a charlar de:

- Beneficios de la actividad aeróbica.
- 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”.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

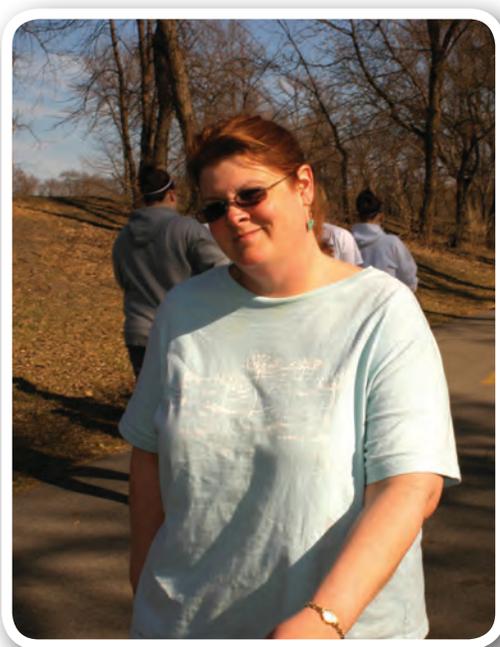
- ✓ Hay 1440 minutos en el día. Deje 30 de ellos para actividad física.
- ✓ Haga un seguimiento de su actividad aeróbica y aumente gradualmente el tiempo que le dedica a eso.
- ✓ Anote su actividad en un calendario.



La historia de Olga

La doctora de Olga le dijo que tiene 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?”.



La doctora le asegura a Olga que su corazón y sus pulmones están bien. Simplemente no está acostumbrada a este nivel de actividad física. Por eso, su corazón necesita trabajar más para enviar suficiente sangre a sus músculos. Además, ella necesita respirar mejor para absorber más oxígeno. Le dice que si continua caminando así, su corazón y sus pulmones van a trabajar mucho 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 no se queda sin aliento. De hecho, ahora puede caminar distancias más largas sin ningún problema.

La lección de esta historia es que la falta de aliento y el cansancio al empezar a hacer actividad física moderada son normales y que van a mejorar si se sigue haciendo actividad física.



Use FITT para aumentar su capacidad física aeróbica

Para aumentar su capacidad aeróbica, solo recuerde “FITT”:

- Aumentar la frecuencia de su actividad.
- Aumentar la intensidad de su actividad.
- Aumentar el tiempo de su actividad.
- Escoger el tipo correcto de actividad.

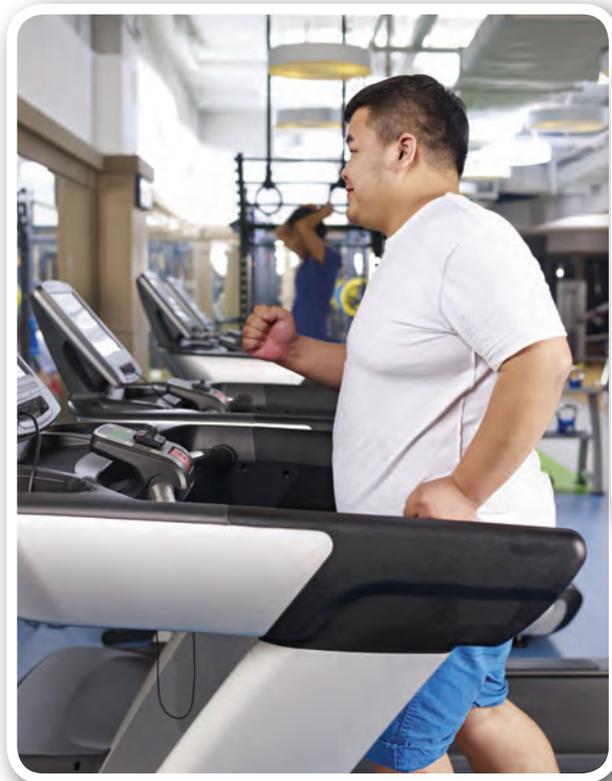
Haga actividad física con intensidad suficiente para que pueda hablar, pero que le resulte difícil cantar. Nunca la haga en forma tan intensa que no pueda respirar bien. Es una buena idea ir aumentando la intensidad poco a poco.

Frecuencia = Cuántas veces.

Intensidad = Cuán duro trabajan su corazón y pulmones.

Tiempo = Cuántos minutos duramos haciendo ejercicio.

Tipo = Actividades que lo hacen respirar más fuerte y hacen al corazón latir más rápido.

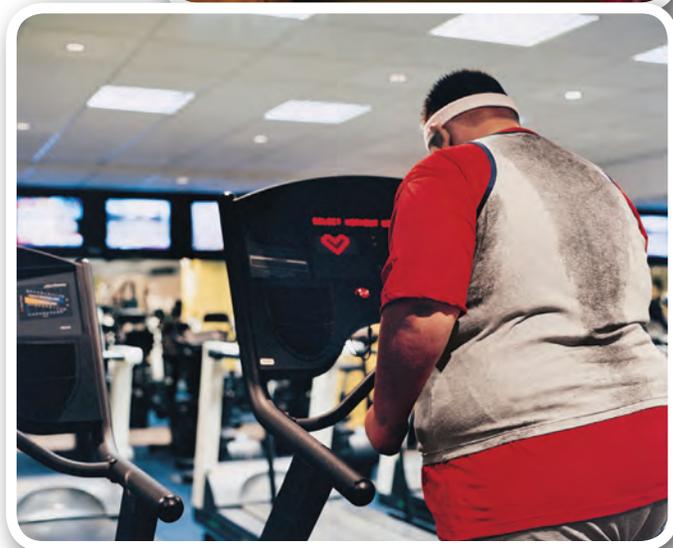




¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

Bajo techo

- Baile.
- Barra, utilice la aspiradora o trapee el piso.
- Haga un circuito de actividades.
- Haga rutinas de ejercicios siguiendo videos.
- Haga flexiones.
- Juegue baloncesto en un gimnasio.
- Limpie las ventanas.
- Limpie el baño.
- Marche en su sitio o a lo largo de un pasillo.
- Practique boxeo/kickbox.
- Salte y, si puede, suba los brazos al mismo tiempo.
- Suba las rodillas tan alto como pueda.
- Suba la pared de escalar.
- Suba las escaleras.
- Trote/camine en su sitio.
- Utilice las máquinas (caminadora, elíptica, escaladora).





¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

Al aire libre

- Barra las hojas.
- Camine por más tiempo, más rápido, más distancia, subiendo colinas o con un morral.
- Corra.
- Corte el césped.
- Escale.
- Estacione su carro lejos del lugar adonde quiere ir.
- Juegue fútbol, kickball o softball.
- Levante peso.
- Nade.
- Pasee en bicicleta.
- Patine.
- Reme.





Hoja de trabajo FITT

1. ¿Cómo puede aumentar la frecuencia de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____



2. ¿Cómo puede aumentar la intensidad de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

3. ¿Cómo puede aumentar el tiempo que dura haciendo actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

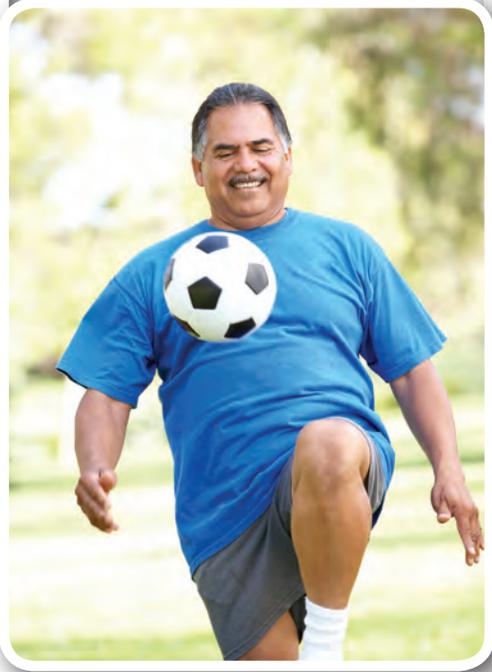




Hoja de trabajo FITT

4. ¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas que va a hacer durante la próxima semana?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





Guía del participante

Cómo balancear la energía en nuestro cuerpo



Tema central de la sesión

Quemar más calorías de las que consume, es clave para lograr perder peso y lograr un estilo de vida saludable que le permita prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Qué son las calorías.
- La relación entre la cantidad de calorías que come y el bajar de peso.
- Cómo llevar un registro de las calorías que come.
- Cómo llevar un registro de las calorías que se queman o gastan.
- Cómo quemar más calorías de las que come.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal.



Consejo práctico:

- ✓ Use herramientas en Internet y aplicaciones para celulares y computadores para encontrar un contador de calorías que haga simple el cálculo de calorías y el registro de sus comidas.





¿Que son las calorías?

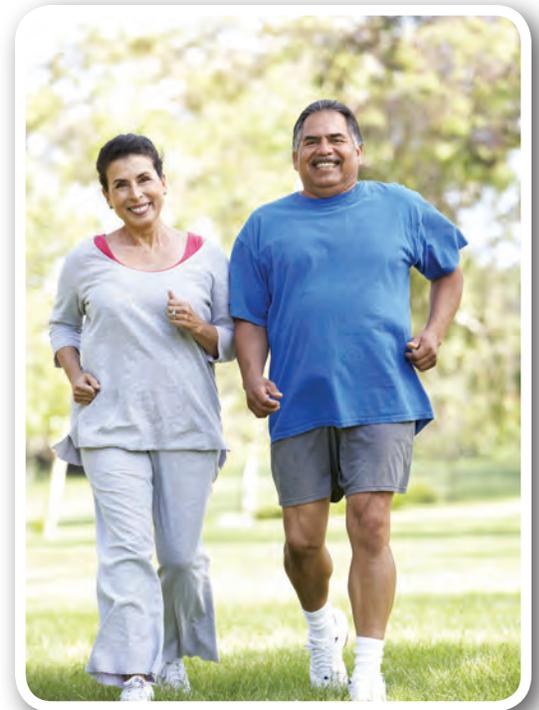
Las calorías miden la cantidad de energía en una cantidad específica de alimentos. Las calorías son como el combustible que todos necesitamos para hacer nuestras actividades diarias.

Cada alimento y bebida que consumimos tiene diferentes cantidades de calorías.

Cuando hacemos actividad física, nuestro cuerpo quema esas calorías en la misma forma que un carro quema gasolina.



Desayuno de 300 calorías



Caminar vigorosamente una hora quema aproximadamente 460 calorías



Equilibrio entre las calorías que comemos y las que quemamos

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.

Si usted coloca 10 canicas rojas en un lado de la balanza y 5 canicas azules en el otro lado de la balanza:



¿Qué pasa cuando comemos más calorías de las que quemamos?

Subimos de peso. Eso pasa porque hemos consumido demasiadas calorías.

Agregue 5 canicas azules a la balanza.



¿Qué pasa cuando consumimos la misma cantidad de calorías que las que quemamos?

Mantenemos nuestro peso.

Ahora agregue 5 canicas azules a la balanza.

¿Qué pasa cuando quemamos más calorías de las que consumimos?

Bajamos de peso. Eso pasa porque comemos menos calorías de las que quemamos.

Si usted está tratando de bajar de peso, eso es lo que está buscando: **quemar más calorías de las que come.**





La historia de Paula

Paula tiene 49 años y pesa 155 libras (70 kilos). El doctor de Paula le dice que por su edad, estatura y peso, (ella) necesita 1700 calorías al día para mantener su peso.

De acuerdo con los expertos, perder 1 libra por semana es una meta saludable para la mayoría de los adultos. Bajar de peso gradualmente es la mejor manera de lograr cambios duraderos.

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



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

Necesidad de calorías de Paula: 1700 calorías/día

Meta de Paula: $1700 - 500 = 1200$ calorías al día

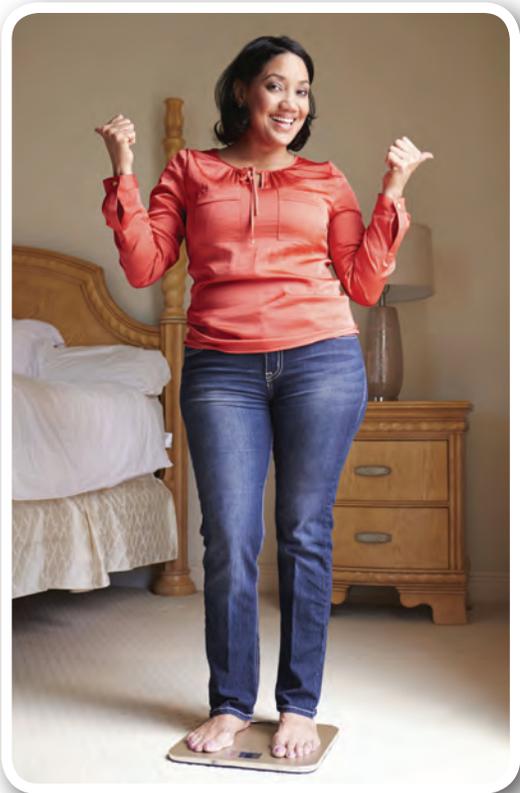
Puede que parezca que Paula va a quitar una gran cantidad de calorías de su comida. Pero recuerde que Paula puede lograr eso al comer menos calorías en la comida y al quemar más calorías haciendo más actividad física.

¿Qué opciones serían mejores para usted?



Vamos a ver cómo le fue a Paula

- Primero comió un desayuno de 300 calorías.
- Luego hizo una caminata a paso rápido y quemó 120 calorías.
- Más tarde comió un refrigerio (*snack*) de 100 calorías a mitad de mañana.
- Comió un almuerzo de 500 calorías.
- Después podó pasto o el césped y quemó 110 calorías.
- Comió una cena de 400 calorías.
- Antes de acostarse, comió un refrigerio de 120 calorías.



Necesidad de calorías de Paula:

1700 calorías/día

Meta de Paula:

$1700 - 500 = 1200$ calorías/día

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

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, es decir, las calorías que consumió. Luego restaremos las calorías que ella quemó:

$$1420 - 230 = 1190$$

Paula logró su meta porque 1190 es menos que 1200 y está perdiendo una libra de peso a la semana.

La lección que la historia de Paula nos enseña es que es necesario lograr un balance entre las calorías que uno consume con los alimentos y las calorías que uno pierde a través de la actividad física.



Consejos para reducir las calorías

| ¡Ideas para cada comida! | | |
|--|---|--|
| Desayuno | Le damos algunas ideas para recortar calorías en cada comida | Pruebe las versiones saludables y verá que no es tan difícil comer bien con menos calorías |
| Añada a su cereal leche baja en grasa o sin grasa o leche descremada en lugar de leche entera o del 2 %. | 1 taza de leche sin grasa en lugar de 1 taza de leche entera. | 63 |
| Use una sartén antiadherente o de teflón y aceite en aerosol (<i>spray</i>) para cocinar (en lugar de mantequilla o aceite) para freír huevos. | 1 poco de aceite en aerosol en lugar de 1 porción de mantequilla. | 34 |
| Almuerzo | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
| Añada más verduras como pepinos, lechuga, tomate y cebolla a un sándwich en lugar de añadir más carne o queso. | 2 rebanadas de tomate, un cuarto de taza de pepinos en rodajas y 2 rebanadas de cebolla en vez de una rebanada extra (tres cuartos de onza) de queso y 2 rebanadas (1 onza) de jamón. | 154 |
| Acompañe un sándwich con ensalada o fruta en lugar de papas fritas. | Media taza de piña en trozos en vez de una bolsa de 1 onza de papitas fritas. | 118 |
| Escoja sopas de caldo a base de verduras en lugar de sopas crema o a base de carne. | 1 taza de sopa de verduras en lugar de 1 taza de sopa crema de papas. | 45 |



Consejos para reducir las calorías

| ¡Ideas para cada comida! | | |
|---|---|--|
| Cena | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
| <p>Cuando salga a comer, tome una bebida alcohólica (cerveza, vino o cóctel), o coma un postre, pero no los dos en la misma ocasión.</p> | <p>Escoja uno u el otro para ahorrar calorías. Una cerveza de 12 onzas tiene aproximadamente 153 calorías. Una rebanada de pastel de manzana (1/6 de un pastel de 8 pulgadas) tiene 277 calorías.</p> | <p>277 si escoge pastel de manzana sin la bebida. 153 si usted escoge una bebida y sin pastel.</p> |
| <p>Al pedir una pizza, elija verduras como ingredientes y solo una pizca de queso encima en vez de carnes con grasa.</p> | <p>Una rebanada de pizza de queso en lugar de una rebanada de pizza con carne y queso.</p> | <p>60</p> |
| Postres | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
| <p>Elija palomitas de maíz sin aceite y también maní tostado al seco en vez de maní tostado en aceite.</p> | <p>3 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente en lugar de 3 tazas preparadas con aceite.</p> | <p>73</p> |
| <p>Evite comprar en la máquina vendedora y lleve sus propios refrigerios saludables al trabajo. Por ejemplo, considere palitos de verduras, fruta fresca, yogur bajo en grasa o sin grasa y sin azúcar.</p> | <p>Un yogur de ocho onzas sin grasa o azúcar en lugar de un paquete de 6 galletas de mantequilla de maní o cacahuete.</p> | <p>83</p> |



Consejos para reducir las calorías

| ¡Ideas para cada comida! | | |
|---|--|-----------------------------------|
| Postres | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
| Escoja agua con gas en lugar de sodas, refrescos, bebidas con azúcar o bebidas alcohólicas. | Una botella de agua con gas en lugar de una lata de 12 onzas de soda. | 136 |
| En lugar de galletas u otros refrigerios dulces, coma un poco de fruta. | Una naranja grande en lugar de 3 chocolates. | 54 |
| Almuerzo | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
| Al comer una ensalada, ponga su tenedor en el aderezo para ensaladas en vez de ponerle aderezo a la ensalada utilizando la cuchara. | Media cucharada de aderezo "ranch" regular en lugar de 2 cucharadas de aderezo. | 109 |
| Cuando salga a comer, prefiera una sopa a base de caldo o una ensalada de lechuga verde en lugar de papas fritas o chips como acompañamiento. | Una ensalada con un paquete de aderezo de vinagreta bajo en grasa en lugar de una porción mediana de papas fritas. | 270 |



Consejos para reducir las calorías

¡Ideas para cada comida!

| Almuerzo | Sustitución | Reducción de calorías por porción |
|--|--|-----------------------------------|
| <p>Consuma verduras al vapor o a la parrilla en lugar de verduras salteadas en mantequilla o aceite. Pruebe el jugo de limón y las hierbas aromáticas para darle sabor a las verduras.</p> <p>También puede cocinar las verduras con aceite en aerosol (<i>spray</i>).</p> | <p>Media taza de brócoli al vapor en lugar de media taza de brócoli salteado en media cucharada de aceite vegetal.</p> | 62 |
| <p>Modifique recetas para reducir la cantidad de grasas y calorías. Por ejemplo, al hacer lasaña, utilice queso ricota bajo en grasa en lugar de queso ricota entero. Use verduras ralladas, como las zanahorias, el calabacín y la berenjena, y espinacas en lugar de la carne molida en la lasaña.</p> | <p>1 taza de queso ricota bajo en grasa en vez de 1 taza de queso ricota entero.</p> | 89 |

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos:
<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/cuttingcalories.html>

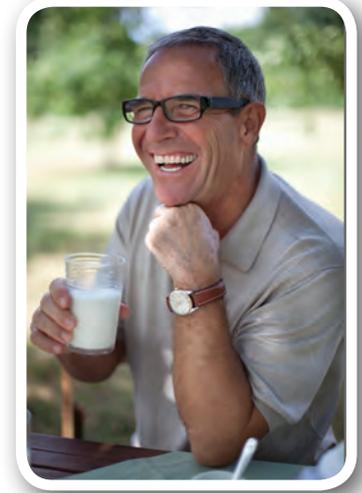


Piense bien lo que bebe

La leche contiene vitaminas y otros nutrientes que contribuyen a una buena salud, pero también contiene calorías. Eligiendo leche baja en grasa o descremada es una buena manera de reducir su consumo de calorías y aún así obtener los nutrientes que la leche contiene.

¡Lo que bebe puede tener más calorías de lo que usted cree!

Las calorías en las bebidas no están escondidas (están listadas en la etiqueta de información nutricional), pero muchas personas no se dan cuenta de la cantidad de calorías que las bebidas pueden contribuir a su consumo diario. Como se puede ver en el ejemplo, las calorías de las bebidas pueden subir el total de calorías que consume. Hay buenas noticias: usted tiene muchas opciones para reducir el número de calorías en lo que toma.



| Ocasión | En lugar de... | Calorías | Consuma... | Calorías |
|--|--|------------|---|---|
| Al comprar el café de la mañana. | Un café con leche mediano (16 onzas) preparado con leche entera. | 265 | Un café con leche pequeño (12 onzas) preparado con leche sin grasa. | 125 |
| Un almuerzo combo. | Una botella de 20 oz. de soda o refresco de cola (no de dieta) con su almuerzo. | 227 | Botella de agua o de soda de dieta. | 0 |
| Descanso por la tarde. | Té helado con limón y azúcar de la máquina vendedora (16 onzas). | 180 | Agua mineral sin azúcar con sabor a limón natural. | 0 |
| Cena. | Té helado con limón y azúcar de la máquina vendedora (16 onzas). Un vaso de soda o refresco con su cena (12 onzas). | 124 | Agua con una rodaja de limón o lima o agua con gas con un chorrito de jugo de fruta al 100 %. | Cero (0)=calorías para el agua o cerca de 30 calorías para el agua mineral con 2 onzas de jugo de naranja al 100 %. |
| Número total de calorías en la bebida | | 796 | | 155 |

*Esta sesión fue adaptada de "Rethink Your Drink" (disponible sólo en inglés). Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf



Piense bien lo que bebe

Consumir bebidas bajas en calorías en lugar de bebidas azucaradas reduce alrededor de 650 calorías en el ejemplo de la página anterior.

Por supuesto, no todo el mundo bebe la cantidad de bebidas azucaradas que muestra el ejemplo. Revise la lista de abajo para calcular la cantidad de calorías que usted consume normalmente en las bebidas.

| Tipo de bebida | Calorías en 12 oz | Calorías en 20 oz |
|--|-------------------|-------------------|
| Ponche de frutas | 192 | 320 |
| Jugo de manzana de 100% | 180 | 300 |
| Jugo de naranja de 100% | 168 | 280 |
| Limonada | 168 | 280 |
| Soda o refresco de limón/lima | 148 | 247 |
| Refresco o soda de cola | 136 | 227 |
| Té helado azucarado (no hecho en casa) | 135 | 225 |
| Agua mineral tónica (agua quina) | 124 | 207 |
| Bebidas deportivas | 99 | 165 |
| Té helado sin azúcar | 2 | 3 |
| Soda de dieta (dietética) | 0 | 0 |
| Agua mineral (sin azúcar) | 0 | 0 |
| Agua | 0 | 0 |



Piense bien lo que bebe

La leche contiene vitaminas y otros nutrientes que contribuyen a una buena salud, pero también contiene calorías. Eligiendo leche baja en grasa o descremada es una buena manera de reducir su consumo de calorías y aún así obtener los nutrientes que la leche contiene.

| Tipo de leche | Calorías por taza (8 onzas) |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Leche con chocolate (entera) | 208 |
| Leche con chocolate (2% de grasa) | 190 |
| Leche con chocolate (1% de grasa) | 158 |
| Leche entera (sin sabor añadido) | 150 |
| Leche natural, 2% de grasa | 120 |
| Leche natural, 1% de grasa | 105 |
| Leche sin grasa o al 0 % | 90 |

(USDA National Nutrient Database for Standard Reference)

| Pérdida de peso saludable |
|---|
| <p>Los expertos dicen que una pérdida de peso saludable es bajar de 1 a 2 libras por semana. La mayoría de la gente tiene que reducir más o menos 500 calorías al día para perder una libra por semana. Usted puede hacer esto reduciendo el número de calorías de las bebidas que consume.</p> |



Piense bien lo que bebe

Bebidas altas en calorías en lugares inesperados

Las bebidas de café y batidos de frutas mezclados suenan bastante inocentes, pero las calorías de algunas de las bebidas y licuados que venden en su cafetería preferida pueden sorprenderlo. Visite el sitio web o vea la información nutricional en la cafetería para averiguar cuantas calorías hay en las diferentes bebidas o batidos. Cuando tenga muchas ganas de un licuado, batido o café, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a minimizar el daño de las calorías:

En la cafetería:

- Solicite que su bebida se haga con leche descremada en lugar de leche entera.
- Pida el tamaño más pequeño posible.
- No pida los jarabes de sabores que usan para preparar cafés dulces, como vainilla o avellana, que tienen azúcar y que van a añadir calorías adicionales a su bebida.
- Evite la crema batida. La crema batida en las bebidas de café agrega calorías y grasa.
- Vuelva a lo básico. Pida una taza normal de café con leche descremada y endulzante artificial o tome café negro.





Piense bien lo que bebe

En la tienda de batidos o licuados:

- Pida el tamaño para niños si está disponible.
- Pida ver la información nutricional para cada tipo de batido y escoja el que tenga menos calorías.
- Evite el azúcar. A muchos batidos les echan azúcar adicional, además del azúcar que ya tiene en forma natural la fruta, el jugo o el yogur. Pida que su batido se prepare sin añadir azúcar: la fruta es naturalmente dulce.

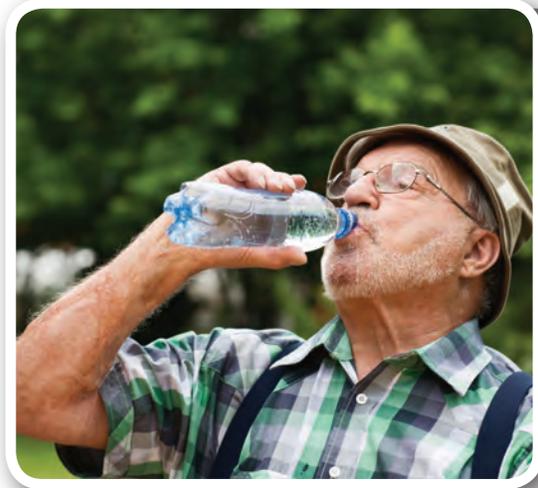




Una mejor y más fácil selección de bebidas

Ahora que sabe la diferencia que una bebida puede hacer, aquí hay algunas maneras de escoger mejores opciones de bebidas:

- Elija agua en vez de bebidas azucaradas o refrescos.
- Para calmar la sed de forma rápida, fácil y barata, lleve una botella de agua y rellénela durante el día.
- No guarde en el refrigerador bebidas que tengan azúcar. Mejor tenga en el refrigerador una jarra de agua o botellas de agua fría.
- Sirva agua con las comidas.
- Haga que el agua sea más rica poniéndole rodajas de limón, lima, pepino o sandía, o beba agua con gas.
- Añada un chorrito de jugo natural de fruta al agua mineral con gas para crear una bebida refrescante baja en calorías.
- Sea un modelo para sus amigos y familiares mostrándoles su elección de bebidas saludables bajas en calorías.





Calorías que se queman por hora de actividad

¿Cuántas calorías se queman con la actividad física?

El cuadro de abajo muestra cuántas calorías quema un hombre de 154 libras (69 kg) que tiene 5 pies y 10 pulgadas (1.77 mts.) de estatura haciendo diversas actividades. Quienes pesan más, quemarán más calorías; los que pesan menos quemarán menos calorías. Las cifras indican las calorías que el cuerpo utiliza durante el tiempo de actividad.



| | Cantidad de calorías utilizadas (quemadas) aproximadamente por un hombre de 154 libras | |
|---|--|----------------------|
| | En 1 hora | En 30 minutos |
| Actividades físicas moderadas: | | |
| Excursionismo | 370 | 185 |
| Jardinería ligera / trabajo en el jardín | 330 | 165 |
| Baile | 330 | 165 |
| Andar en bicicleta (menos de 10 mph) | 290 | 145 |
| Caminar (3,5 mph) | 280 | 140 |
| El entrenamiento con pesas (entrenamiento ligero general) | 220 | 110 |
| Ejercicios de extensión | 180 | 90 |
| Actividades físicas vigorosas: | En 1 hora | En 30 minutos |



Calorías que se queman por hora de actividad

| | Cantidad de calorías utilizadas (quemadas) aproximadamente por un hombre de 154 libras | |
|---|---|-----|
| Correr / trotar (5 mph) | 590 | 295 |
| Andar en bicicleta (más de 10 mph) | 590 | 295 |
| Natación (vueltas de estilo libre a velocidad lenta) | 510 | 255 |
| Ejercicios aeróbicos como nadar o caminar a paso rápido | 480 | 240 |
| Caminar (4.5 mph) | 460 | 230 |
| Trabajar en el jardín vigorosamente (cortar leña) | 440 | 220 |



Guía del participante

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2



Tema central de la sesión

Comprar y cocinar alimentos saludables es clave para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Alimentos saludables.
- Cómo comprar alimentos saludables.
- Cómo cocinar alimentos saludables.



Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejos prácticos:

- ✓ Entérese de las ofertas en tiendas locales de comida. Revise el periódico local o busque la información en Internet.
- ✓ Los puestos de frutas y verduras también son una buena opción. Cuando tenga tiempo libre, corte o pique algunas verduras. Guárdelas en el refrigerador.
- ✓ Divídalas en porciones para comer como refrigerios (*snacks*) y guárdelas en envases o recipientes.



La historia de Alberto

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 bajo presupuesto.

La mamá de Alberto le cuenta que ella sigue cinco pasos para ahorrar en sus compras:

1. Recortar cupones del periódico local.
2. Revisar ofertas en los supermercados.
3. Hacer una lista de lo que quiere en sus comidas y refrigerios (*snacks*).
4. Comer antes de ir a comprar la comida.
5. Asegurarse de usar la tarjeta de descuentos al pagar.

El siguiente domingo, Alberto ayuda a su mamá a prepararse para ir de compras. Luego va a la tienda con ella. Él está impresionado con la cantidad de comida que obtiene por su dinero.

Alberto decide intentar comprar de la misma forma como su madre lo hace. Además, busca recetas saludables en Internet. Él también está tomando clases de cocina saludable. ¡Hasta le ha preparado algunos platillos a su mamá! La lección de la historia de Alberto es que usted puede comprar alimentos saludables sin tener que gastar mucho dinero; solo hace falta hacer un buen plan.





Cómo comprar alimentos saludables

Usted puede comprar alimentos saludables sin que le tome mucho tiempo y sin tener que gastar mucho dinero. Revise estas ideas:

| Antes de comprar | Mientras compra |
|--|--|
|  <p>Busque las ofertas en tiendas locales. Revise el periódico o busque en Internet. Los mercados agrícolas también pueden ser una buena opción.</p> | <p>Compare los precios por cantidad. En el borde de la repisa o debajo del producto puede ver cuánto hay (libras, onzas, etc.) en el envase.</p>  |
| <p>Si una tienda que le gusta ofrece tarjetas de descuento, obtenga una.</p>  | <p>Use las etiquetas de Información nutricional para escoger alimentos saludables.</p>  |
| <p>Reúna cupones. Búsquelos en línea, por correo o en su periódico local.</p>  | <p>No se salga de su lista. Aléjese de los pasillos tentadores.</p> |
| <p>Encuentre recetas en línea, en libros o revistas, o intercambie ideas con amigos y familiares.</p>  | <p>Elija productos baratos como ciertos frijoles, calabaza, manzanas, zanahorias, bananas, repollo, etc.</p>  |
| <p>Planifique sus comidas y refrigerios para la semana. Piense en las ofertas, cupones y recetas que quiere probar.</p>  | <p>Compre verduras y frutas de la época o congeladas. Casi siempre cuestan menos. Si compra enlatadas, fíjese que no contengan sal o azúcar añadida, o lávelas bien.</p> |



Cómo comprar alimentos saludables

| Antes de comprar | Mientras compra |
|--|--|
|  <p>Revise cuáles productos ya tiene. Compre sólo los que necesite.</p> |  <p>Elija paquetes familiares, marcas de la tienda y productos en oferta. A veces, cuestan menos.</p> |
| <p>Haga una lista de los productos que necesita comprar. Clasifíquelos por pasillo. Esto lo ayudará a moverse más rápido en la tienda.</p> | <p>Evite comidas precocidas como los productos enlatados y cenas congeladas. La comida que usted cocina usualmente es menos costosa y más saludable.</p> |
|  <p>Coma refrigerios saludables con opciones inteligentes como yogurt o frutas frescas.</p> | <p>Si un producto está a buen precio, compre tanto como pueda almacenar.</p> |
| Otras ideas | |
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |





Consejos prácticos para cocinar saludablemente

Ahorre tiempo en la cocina

Puede cocinar alimentos saludables que pueda disfrutar, sin que le tome mucho tiempo. Pruebe estas ideas:

- Planifique sus comidas con ayuda del calendario o un planificador de menús.
- Mantenga en su refrigerador lo que necesita para hacer esas comidas.
- Vaya limpiando y recogiendo mientras cocina.
- Si usa productos saludables enlatados, vea que digan “sin sodio” o “sin sal añadida”.
- Cuando tenga unos minutos libres, corte unas verduras y guárdelas en el refrigerador. Hágalo en porciones individuales como para refrigerios (*snacks*) y de una vez métalas en pequeños envases.
- Cuando tenga más tiempo, cocine grandes porciones de alimentos que se puedan congelar bien, salsas, cocidos, etc.
- Use fuego lento, para no tener que revolver mucho.
- Cocine más cantidad de lo necesario. Por ejemplo, haga una doble porción de salsa de tomates y guárdela en el refrigerador.
- Use las sobras de verduras y carne en una tortilla u *omelet*, pasta o arroz, sopa, ensalada o burrito. Esto también ahorra dinero.





Consejos prácticos para cocinar saludablemente

¿Qué más puede hacer para ahorrar tiempo mientras cocina?





Consejos prácticos para cocinar saludablemente

Cocine alimentos saludables que disfrute. Siga estos consejos.

- Aprenda nuevas formas de cocinar en Internet, en libros, revistas y programas de televisión. Aprenda de sus amigos y familiares. Tome clases de cocina saludable. Las formas de cocinar de forma saludable incluyen:
 - Al vapor, en microondas o hervido.
 - Horneado, a la parrilla, asado (rostizado) o hervido.
 - Con ollas y sartenes que no se peguen.
 - Cortar la grasa de la carne antes de cocinarla.
 - Remover la piel del pollo antes de cocinarlo.
- Pruebe nuevos tipos de comida, ¡hay que buscar variedad!
- Use hierbas, especias, salsas bajas en grasa y jugo de limón, vinagre, yogurt y salsas picantes para añadir sabor. Lo natural es lo mejor, pero si los va a comprar, y quiere controlar la sal, busque productos bajos en sodio.



- Hornee o ase (rostice) las verduras y carnes para conservar su sabor.
- Cocine las verduras como los guisantes (arvejas) y el brócoli a fuego lento para que se mantengan crujientes y no pierdan su color y sabor.
- Escoja ingredientes de calidad.
- Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores.
- Reinvente o modifique sus platillos favoritos para hacerlos saludables. O sirva porciones pequeñas de la receta original.



Mi lista de compras

Lista de compras

VEGETALES Y FRUTAS

- Guisantes
- Pimentón rojo
- Ajo
- Mezcla de verduras
- Zanahorias
- Brócoli
- Manzanas
- Tomates
- Melón
- Duraznos (melocotones)



CARNE Y PROTEINA

- Lomo de cerdo
- Pechuga de pollo
- Salmón
- Carne molida baja en grasa
- Camarones
- Huevos
-
-



LÁCTEOS

- Yogur natural
- Queso ricota
- Leche descremada
-
-



ALIMENTOS CONGELADOS

- Verduras mixtas
- Zanahorias y guisantes (arvejas)
- Sorbetes de dieta
- Moras
-



ENLATADOS/COMIDA EN CAJA

- Maíz
- Chile
- Sopa baja en sal
- Alcachofas
-

MISCELÁNEOS

- Tortillas
- Avena
- Pan integral
-
-
-

ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS

- Atún en agua
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Vinagre
- balsámico
- Aderezo ligero



Mi lista de compras

Lista de compras

VEGETALES Y FRUTAS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



CARNE Y PROTEINA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



LÁCTEOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ALIMENTOS CONGELADOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ENLATADOS/COMIDA EN CAJA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MISCELÁNEOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

Use esta tabla para planear una semana de comidas y refrigerios (*snacks*).

| | Desayuno | Refrigerio | Almuerzo | Refrigerio | Cena | Refrigerio |
|-----------|----------|------------|----------|------------|------|------------|
| Lunes | | | | | | |
| Martes | | | | | | |
| Miércoles | | | | | | |
| Jueves | | | | | | |



Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

| | Desayuno | Refrigerio | Almuerzo | Refrigerio | Cena | Refrigerio |
|---------|----------|------------|----------|------------|------|------------|
| Viernes | | | | | | |
| Sábado | | | | | | |
| Domingo | | | | | | |



Guía del participante

Supere el estrés



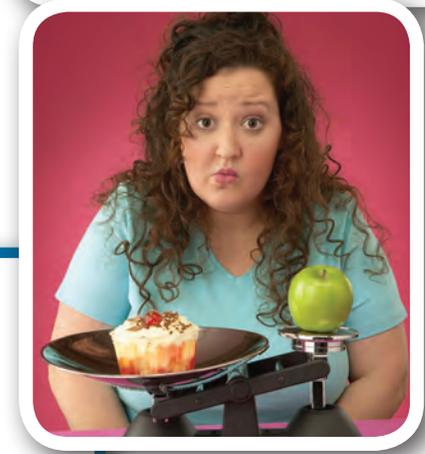
Tema central de la sesión

Manejar el estrés es esencial para cambiar los hábitos de alimentación y de actividad física.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La relación entre estrés y diabetes.
- Cosas de su vida que son causa de estrés y cómo responder a ese estrés.
- Estrategias que pueden ayudarlo a reducir el estrés.
- Formas de manejar el estrés.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Hable con usted mismo para calmarse. Diga algo que lo tranquilice, como “No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”
- ✓ Solo diga “NO”. Para la próxima sesión, escoja algo cada día a lo que normalmente no le diría que no y, en vez de decir que sí, sencillamente diga no.
- ✓ Resuelva sus problemas. Cuando tenga un problema trate de resolverlo pronto. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.



La historia de Bárbara

Bárbara siente que la están tironeando (jalando) en muchas direcciones. 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. Después de escuchar eso, va a su casa y come ¡aún más! Bárbara quiere saber de dónde va a sacar el tiempo para perder peso.

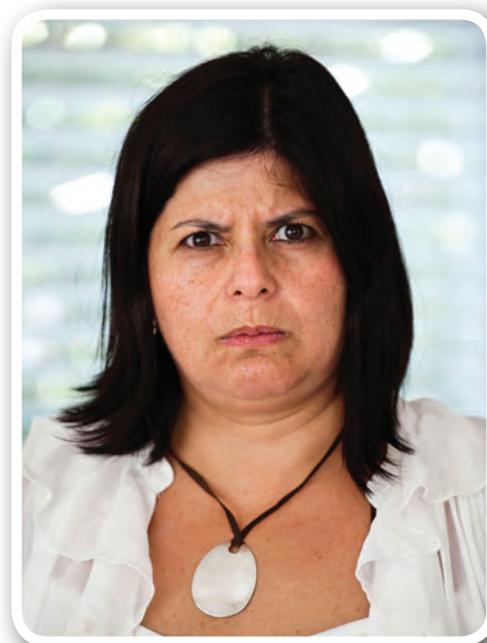
Cuando Bárbara está bajo estrés, tiene migrañas más frecuentemente. Y se molesta muy fácilmente, sobre todo con sus hijos.

Los síntomas del estrés incluyen:

- Ansias de comer, necesidad de estar comiendo constantemente.
- Dificultad para dormir.
- Dolores de cabeza, de espalda y en la nuca.
- Estómago revuelto.
- Latidos rápidos del corazón.
- Sentirse enojado o deprimido.
- Sentirse irritado, impaciente y olvidadizo.
- Tensión en los músculos.

Relación entre el estrés y la diabetes:

1. El estrés puede cambiar la química de su cuerpo, en una forma que es más posible que usted llegue a tener diabetes.
2. Sentimientos estresantes también pueden llevar a conductas no saludables.





La historia de Bárbara

Bárbara es una “comedora emocional”. Ella utiliza la comida para calmarse cuando está enojada, molesta o tensa. También se sienta en el sofá a ver TV por mucho tiempo. Luego se queda despierta hasta tarde y no duerme lo suficiente.

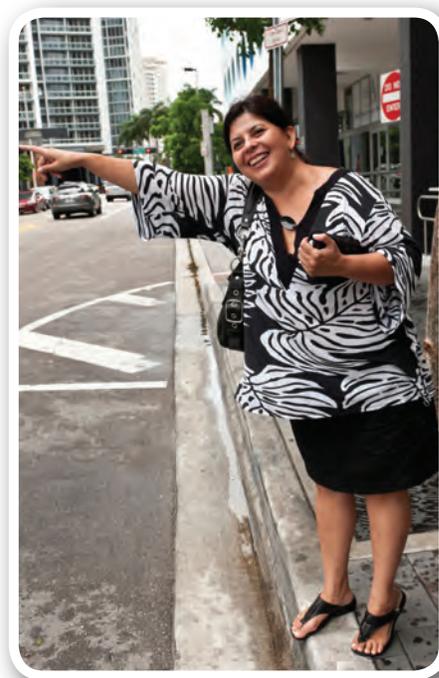
Las personas que sienten estrés pueden:

- Andar inquietos de un lado a otro sin lograr hacer mucho.
- Olvidar las cosas.
- Trabajar demasiado.
- Fumar.
- Posponer las cosas que tienen que hacer.
- Dormir muy poco, demasiado o las dos cosas.
- Comer y beber demasiado.
- Comer y beber alimentos no saludables.
- Pasar demasiado tiempo viendo TV/videos o frente al computador.
- Aflojar el esfuerzo por lograr sus metas de salud

Bárbara tiene problemas para decir que “NO”. Termina haciendo cosas que no quiere o no necesita hacer. Esto la lleva a tener estrés.

Bárbara decide mejorar en decir “NO”. La próxima vez que va de compras con sus niños, ellos le piden que compre helado. Esta vez, dice “¡NO!” y no se echa para atrás. ¡Está muy orgullosa de sí misma!

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.





Trabajar para prevenir el estrés

En la tabla de abajo, escriba algunas cosas que le causen estrés. Escriba cómo se siente y cómo actúa cuando está bajo estrés. Luego escriba ideas sobre cómo prevenir los sentimientos estresantes y lidiar con ellos.

| Causas | Sentimientos | Acciones | Formas de prevenir y enfrentar |
|--|--------------------|--------------|---|
| Ejemplo: Trabaja el turno de la noche | Cansada y aburrida | Comer dulces | Tomar café, escuchar música, leer, limpiar. |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Trabajar para prevenir el estrés

No podemos evitar completamente el estrés. Pero hay formas de reducirlo. Intente poner en practica estos consejos:

- ✓ **Solo diga “no.”** Aprenda a decir que no a las cosas que no quiere o no necesita hacer.
- ✓ **Ser organizado.** Asuma el control de su tiempo y su dinero. Mantenga sus cosas organizadas. El desorden contribuye al estrés.
- ✓ **Tome las cosas con calma.** Trate de andar “con calma” en vez de “apurado”. Haga planes con anticipación y deje suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apurarse.
- ✓ **Pedir ayuda.** Siéntase libre de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para usted. Usted puede prestarles ayuda en otro momento.
- ✓ **Fijar metas pequeñas, realizables.** Divida las metas grandes (como bajar 40 libras [19 kg]) en partes más pequeñas y manejables (como bajar 1 o 2 libras esta semana).
- ✓ **Conózcase a sí mismo.** Sepa qué situaciones lo estresan. Haga planes para manejarlas.
- ✓ **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta forma estará mas preparado para controlar situaciones estresantes.
- ✓ **Meditate.** La meditación es una forma de guiar sus pensamientos. Puede meditar usando relajación, tratando de estirar sus músculos o respirando profundamente.
- ✓ **Dormir lo suficiente.** Trate de dormir entre 6 y 8 horas cada noche. Cuando pueda tome una siesta.
- ✓ **¡Diviértase!** Busque tiempo para hacer algo que le guste. Camine con un amigo, lea un libro, vea un video... cualquier cosa que lo haga disfrutar.
- ✓ **Solucionar sus problemas.** Cuando tenga un problema trate de solucionarlo pronto, para que no se convierta en una fase de estrés en su vida.





Estrategias para reducir el estrés

El estrés puede afectar la forma en que se siente. Aquí hay algunas formas de lidiar con el estrés:

- **Contar mentalmente hasta 20.** Esto le puede dar al cerebro un descanso necesario.
 - ✓ **Relájese.** Hágase un masaje, tome un baño caliente, o escuche música de relajación.
 - ✓ **Hablar consigo mismo.** Diga algo como “tranquilo, no hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”.
 - ✓ **Ponga las cosas en perspectiva.** Lo más probable es que las cosas no sean tan malas como usted piensa que lo son.
 - ✓ **Estírese.** Practique yoga o haga ejercicios de estiramiento.



Ejercicios de relajación

Puede que le tome algún tiempo reducir el estrés. Trate de practicar por lo menos 10 minutos al día.

Para iniciar cada ejercicio baje la intensidad de las luces, ponga música suave. Siéntese o acuéstese en una superficie cómoda. Luego cierre los ojos y comience.

Relajación progresiva de los músculos. Arrugue la cara por 5 segundos, luego suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara. Haga lo mismo con los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas y los pies, en turnos.



Estrategias para reducir el estrés

- ✓ **Hacer una pausa.** Si se puede, aléjese de la situación estresante. Haga otra cosa por un tiempo.
- ✓ **Expresa sus sentimientos.** Dígale a un amigo o consejero cómo se siente.
- ✓ **Hacer un ejercicio de relajación.** Esta es una técnica para relajar el cuerpo y la mente.



Ejercicios de relajación

Medita. Concéntrese en algo sencillo que le parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si se distrae. Solo regrese a la imagen o sonido.

Imagine. Visite con su mente un lugar que lo haga sentirse tranquilo. Ponga todos sus sentidos. Trate de imaginarse que está en ese lugar.

Respire profundamente. Doble las rodillas y relaje los músculos del abdomen. Coloque una mano justo debajo de las costillas. Respire profundamente por la nariz. Sienta cómo su mano sube. Ahora bote el aire lentamente por la boca. Asegúrese de botar todo el aire. Sienta cómo su mano baja.



Guía del participante

Encontrando tiempo para hacer actividad física



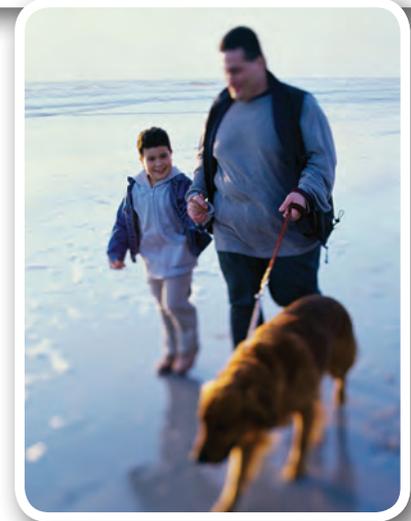
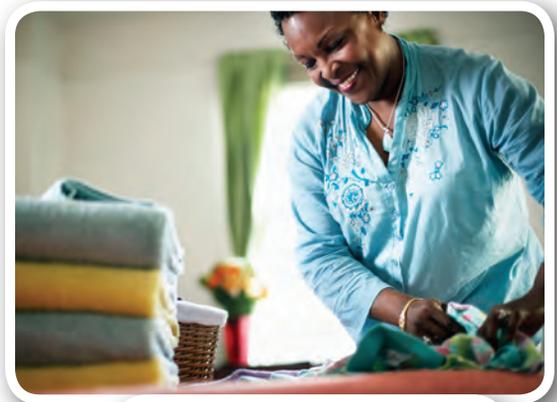
Tema central de la sesión

Cómo encontrar tiempo para hacer actividad física puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Algunos beneficios de la actividad física.
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física.
- Los retos de encontrar tiempo para hacer actividad física.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Cambie su horario. Por ejemplo, vaya a la cama 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 le ayuden con las tareas de la casa para poder tener más tiempo para estar activo/activa.



La historia de Marcos

Marcos tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga al menos 150 minutos de actividad física 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.

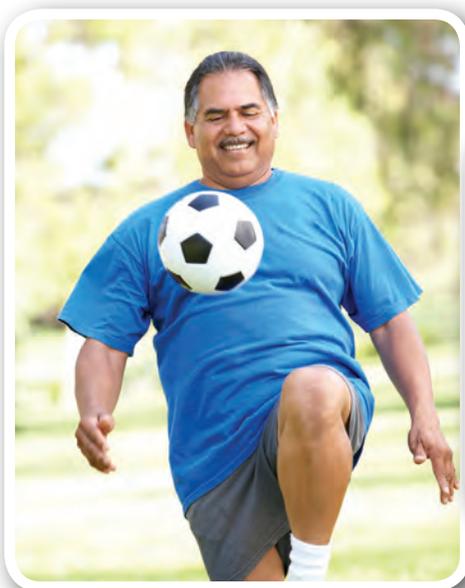
Marcos tiene problemas para encontrar al menos 150 minutos para dedicarse a su meta de hacer actividad física moderada.

Marcos decidió hacer algo al respecto. 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 muy buena actividad física para todos.

Está alcanzando su meta de actividad física. La historia de Marcos nos enseña que con un poco de voluntad y creatividad es posible encontrar el tiempo para hacer actividad física dentro de la rutina atareada.

Haga actividad física

¿Cuáles son sus retos para poder encontrar al menos 150 minutos para hacer actividad física?





Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

A veces, no es fácil encontrar el tiempo para alcanzar sus metas de actividad física. Aquí hay algunos consejos prácticos que puede seguir.

Cómo lograr hacer actividad física en su vida diaria:

- Ajuste su horario. Por ejemplo, vaya a la cama 30 minutos más temprano para que pueda caminar antes de ir al trabajo o cene 30 minutos más temprano para poder ir a caminar después de cenar.
- Distribuya sus 150 minutos semanales en periodos más cortos de 10 minutos.
- Ponga la actividad física en su horario. Escriba la actividad física en su calendario y haga que sea una prioridad, algo importante en su vida.
- Suba por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras mecánicas.
- Utilice una aplicación para hacer actividad física. Esto lo ayuda a aprovechar su tiempo de la mejor manera.



Cómo mantenerse en forma mientras va de un lugar a otro:

- Bájese del tren o autobús una parada antes. Camine el resto del camino.
- Camine o ande en bicicleta para desplazarse.
- Estacione su auto un poco más lejos del lugar adonde quiera ir.
- Viaje de pie en el autobús o el tren.

Cómo lograr hacer actividad física mientras ve televisión o videos, o mientras lee:

- Baile, haga sentadillas, lagartijas, flexiones o levantamiento de piernas mientras ve videos.
- Levante pesas o utilice bandas de resistencia. Si está leyendo, use un brazo a la vez o use un portalibros para tener las manos libres.
- Pedalee en una bicicleta fija.
- Use una caminadora.



Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo mantenerse en forma mientras hace los quehaceres de la casa:

- Corte el pasto o césped con una cortadora manual.
- Lave su carro.
- Pase el rastrillo.
- Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden con las tareas del hogar para así tener más tiempo para estar activo.
- Ponga música mientras barre o trapea; ¡póngale intensidad y diversión!
- Saque a caminar a sus mascotas.
- Saque las malezas del jardín.
- Quite la nieve con una pala.





Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo hacer actividad física durante su vida social:

- Empuje un coche o carriola mientras camina.
- Juegue fútbol, a las escondidas o a perseguirse con sus hijos o nietos.
- Marche en el sitio, camine, suba escaleras o use una bicicleta fija mientras habla por teléfono.
- Salga a bailar con su pareja.
- Salga a caminar con un familiar o amigo.
- Tome una clase de actividad física.
- Únase a un grupo para caminar, jugar fútbol o béisbol.



Cómo lograr más tiempo para hacer actividad física mientras trabaja:

- Camine 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, hágalo sobre una pelota de actividad física. Se necesita hacer algo de esfuerzo físico para mantener el equilibrio al sentarse en estos asientos.
- Inscríbase en un gimnasio cercano. Vaya al gimnasio antes o después del trabajo, o durante su hora de comida.
- Participe en un programa de actividad física, yoga o baile en el trabajo.
- Pídale a sus compañeros que las juntas o reuniones de trabajo se hagan de pie.
- Pregunte si puede tener escritorios que le permitan estar parado mientras trabaja.
- Salga a caminar de manera vigorosa durante su tiempo de descanso o comida.
- Tome descansos cortos, pero úselos para caminar en vez de tomar café.
- Tome la ruta más larga para llegar a su escritorio.





Guía del participante

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



Tema central de la sesión

Aprender a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es importante para lograr un estilo de vida saludable, que ayude a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- 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 lo dejan alcanzar sus metas de comer alimentos saludables 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.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Reflexione rápidamente ante situaciones que vayan en contra de su estilo de vida saludable.
- ✓ Decida qué es lo mejor para su salud y actúe en función de ello.



La historia de Marta

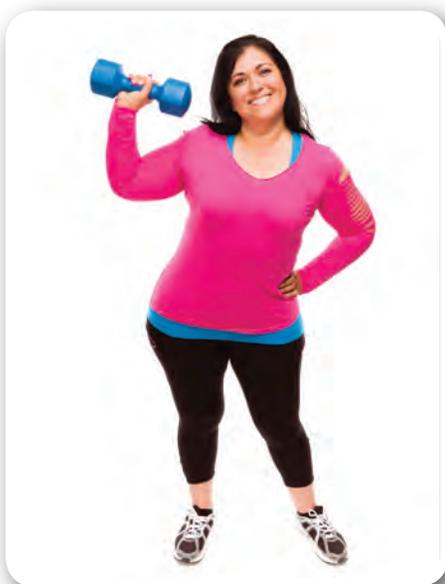
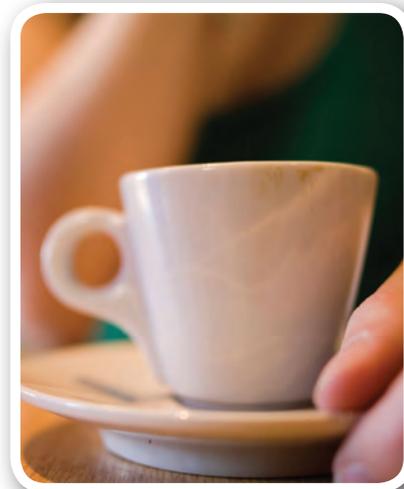
Marta acaba de enterarse que tiene riesgo de diabetes tipo 2. Así que necesita cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física. Vamos a ver un día típico en su vida.

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.

Alrededor de las 3:00 p.m 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.

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.

¿Qué situaciones en la vida de Marta son hechos o momentos que provocan hábitos no saludables?



¿Qué situaciones reconoce en su propia vida?

Para reducir su riesgo de diabetes, Marta trata de dormir más ahora para no quedarse dormida durante el día.

Todavía se toma su café en la mañana y en la tarde, pero en vez de pastelillos en el desayuno, se come un yogur con frutas, sin azúcar. Trata de mantenerse lejos de las máquinas de dulces en el trabajo. Ahora Marta lleva una manzana. Todavía ve TV para descansar al llegar a casa, pero lo hace mientras pedalea en la bicicleta fija o levanta pesas. De noche, sustituyó la cerveza y las papas fritas por un tazón de verduras.



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es un reto para muchos. A continuación, vamos a ver algunas situaciones y cómo enfrentarlas. Marque las ideas que quiera probar. Escriba también sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentarlas”.

| Situaciones que provocan compras no saludables | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|---|---|--|
| Tengo hambre. | <input type="checkbox"/> Coma un refrigerio (<i>snack</i>) saludable antes de ir al supermercado. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado. | <input type="checkbox"/> Posponga la compra hasta sentirse bien. <input type="checkbox"/> Sea consciente de sus sentimientos. Trate de superarlos. Respire hondo. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Está en oferta o tengo un cupón del producto. | <input type="checkbox"/> Busque formas de ahorrar dinero en productos saludables. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Se me antoja o parece tentador. | <input type="checkbox"/> Aléjese de los pasillos tentadores de la tienda, como aquellos donde hay dulces, frituras y helados. <input type="checkbox"/> Compre una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, una sola paleta helada en lugar de un paquete entero. <input type="checkbox"/> Compre una opción integral. <input type="checkbox"/> Ponga mucha atención a los datos de nutrición. No confíe solamente en la palabra “saludable”. <input type="checkbox"/> Recuerde que la meta de la tienda es lograr que usted compre. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

| Situaciones que provocan compras no saludables | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|--|---|--|
| Siempre lo compro. | <input type="checkbox"/> Acuérdesse de que ahora usted está tomando mejores decisiones. <input type="checkbox"/> Compre con la lista en la mano y apéguese a la lista. <input type="checkbox"/> Pruebe un supermercado diferente, como un puesto de venta en una granja o el mercado agrícola (<i>farmer's market</i>) de su localidad. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Es para mi esposo(a)/ hijos/nietos. | <input type="checkbox"/> Demuestre su cariño de forma más saludable en vez de gratificar con comida. Será mejor para usted y para ellos. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Tengo hambre. | <input type="checkbox"/> Coma algo saludable. Comience con líquido sin azúcar y fibra. <input type="checkbox"/> Deje de comer cuando se sienta lleno. <input type="checkbox"/> No espere a tener mucha hambre. Si lo hace es más probable que coma demasiado. <input type="checkbox"/> Use trucos que lo ayuden a saber cuándo esté lleno: mida las porciones de comida, use platos pequeños y paquetes de porciones individuales, concéntrese en la comida y coma despacio. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

| Situaciones que provocan comer alimentos no saludables | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|--|---|--|
| Me gusta picar esto mientras cocino/leo/veo TV. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coma solamente en la mesa del comedor/ cocina. <input type="checkbox"/> Evite comer directamente de paquetes o bolsas grandes. Sírvasse una sola porción y eso es todo. <input type="checkbox"/> Mastique chicle sin azúcar. O pique de algo que no tenga calorías, como apio. <input type="checkbox"/> Teja, pedalee en la bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas en vez de estar comiendo al ver TV. <input type="checkbox"/> Vea menos TV. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean comer: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gustan, haga ejercicios de relajación, hable a un amigo(a), haga actividad física. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Estoy aburrido. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre algo que hacer que no sea comer: dé un paseo, lea un libro, corte el pasto o césped, vea una película. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me siento solo. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busque una mascota. <input type="checkbox"/> Contacte a los amigos o a la familia. <input type="checkbox"/> Conozca gente: tome un curso, únase a un equipo o club, haga servicio voluntario. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

| Situaciones que provocan comer alimentos no saludables | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|--|--|--|
| <p>Esto se ve o huele tentador.</p> | <p>En casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga los productos no saludables fuera de la vista o haga que sea difícil alcanzarlos (por ejemplo, en una repisa alta). <input type="checkbox"/> No tenga alimentos que no sean saludables. <input type="checkbox"/> Por ejemplo, mantenga verduras cortadas en el refrigerador y una bandeja de frutas en la mesa. <input type="checkbox"/> Tenga en casa una provisión de alimentos saludables que le gusten. Asegúrese de que estén a la vista y listos para comer. <p>En el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evite caminar cerca de las máquinas vendedoras y de la comida “gratis”. <input type="checkbox"/> Mantenga algo para picar o refrigerios (<i>snacks</i>) saludables a la mano. <p>En eventos sociales como fiestas y reuniones familiares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aléjese del bufé y de la mesa de bebidas. <input type="checkbox"/> Concéntrese en ser sociable y en conversar. <input type="checkbox"/> Coma algo ligero y saludable antes de ir al evento. <input type="checkbox"/> Lleve un plato con verduras, por ejemplo: arroz con verduras. <input type="checkbox"/> Use platos pequeños. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

| Situaciones que provocan comer alimentos no saludables | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|---|---|--|
| Esto se ve o huele tentador. | En restaurantes: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparta una porción con alguien. <input type="checkbox"/> Coma una porción muy pequeña. <input type="checkbox"/> Escoja restaurantes que tengan opciones saludables y meseros que acepten nuestras preferencias de comida. <input type="checkbox"/> Lleve a la casa las sobras. <input type="checkbox"/> Pida una opción más saludable. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Comer esto me trae buenos recuerdos. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparta con alguien. <input type="checkbox"/> Cree recuerdos nuevos de platos saludables. <input type="checkbox"/> Modifique el plato para que sea más saludable. <input type="checkbox"/> Sírvese una porción muy pequeña. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| No quiero desperdiciar comida. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acuérdesse de que su salud es más importante que unos pocos mordiscos. <input type="checkbox"/> Cocine cantidades más pequeñas. <input type="checkbox"/> Guarde las sobras en el refrigerador o en el congelador. <input type="checkbox"/> Regale a quien necesite. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compre una opción saludable. <input type="checkbox"/> No coma en el carro. <input type="checkbox"/> Tome una ruta diferente para no pasar por la ventana de autoservicio. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

| Situaciones que provocan inactividad | Formas de enfrentarlas | Otras formas de enfrentarlas |
|---|---|--|
| Estoy cansado. | <input type="checkbox"/> Duerma más horas. <input type="checkbox"/> Tome una siesta. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me siento triste, estresado. | <input type="checkbox"/> Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean sentarse o acostarse: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gusten, haga ejercicios de relajación, hable con un amigo(a), haga actividad física. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me duelen las articulaciones o los pies. | <input type="checkbox"/> Encuentre formas de hacer actividad suave para las articulaciones y los pies: pedalee en una bicicleta fija, nade, practique yoga o taichí. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Siempre me acuesto en el sofá y veo TV después de cenar. | <input type="checkbox"/> Encuentre una actividad física que le guste. Baile, escale, camine con un amigo. Siga probando actividades nuevas hasta que encuentre una que le guste. <input type="checkbox"/> Pedalee en una bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas mientras vea TV o videos. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Situaciones comunes y lo que provocan

Las situaciones que provocan compras no saludables incluyen:

- “Cuando va al cine, siempre compra un envase extragrande de palomitas de maíz para compartir y algo de gaseosa”.
- “Mi familia compra pizza cada viernes por la noche”.
- “Siempre hago una parada en el camión de tacos durante mi hora de almuerzo”.
- “Siempre tengo galletas a la mano para cuando me visiten los nietos”.
- “Cuando me deprimo, me compro un envase de helado”.

Las situaciones que provocan comer alimentos no saludables incluyen:

- “Siempre me como algo dulce después de la cena”.
- “La cena de Acción de Gracias no estaría completa sin una porción de pastel de mi tía Janet”.
- “Mis amigos y yo siempre comemos alitas de pollo y papas fritas, y tomamos cerveza cuando vemos el partido”.
- “Al salir de la iglesia, mi grupo de amigas y yo tomamos café y comemos rosquillas”.

Las situaciones que provocan inactividad incluyen:

- “Mis amigos y yo nos sentamos juntos todos los días para almorzar”.
- “Siempre juego en la computadora luego del trabajo”.
- “Mi familia se reúne todos los sábados para los juegos de mesa”.
- “Al terminar la cena, es hora de ver TV”.





Mis situaciones que provocan acciones no saludables

Las situaciones que a usted le provocan acciones no saludables son todo aquello en su vida ante lo cual tiende a reaccionar de cierta manera, sin siquiera proponérselo. Pueden ser imágenes, olores, sonidos o sensaciones. También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones.

¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de compra no saludables?

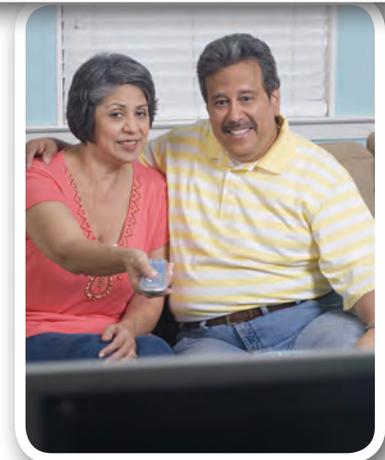
¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?

¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de comer alimentos no saludables?

¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?

¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos no saludables de inactividad?

¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?





Guía del participante

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.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La importancia de un corazón sano para personas en riesgo de diabetes tipo 2.
- Estilo de vida saludable que promueva un corazón sano.
- Elegir bien las grasas que consuma.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Si fuma, ¡deje de hacerlo! Es lo mejor que puede hacer por su corazón.
- ✓ Haga actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana.
- ✓ Elija comida saludable.





La historia de Luis

Luis está en riesgo de diabetes tipo 2. Así que su doctora vigila mucho la salud de su corazón. Hace poco, en una consulta, la doctora le chequeó la presión arterial.

La doctora de Luis le dice que su presión arterial es de 135 sobre 85 mm Hg:

- El número más alto es la presión arterial de Luis durante un latido de su corazón.
- El número más bajo es la presión arterial de Luis entre los latidos de su corazón (cuando el corazón está en reposo).



La presión arterial de Luis está un poco alta.

La doctora le enseña a Luis los resultados de su último examen de sangre.

Le da 4 números:

- Colesterol total.
- Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol “malo”.
- Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol “bueno”.
- Triglicéridos.

La doctora le dice a Luis que el colesterol es una sustancia que está en su sangre. Su propio cuerpo la produce. El colesterol también viene de algunos alimentos como la carne, los huevos y los productos a base de leche.

Luis se da cuenta de que necesita hacer cambios en su estilo de vida para tener un corazón más sano. Le pide consejos a su doctora y ella le habla de dos datos muy importantes:

1. Comer alimentos saludables, como pollo a la plancha y verduras.
2. Hacer actividad física de intensidad moderada como caminar a paso rápido o bailar al menos cinco veces a la semana por 30 minutos o más.

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 los triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Luis está encaminado a tener un corazón sano.



Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano

Estos son algunos consejos generales sobre cambios que usted puede hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Debe preguntarle a su doctor las metas que debe alcanzar y si necesita tomar medicinas para lograrlas.

- Si fuma o usa tabaco, déjelo. (Revise el material sobre dejar de fumar) entregado en el programa.
- Haga actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Manténgase más activo; evite sentarse por largas horas.
- Maneje su estrés.
- Tenga una alimentación saludable para el corazón, que incluya
 - ✓ Alimentos bajos en calorías y con poca sal.
 - ✓ Alimentos bajos en grasas, especialmente las que no son saludables (como las de las frituras).
 - ✓ Alimentos altos en fibra y agua.
 - ✓ Alimentos altos en vitaminas, minerales y proteínas.
- Limite el alcohol.





Todo sobre las grasas

Grasas no saludables

Evite los alimentos que sean altos en grasas no saludables, ya que estas le hacen daño a su corazón. Hay tres tipos de grasas no saludables:

Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.

Los alimentos altos en grasas saturadas incluyen:

- Manteca.
- Puerco salado.
- Carnes altas en grasas como carne molida regular, boloña (bologna), perros calientes o “hot dogs”, salchichas, tocino y costillas.
- Lácteos altos en grasas, tales como leche 2% o entera, cremas, helado y queso pasteurizado.
- Salsas hechas con mantequilla o crema.
- Salsas hechas con carne.
- Chocolate.
- Aceite de palma.
- Coco y aceite de coco.
- Piel de pollo y de pavo.



Los alimentos altos en grasa trans incluyen:

- Alimentos procesados, tales como galletas saladas, papitas, galletas dulces y pasteles hechos con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
- Margarina de barra.
- Manteca.
- Comida rápida, como papas fritas.



Los alimentos altos en colesterol incluyen:

- Lácteos altos en grasas.
- Yema de huevos.
- Hígado y otras carnes provenientes de órganos.
- Piel de pollo y pavo, y carnes altas en grasas.





Todo sobre las grasas

Grasas saludables

Hay tres tipos de grasas saludables: las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.

Los alimentos altos en grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aguacate.
- Aceite de Canola.
- Aceitunas y aceite de oliva.
- Frutos secos como almendras, merey (castaña de cajú) y maní o cacahuete.
- Mantequilla de maní y aceite de maní.
- Semillas de sésamo.



Los alimentos altos en grasa poliinsaturadas incluyen:

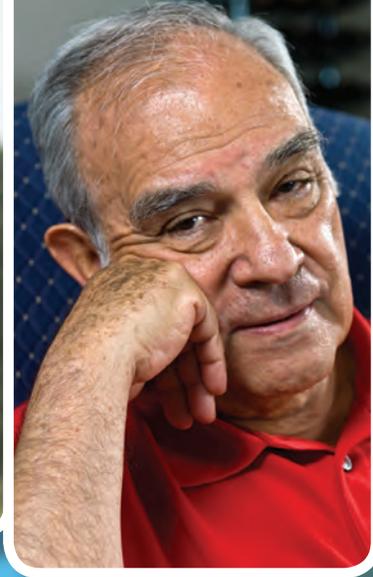
- Aceite de maíz.
- Aceite de linaza.
- Aceite de cártamo.
- Aceite de soja.
- Aceite de girasol.
- Aderezos de ensaladas a base de aceite.
- Calabaza y semillas de calabaza.
- Nueces.
- Margarina suave.



Los alimentos altos en ácidos grasos omega 3 incluyen:

- Atún.
- Arenque.
- Caballa (*Mackerel*).
- Nueces y aceite de linaza.
- Sardina.
- Salmón.
- Trucha arco iris.





Guía del participante

Hágase cargo de sus pensamientos



Tema central de la sesión

Hacerse cargo de sus pensamientos lo va a ayudar a tener un estilo de vida más saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La diferencia entre pensamientos útiles o positivos y dañinos o negativos.
- Los beneficios del pensamiento positivo para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Prevenir los pensamientos dañinos.
- Cambiar los pensamientos dañinos por pensamientos positivos.



Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Mantener las cosas en perspectiva. Tenga en mente por qué quiere prevenir la diabetes.
- ✓ Rodéese de personas que practiquen pensamientos positivos.





La historia de Ana

Ana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Ella quiere cumplir sus metas de comer bien y estar en forma. Sabe que el pensamiento útil la puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

Ana se encuentra algunas veces teniendo pensamientos dañinos. Por ejemplo, puede pensar: “El tiempo no está agradable, por lo tanto no voy a salir a caminar hoy”.

Al pensar en cuánto peso debe perder para alcanzar sus metas, se desanima. Entonces, come más y no hace actividad física. Ana decide reemplazar estos pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Por ejemplo, en vez de dejar de caminar por causa del clima, decide caminar en el centro comercial.

También ha pensado en metas más realistas para perder peso. En vez de tratar de perder 50 libras (23 kg), va a tratar de perder 15 libras (7kg). Una vez que alcance su meta actual, se fijará una nueva meta.

Para prevenir pensamientos dañinos:

- Asegúrese de que su plan de acción sea realista, realizable, específico y flexible.
- Tenga sentido del humor.
- Cuídese, maneje el estrés, duerma lo suficiente, coma alimentos saludables y haga actividad física.
- No deje atrás la razón por la que usted está cambiando su estilo de vida.
- Rodéese de gente que practique el pensamiento positivo.
- Celebre y premie sus progresos.

La lección de Ana es que usted puede alcanzar sus metas en ambientes diferentes y cómodos, y que no tienen que ser cambios desagradables.





Ideas para prevenir el pensamiento dañino

Aquí hay algunos ejemplos de cómo reemplazar los pensamientos dañinos con pensamientos positivos.

| Tipo de pensamiento negativo | Pensamiento negativo | Pensamiento positivo |
|---|--|--|
| Todo o nada Cuando consideramos los extremos de una situación. No se ve nada en el medio. | Comer helados es malo. | <ul style="list-style-type: none">■ Buscar opciones saludables al comer helados como yogur natural o sorbete.■ Está bien comer helado de vez en cuando.■ Medir la cantidad de helado que va a comer es una buena idea. |
| | El apio es una verdura perfecta. | <ul style="list-style-type: none">■ El apio es muy bajo en calorías y alto en fibra.■ El apio tiene muchos beneficios para la salud.■ Me gusta el apio. |
| | Odio hacer actividad física. | <ul style="list-style-type: none">■ Haré actividad física en compañía de familiares o amigos.■ Seguiré probando diferentes actividades hasta encontrar una que me guste. |
| Inventar excusas Cuando culpamos a las situaciones o a otras personas de nuestros errores. | Hace mucho frío afuera para salir a caminar. | <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. |
| | No puedo lograr mis metas de comer sano porque mi esposa se la pasa haciendo galletas. | <ul style="list-style-type: none">■ Le voy a pedir a mi esposa que deje de hacer galletas.■ Yo puedo decidir lo que como. |
| | No puedo hacer actividad física porque me duelen las articulaciones. | <ul style="list-style-type: none">■ Voy a buscar un video de yoga en la biblioteca.■ Voy a nadar. |



Ideas para prevenir el pensamiento dañino

| Tipo de pensamiento negativo | Pensamiento negativo | Pensamiento positivo |
|--|---|---|
| Filtrar Cuando no vemos lo bueno y solamente vemos lo malo. | Nadie me apoya en mi estilo de vida saludable. | <ul style="list-style-type: none">■ Mi amiga Sofía me esta dando apoyo.■ Voy a buscar la manera de conseguir más apoyo. |
| | En toda esta semana no he cumplido mi plan de comer alimentos saludables. | <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. |
| | Esta semana me la he pasado acostado en casa. | <ul style="list-style-type: none">■ Esta semana hice actividad física durante una hora.■ Voy a esforzarme más la semana que viene. |
| Colocamos etiquetas Cuando uno se pone nombres negativos. | No sirvo para hacer deporte. | <ul style="list-style-type: none">■ Ahora puedo subir las escaleras sin perder el aliento.■ Me estoy haciendo más fuerte cada semana. |
| | Soy el peor cocinero del mundo. | <ul style="list-style-type: none">■ A mi hija le gustaron las verduras salteadas que hice anoche.■ Continuamente estoy aprendiendo más a cocinar sano. |
| | Soy un gordo haragán. | <ul style="list-style-type: none">■ Necesito bajar 25 libras (12 kilos) para estar saludable.■ Ya he perdido 15 libras (7 kilos). |



Ideas para prevenir el pensamiento dañino

| Tipo de pensamiento negativo | Pensamiento negativo | Pensamiento positivo |
|---|--|---|
| Comparaciones Cuando nos comparamos con otras personas y sentimos que ellas son mejores que nosotros. | Teo ha bajado mucho más de peso que yo. | <ul style="list-style-type: none">■ Soy una persona diferente a Teo.■ He estado bajando algo de peso cada semana. |
| | Estela está en mejor forma que yo. | <ul style="list-style-type: none">■ Soy diferente a Estela.■ Cada semana me voy poniendo en mejor forma. |
| | Gregorio es mucho más fiel a su dieta que yo. | <ul style="list-style-type: none">■ Soy diferente a Gregorio.■ Voy a buscar la manera de mantenerme comiendo sano. |
| Pensamiento pesimista Cuando pensamos que vamos a tener el peor resultado posible. | Ya sé que me voy a lastimar. Entonces, no podré hacer actividad física. | <ul style="list-style-type: none">■ Voy a seguir los pasos básicos de seguridad para no lesionarme.■ Si me lesiono, me voy a cambiar a una actividad física diferente. |
| | Ya sé que nunca voy a alcanzar mi meta de bajar de peso. | <ul style="list-style-type: none">■ Ya estoy a mitad de camino.■ Voy a controlar cuántas calorías como y cuántas quemó con actividad física. |
| | Ya sé que voy a tener diabetes tipo 2 porque mis padres tienen diabetes. | <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. |



Cambiar pensamientos dañinos por pensamientos positivos.

1. Identifique sus pensamientos dañinos.



2. Póngales un freno. Hay personas que visualizan una gran señal de “pare”. Otras se imaginan el sonido de un automóvil frenando o la palabra “¡pare!”. ¿Cómo puede poner usted freno a sus pensamientos dañinos?

3. ¿Qué pensamientos positivos puede usar para sustituir a los negativos?



Guía del participante

Busque apoyo



Tema central de la sesión

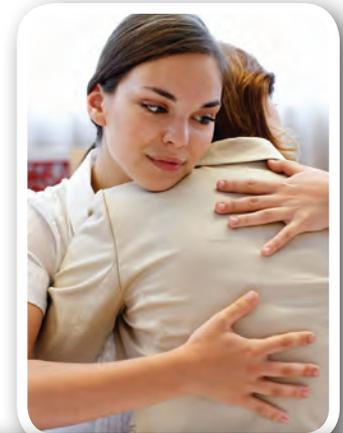
Buscar apoyo es necesario para lograr un estilo de vida saludable que lo ayude a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

Cómo buscar apoyo en:

- Familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Grupos, clases y clubes.
- Organizaciones comunitarias.
- Profesionales.
- Comunidades y redes sociales en Internet.
- Profesionales de la salud.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Diga a su familia, sus amigos y compañeros de trabajo lo que usted hace y por qué lo hace, y cómo pueden apoyar sus esfuerzos.
- ✓ Busque en su biblioteca local, centro comunitario u hogar de ancianos y pregunte por grupos y clases que apoyen un estilo de vida saludable.



La historia de Jaime

Jaime está en riesgo de diabetes tipo 2. Ha hecho cambios saludables en su alimentación y actividad física. Pero él no siempre consigue el apoyo que necesita de su familia, sus amigos y compañeros.

En casa, sus hijos se quejan de que les hacen falta sus comidas favoritas, como pizza y helado. Su esposa se queja de que Jaime pasa mucho tiempo haciendo actividad física en vez de estar con su 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.

Jaime le dice a su familia, a sus amigos y compañeros que está en riesgo de diabetes tipo 2, y que quiere evitarla. Jaime les da alguna información sobre el estilo de vida saludable que él necesita mantener para evitar la diabetes tipo 2 y les pide que apoyen sus esfuerzos:

- Les pide a los niños que ayuden a cocinar comidas saludables.
- Le pide a su esposa que se inscriban juntos en clases de baile.
- Le pide a su familia jugar fútbol luego de la cena.
- Le pide a su mamá que le demuestre su amor de otra manera que no incluya postres.
- Le pide a su jefe que le permita hacer una caminata de 30 minutos durante el almuerzo.

Jaime ahora se siente apoyado por sus seres queridos y su jefe. También se unió a un grupo de apoyo en Internet. Él y los otros miembros están compitiendo para ver quién puede llegar más lejos caminando cada semana.

La lección la historia de Jaime es que para lograr un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, usted debe lograr el apoyo de su familia, sus amigos y compañeros.





Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, amigos y compañeros se preocupan por usted y quieren que esté bien. Pero quizás no entiendan lo que usted está haciendo o por qué lo está haciendo. O quizás no sepan cómo apoyarlo en sus esfuerzos. Depende de usted educarlos.

A continuación, va a encontrar algunas formas de cómo su familia, amigos y compañeros pueden apoyar su esfuerzo por tener un estilo de vida más saludable:

- Comparta información sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla.
- Dígales por qué está intentando llevar un estilo de vida saludable.
- Establezca reglas para la familia.
- Invítelos a planificar comidas saludables con usted.
- Invítelos a ir a comprar comida saludable.
- Invítelos a cocinar comida saludable.
- Invítelos a comer alimentos saludables con usted.
- Invítelos a hacer actividad física con usted.
- Manténgalos informados sobre su progreso.
- Pídales amablemente que apoyen su esfuerzo.





Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes

A continuación va a encontrar un cuadro que tiene algunos grupos, clases y clubes que pueden apoyarlo en su estilo de vida más saludable, y las formas de encontrarlos.

| Grupos, clases y clubes | Maneras de ubicarlos |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">■ Grupo de apoyo.■ Comunidad de salud en Internet. <p>Clases y clubes</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Artes marciales.▪ Baile.▪ Baloncesto.▪ Caminata.▪ Carreras.▪ Ciclismo.▪ Cocina saludable.▪ Danza.▪ Fútbol.▪ Levantamiento de pesas.▪ Paseo de montaña.▪ Softball▪ Taichí.▪ Yoga. | <ul style="list-style-type: none">■ Averiguar en clínicas y organizaciones de la comunidad.■ Buscar en la biblioteca local, centro comunitario o centro para personas mayores.■ Buscar en el departamento local de salud.■ Buscar en los avisos del gimnasio.■ Buscar en el periódico de la comunidad.■ Buscar en Internet.■ Llamar a la asociación americana de la diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383).■ ¡Crear su propio grupo!■ Pregunte a su doctor. |



Buscar apoyo profesional

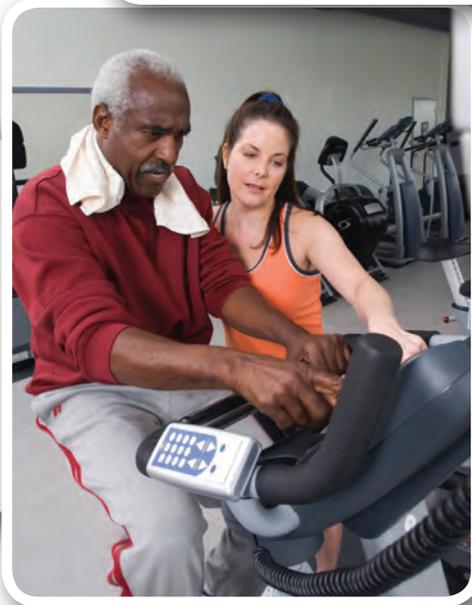
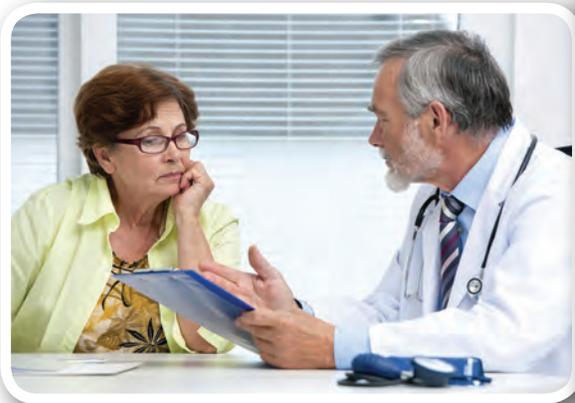
Los siguientes son algunos de los profesionales que pueden darle apoyo para tener un estilo de vida saludable:

- Su médico.
- Un endocrinólogo.
- Un nutricionista o dietista.
- Un entrenador.
- Un psicólogo o psicoterapeuta.
- Un terapeuta recreacional.
- Un instructor del estilo de vida.
- Un educador sobre diabetes.

Encuentre apoyo en usted mismo

¡En sus pensamientos e ideas!

Recuerde que para lograr los propósitos de su vida es necesario que esté sano; la fuerza está en usted mismo.





Guía del participante

Coma bien fuera de casa



Tema central de la sesión

Comer bien en restaurantes y eventos sociales es importante para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

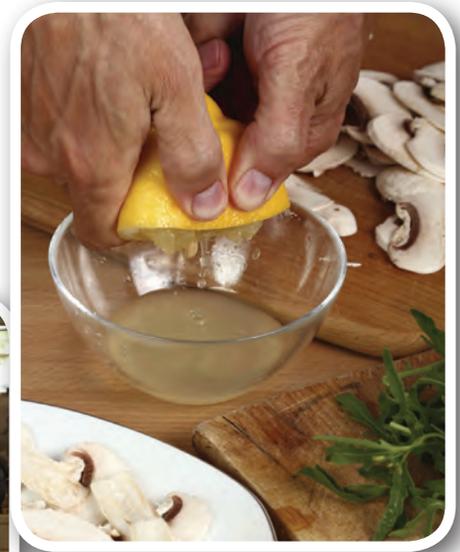
- Retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- Cómo escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Pregunte sobre los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- ✓ Coma un refrigerio (*snack*) saludable en la casa antes de un evento social. Esto lo ayudará a escoger opciones saludables.





La historia de José

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.

A José le encanta reunirse con su familia. Pero le resulta difícil comer de manera saludable en estos eventos sociales. Es difícil conseguir alimentos saludables y su madre siempre lo presiona para que coma sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos, así que come solamente una.



José decide optar por mejores alternativas cuando tiene que comer lejos de casa. Trata de preparar un almuerzo saludable la noche anterior, con pollo a la parrilla y verduras. Si compra su almuerzo, le pide al chef que le traiga una ensalada con aderezo con pocas calorías. Cuando José se detiene en su carro a comprar su almuerzo, pide opciones saludables como ensaladas y pollo horneado. En lugar de refresco, pide una botella de agua. José también está logrando decir “no, gracias” cuando su madre le ofrece empanadas. Come un refrigerio (*snack*) antes de ir a eventos sociales. Durante las fiestas, escoge comidas bajas en grasas y calorías.

La lección de José es que incluso lejos de casa usted puede seguir un estilo de vida saludable cuando elige los alimentos correctos.



¿Cómo escoger un restaurant?

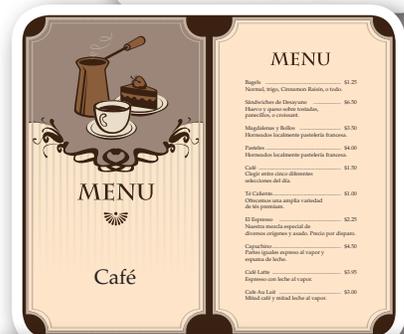
Es más probable encontrar opciones saludables en:

- Restaurantes de comida rápida con opciones saludables.
- Restaurantes japoneses, (elija platos con vegetales, limite el arroz, y pida salsa baja en sodio.)
- Lugares con barra de ensaladas.
- Restaurantes donde puedan sentarse a la mesa.
- Restaurantes vegetarianos.



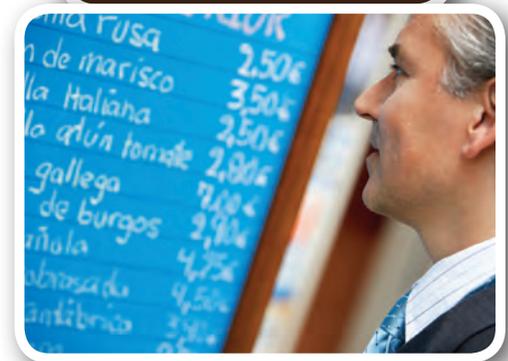
Es menos probable encontrar opciones saludables en:

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



Revise el menú antes de ir al restaurante. Las palabras clave que debe encontrar en los menús incluyen:

- Al vapor.
- A la parrilla.
- Asado(a).
- Aceite vegetal.
- Bajo(a) en calorías.
- Bajo(a) en grasas o libre de grasas.
- Horneado(a).
- Granos enteros o integral.
- Ligero(a).



Para saber si una comida es saludable, puede preguntar:

- ¿Cómo se prepara esto?
- ¿Qué ingredientes tiene esto?
- ¿Qué clase de aceite se usa para cocinar esto?



¿Cómo escoger un restaurant?

Ustedes también pueden pedir un intercambio, es decir, que les cambien un plato o parte de él por otro más saludable, por ejemplo:

- 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 lugar de crema?
- ¿Me puede servir agua con limón en lugar de refresco?

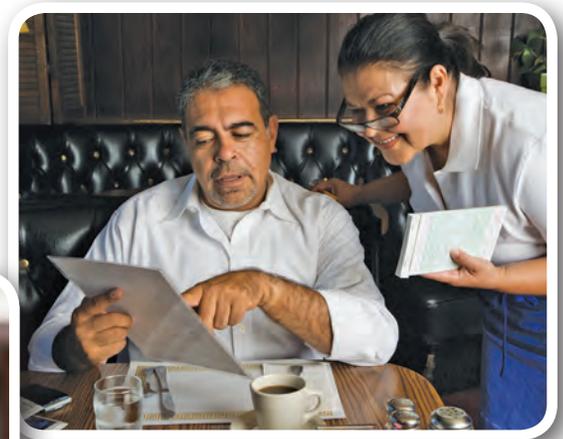




¿Cómo escoger un restaurant?

Para asegurarse de comer la cantidad correcta, puede pedir:

- 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 recipiente o envase para llevar, cuando traiga mi comida? (Guarde la mitad en el recipiente o envase antes de empezar a comer).





¿Cómo comer correctamente en reuniones sociales?

Prepararse para una reunión o evento social:

- Comer un refrigerio (*snack*) saludable antes de salir de casa. Esto hará que escoja comidas saludables durante el evento.
- Dígale a la gente que está ofreciendo la comida que usted está comiendo de esta forma para prevenir la diabetes. Pídales que lo apoyen en sus esfuerzos.
- Sugiera algunas comidas saludables para incluir.
- Pregúnteles si usted puede llevar algún plato saludable.
- Practique diciendo “¡no, gracias!”.



Para comer correctamente durante eventos sociales:

- Coma del plato saludable que usted llevó.
- Pregunte por los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- Llénese con alimentos saludables como agua y ensalada.
- Permítase un pequeño gusto.
- Limite el alcohol.
- Quédese lejos de la mesa con la comida o bufé.
- Tenga un vaso con agua en la mano.
- Cuénteles a los otros invitados sobre su plan de alimentación y por qué lo está siguiendo.
- Diga “no, gracias”.





Teatro en el restaurant

Comer bien lejos de casa requiere de práctica. Pida a un miembro de la familia o amigo que lo ayude a hacer representaciones de situaciones para practicar.

Imagine situaciones que son comunes para usted.

Por ejemplo, puede practicar:

- Cómo pedir al personal del restaurant información sobre los ingredientes y cómo se prepara la comida.
- Hacer solicitudes especiales en restaurantes.
- Decirles a los amigos y familiares que se está alimentando bien para prevenir la diabetes.
- Decir “no, gracias” a los amigos y familiares.

Como ayuda, puede usar el material llamado “Comer bien en restaurantes” y “Comer bien en eventos sociales”.





Guía del participante

Continúe motivado



Tema central de la sesión

Mantenerse motivado para permanecer en un estilo de vida saludable, puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué es importante la motivación en el programa “Prevenga el T2”.
- Los retos de mantenerse motivados y formas de superarlos durante el programa “Prevenga el T2”.
- Reflexión sobre su nivel de progreso en el programa “Prevenga el T2”.
- Pasos siguientes.



Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesiten.



Consejos prácticos:

- ✓ Pruebe formas nuevas y agradables de comer en forma saludable y hacer actividades físicas.
- ✓ Celebrar sus éxitos.





La historia de Raquel

Raquel está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella ha estado tratando de comer en forma saludable y hacer actividad física por 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 (5 kg), y su azúcar (glucosa) en la sangre bajó. Pero recientemente parece que su motivación se ha apagado. Ya no está alcanzando sus metas de alimentación y de actividad física. Raquel, ha aumentado 2 libras (1kg).

Para volver a tomar el ritmo, Raquel se mantiene positiva y usa los cinco pasos para resolver un problema. Ella se da cuenta de que su pérdida exitosa de peso puede impulsar su motivación.

Así que Raquel se recuerda a sí misma de los otros beneficios de comer de forma saludable y mantenerse activa. Ella se propone otras metas, aparte de perder peso, y decide darse una pequeña recompensa, que no se relaciona con comida, para alcanzar sus metas de peso y actividad física.

Hoy en día, Raquel se siente de nuevo motivada y ha regresado a su estilo de vida saludable.

¿Cuál es la lección de esta historia?

La lección de esta historia, es que usted debe estar preparado para cuando su nivel de motivación baje para que pueda despertar y sostener su interés y su esfuerzo para perder peso y hacer actividad física. Piense de forma positiva, repase sus metas para evitar disminuir sus esfuerzos y para que pueda resolver las dificultades que aparezcan.





¿Cómo hacer frente a los retos?

Permanecer motivado puede ser más difícil que motivarse por primera vez. Vamos a ver algunos retos y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras soluciones”. Luego, escoja las ideas que quiere probar.

| Retos | Soluciones | Otras soluciones |
|--|--|--|
| Estoy aburrida(o). | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Establezca nuevas metas. <input type="checkbox"/> Haga actividad física con un amigo o familiar. <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras habla por teléfono. <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras ve televisión. <input type="checkbox"/> Participe en una competencia. <input type="checkbox"/> Trate formas de comer en forma saludable y de hacer actividades físicas que sean nuevas y divertidas. <input type="checkbox"/> Trate una herramienta de internet para establecer sus metas de actividad física y llevar la cuenta de su progreso. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| Mis amigos y familia han perdido el interés. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recuerde a sus amigos y familia que usted necesita su apoyo. <input type="checkbox"/> Únase a una comunidad en el internet. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo de apoyo. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo hacer frente a los retos?

| Retos | Soluciones | Otras soluciones |
|--|---|--|
| Perdí un montón de peso o he alcanzado mis metas. | <input type="checkbox"/> Actualice su plan de acción. <input type="checkbox"/> Actualice su meta de peso. <input type="checkbox"/> Escriba otras metas además del peso. <input type="checkbox"/> Recuerde por qué está 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. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Me he desviado del estilo de vida saludable. | <input type="checkbox"/> Manténgase positivo; piense que todo esfuerzo es recompensado. <input type="checkbox"/> Siga los cinco pasos de cómo resolver problemas. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Mi progreso se ha hecho más lento. | <input type="checkbox"/> Actualice su plan de acción. <input type="checkbox"/> Escriba nuevas metas. <input type="checkbox"/> Siga llevando un registro de su peso, de la alimentación, de la actividad física y de las calorías que quema con el ejercicio cada día. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| No he alcanzado el nivel de progreso que esperaba. | <input type="checkbox"/> Celebre sus éxitos, haga una actividad especial con su familia o amigos. <input type="checkbox"/> Haga sus metas realistas, en vez de correr una carrera de 10 km, proponga hacer una caminata de 5km. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo celebrar sus éxitos?

Sea pequeño o grande, cualquier paso hacia un cambio saludable debe ser celebrado. Celebrar sus logros le ayuda a mantenerse motivado(a) a largo plazo.

En la siguiente tabla va a encontrar algunas formas saludables de celebrar. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de celebrar”. Luego, escoja las ideas que quiere probar.

| Formas de celebrar | Otras formas de celebrar |
|--|--|
| Dese un pequeño premio que no sea comida para alcanzar la meta. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Ponga en algún lugar visible sus fotos de “antes” y “ahora.” | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Comparta sus éxitos en las redes sociales. | <input type="checkbox"/> _____ |
| Organice una fiesta con comida saludable. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Pruébese su ropa antes de perder de peso. | <input type="checkbox"/> _____ |
| Cuente a la familia, amigos y compañeros cuánto ha progresado en sus metas de bajar de peso. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Cree su propio trofeo o cinta. | <input type="checkbox"/> _____ |
| Escriba un diario describiendo sus éxitos. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Ayude a otros en lograr metas similares. | <input type="checkbox"/> _____ |
| Haga una gráfica de su progreso (peso, actividad física, ropa). | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |
| Muestre fotos antes y después de la pérdida de peso. | <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Nuevas metas para los próximos 6 meses

Yo peso ____ libras (kilogramos).

En los próximos seis meses:

Voy a perder peso: Voy a llegar a _____ libras (kilogramos).

Voy a mantener mi peso: Voy a quedarme en _____ libras (kilogramos).



Guía del participante

**Qué hacer cuando su pérdida
de peso se estanca**



Tema central de la sesión

Saber que hacer cuando su pérdida de peso se estanca es importante para hacer su estilo de vida saludable y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué la pérdida de peso puede estancarse.
- Fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Evalúe de nuevo las calorías que necesita.
- ✓ Asegúrese de que está llevando un registro de todas sus calorías.
- ✓ Ajuste su actividad física. Haga algo diferente.

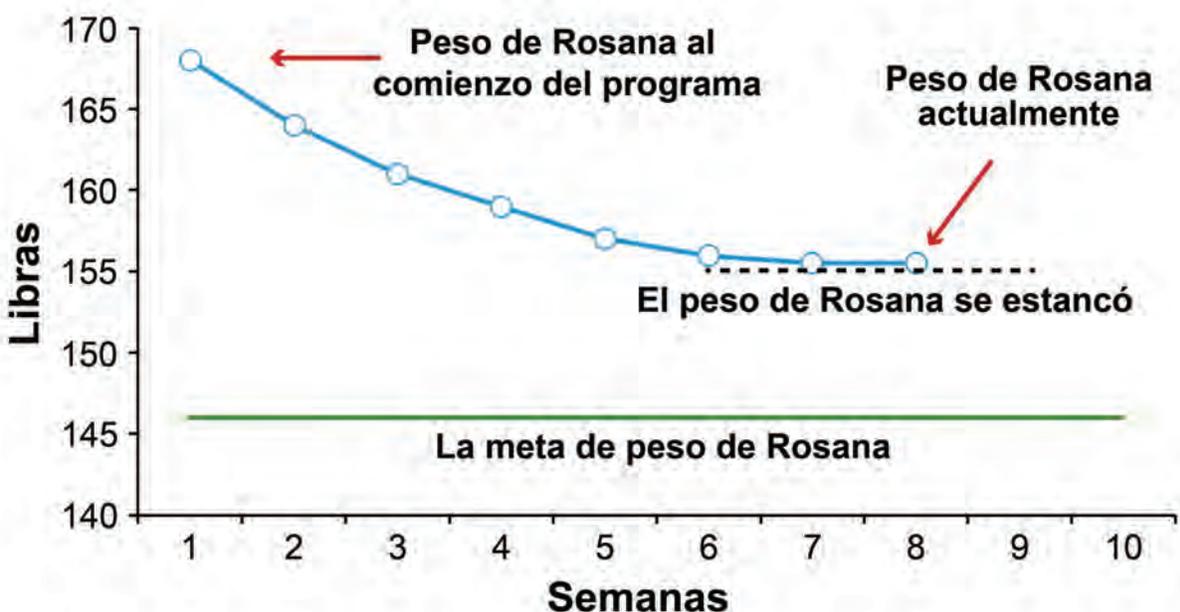




La historia de Rosana

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 estar en forma 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.

Pérdida de peso de Rosana



Calorías que Rosana necesita por día

Inicio

Peso: 168 libras

Calorías diarias necesarias: 1750 calorías

Actualidad

Peso: 156 libras

Calorías diarias necesarias: 1650 calorías

Rosana decidió fijar nuevas metas para comer sano y para 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.



25 refrigerios (*snacks*) que tienen 100 calorías o menos

1. 13 almendras enteras.
2. 1 galleta de avena pequeña.
3. 1 mango maduro mediano.
4. Media taza de queso requesón (*cottage*) 1 % bajo en grasa.
5. Media taza de yogur libre de grasa.
6. 1 rebanada de pan con pasas.
7. 1 taza de lechosa (papaya).
8. 1 naranja.
9. 1 taza de fresas.
10. 1 barra de queso bajo en grasas.
11. Media taza de verduras cocidas (no incluir papa) o 1 taza de verduras crudas.
12. 2 mandarinas.
13. 1 taza de arándanos rojos (*cranberries*) con 2 cucharadas de crema batida.
14. 1 barra pequeña o tres cuadraditos de chocolate amargo (*chocolate negro*).
15. La mitad de un guineo, cambur o banano congelado cubierto con dos cuadraditos de chocolate amargo o negro derretido.
16. 1 taza de avena.
17. Media taza de semillas de girasol.
18. 20 pistachos.
19. 1 café con leche descremada, pequeño.
20. 6 tazas de palomitas de maíz (*pop corn*).
21. 1 batido de arándano azul (*blueberry*) preparado con leche sin grasa.
22. 1 taza de sopa de tomate.
23. 10 pita chips horneados con un cuarto de taza de salsa estilo mexicano.
24. Media taza de uvas (o 15 uvas).
25. 1 lata pequeña de atún en agua.





Formas de quemar 100 calorías

Cada una de estas actividades quema al menos 100 calorías. Marque las ideas que le gustaría intentar.

Actividades comunes

- Lave y seque un carro (automóvil) por 45 a 60 minutos.
- Limpie ventanas o pisos por 45 a 60 minutos.
- Trabaje en el jardín por 30 a 45 minutos.
- Trasládese a sí mismo en una silla de ruedas por 30 a 40 minutos.
- Empuje una carretilla por 1.5 millas en 30 minutos (20 min/milla).
- Barra hojas por 30 minutos.
- Camine 2 millas en 30 minutos (15 min/milla).
- Saque la nieve con una pala por 15 minutos.

Actividades deportivas

- Juegue voleibol por 45 a 60 minutos.
- Juegue fútbol por 45 minutos.
- Camine 1.75 millas en 35 minutos (20 min/milla).
- Trate de encestar una pelota por 30 minutos.
- Ande en bicicleta por 5 millas en 30 minutos (6 min/milla).
- Baile enérgicamente por 30 minutos.
- Haga ejercicios en la piscina o playa por 30 minutos.
- Nade por 20 minutos.
- Juegue baloncesto por 15 a 20 minutos.
- Ande en bicicleta por 4 millas en 15 minutos (3.75 min/milla).
- Salte la cuerda por 15 minutos.
- Corra 1.5 millas en 15 minutos (10 min/milla).



Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute



Formas de reducir calorías

No use grasas animales para cocinar

Para evitar que la comida se pegue, use:

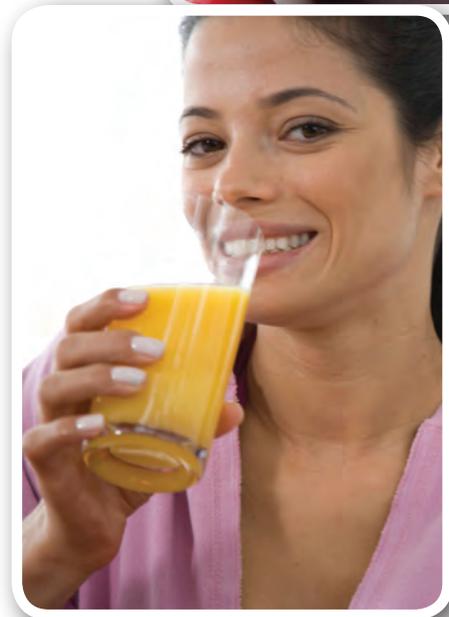
- ✓ Aceite en aerosol (*spray*) para cocinar.
- ✓ Caldo de pollo bajo en sal.

Para hornear, use:

- ✓ Jugo de frutas sin azúcar agregada.
- ✓ Puré de frutas o verduras sin azúcar agregada.
- ✓ Yogur (sin sabor, sin grasa).

Cambie las sodas y las bebidas con azúcar por:

- ✓ Agua con sabor: Agregue rebanadas de frutas o verduras (limones, naranjas, sandía, pepinos) y menta.
- ✓ Café negro.
- ✓ Jugo de frutas sin azúcar añadida.
- ✓ Jugo de verduras.
- ✓ Leche de soja.
- ✓ Mezclas de yogur o leche baja en grasa y frutas congeladas.
- ✓ Té sin azúcar.





Formas de reducir calorías

Cambie las salsas con grasa por:

- ✓ Chimichurri.
- ✓ Jugo de limón.
- ✓ Mostaza.
- ✓ Pico de gallo.
- ✓ Salsa de soja baja en sodio.
- ✓ Salsa con poco aceite y hierbas frescas.
- ✓ Salsa con picante.
- ✓ Vinagre.
- ✓ Yogur sin sabor y sin grasa.



Controle el tamaño de las porciones

- ✓ No se salte comidas.
- ✓ Mida la cantidad de comida.
- ✓ Recuerde el método de “Mi plato”.
- ✓ Use platos pequeños.
- ✓ Coma verduras sin almidón o alguna sopa a base de caldo antes del plato principal.
- ✓ Haga planes para sus comidas y refrigerios (*snacks*).





Guía del participante

Tomando pausas para actividad física



Tema central de la sesión

Hacer una pausa corta, cada 30 minutos de estar inactivo puede ayudarlo a prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo la inactividad aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Cómo el hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos baja su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y formas de enfrentar esos retos.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Lleve un registro de cuánto tiempo pasa inactivo cada día.
- ✓ Trate de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.



La historia de Sarita

Sarita tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga por lo menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Sarita logra alcanzar esta meta.

Su doctor luego le pide a Sarita que empiece a anotar el tiempo que ella permanece inactiva. Esto es lo que ella obtiene:

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.

Sarita decidió cambiar algunas cosas en su vida diaria. Sigue haciendo 150 minutos de actividad física a la semana, pero también pasa menos tiempo sentada. Ella:

- Se mantiene de pie durante su viaje en el autobús. Y se baja del autobús una parada antes.
- En el trabajo, hace pausas frecuentes para realizar actividad física (como levantarse, hacer un estiramiento, caminar alrededor de su oficina y permitir que sus músculos y su mente se relajen por un momento.
- Pone en su teléfono celular una alarma para acordarse de hacer pausas para realizar actividad física.

Ahora está muy motivada para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ¡Sarita se siente mejor que nunca y nos enseña que además de hacer 150 minutos de actividad física cada semana, es necesario evitar pasar tanto tiempo sentados!



¿Cómo enfrentar los retos?

Muchas veces puede ser difícil tomar pausas para hacer actividad física. Aquí le presentamos algunas de las barreras más comunes y cómo superarlas.

Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de superarlas”. Luego marque las ideas que quiere probar.

| Reto | Formas de superarlo | Otras formas de superarlo |
|--|---|---|
| No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física. | <p>Mientras viaja:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine el resto del camino.<input type="checkbox"/> Estacione su auto lejos del sitio adonde vaya.<input type="checkbox"/> En lugar de sentarse, quédese de pie mientras esté en el autobús o el tren. <p>Mientras ve la televisión o videos:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Baile.<input type="checkbox"/> Camine durante los comerciales en la televisión.<input type="checkbox"/> Haga abdominales.<input type="checkbox"/> Haga actividad física acostado en una colchoneta mientras vea televisión.<input type="checkbox"/> Levante pesas.<input type="checkbox"/> Use bandas de resistencia. <p>Mientras usa la computadora:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> En lugar de estar sentado, quédese parado en frente de la computadora (esta debe estar a una altura adecuada).<input type="checkbox"/> Siéntese en una pelota inflable para actividad física. | <p>Mientras viaja:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ <p>Mientras ve la televisión o videos:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ <p>Mientras usa la computadora:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo enfrentar los retos?

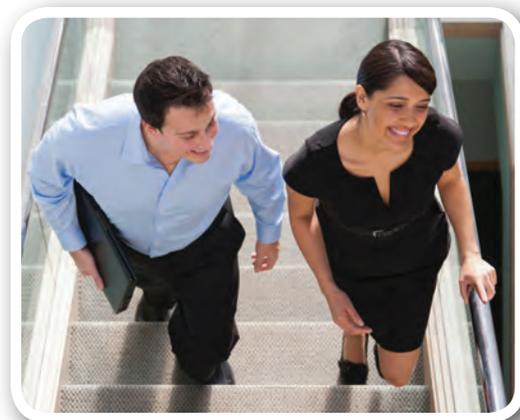
| Reto | Formas de superarlo | Otras formas de superarlo |
|---|--|---|
| <p>No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física.</p> | <p>Mientras habla por teléfono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camine. <input type="checkbox"/> Manténgase de pie <input type="checkbox"/> Marche en su sitio. <p>En el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga una pausa cada media hora para caminar un poco. <input type="checkbox"/> Para comunicarse con un compañero de trabajo, camine hasta donde él esté en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje por correo electrónico. <input type="checkbox"/> Suba por las escaleras en vez de usar el elevador (ascensor). <input type="checkbox"/> Camine durante su hora de comida. <input type="checkbox"/> Trate de pararse o ponerse en movimiento durante reuniones de trabajo. | <p>Mientras habla por teléfono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <p>En el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos y familiares que se lo recuerden. <input type="checkbox"/> Ponga una alarma que le avise. <input type="checkbox"/> Puede usar su teléfono celular con una aplicación. <input type="checkbox"/> Ponga recordatorios en donde pueda verlos fácilmente. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Ya hice actividad física hoy.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sigue siendo importante hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ |



Ideas para pausas de actividad física

En el trabajo:

- Use zapatos y ropa que sean cómodos y que le permitan moverse con facilidad.
- Manténgase de pie, estírese, camine, marche en su sitio, quédese de pie apoyándose en una sola pierna o haga movimientos con los que se sienta cómodo.
- Haga sentadillas, abdominales, “lagartijas” o flexiones.
- Levántese de su silla para hablar con sus compañeros, en vez de llamarlos por teléfono.
- Levántese cada vez que espere por la impresora, escáner o fotocopiadora.
- Use el sanitario o cuarto de baño más lejos de su escritorio.
- Suba por las escaleras en vez del elevador (ascensor).
- Siéntense en una pelota inflable para actividad física en vez de en su silla.
- Muévase en su silla.
- Haga una pausa para bailar.



En la casa:

Muchas de las ideas que funcionan en el trabajo también pueden aplicarse en la casa. Aquí tiene otras ideas para aumentar su actividad física mientras esté en su casa:

- Grabe sus programas favoritos de televisión, para que solo vea los que de verdad le interesan.
- Haga ejercicios físicos mientras vea la televisión. Por ejemplo, use una caminadora u otro tipo de máquina, haga estiramientos o practique yoga.
- Juegue con sus hijos o nietos en el parque.
- Limpie las ventanas.
- Organice su garaje.
- Riegue las plantas, corte el pasto o césped con frecuencia.
- Saque a pasear a sus mascotas.
- Trapee o pase la aspiradora enérgicamente.
- Trabaje en el jardín.
- Use la pala para quitar la nieve.





Guía del participante

Siga activo para prevenir el T2



Tema central de la sesión

Mantenerse activos es una forma de prevenir o retrasar el tipo más común de la diabetes: El tipo 2 (T2).

En esta sesión vamos a charlar de:

- Algunos beneficios de hacer actividad física.
- Cómo llevar un registro de la actividad física.
- Los retos o desafíos de hacer actividad física y cómo superarlos.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Conozca su “porqué.” Recuérdese a sí mismo por qué quiere hacer actividad física. Pida a sus familiares y amigos que también se lo recuerden.
- ✓ Premie su esfuerzo por alcanzar sus metas de estar en forma con pequeños premios que no sean comida.
- ✓ Pida a sus familiares y amigos que le den ánimo.



La historia de Teo

Conozcamos la historia de Teo, quien tiene 45 años. Su doctor le dijo que necesitaba mantenerse en forma y hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana para prevenir la diabetes tipo 2. Sabemos que él alcanzó su meta de bajar de peso y ya no está en riesgo de diabetes tipo 2.

Además, le gusta cómo se siente al hacer actividad física, porque le da energía y lo ayuda a dormir mejor.

No obstante, cuando la esposa de Teo comenzó a ir a clases de noche, su horario se llenó de más ocupaciones. Teo debe encargarse de algunas de las tareas de la casa que antes hacía su esposa. Como el tiempo ha cambiado, él ya no camina a la hora del almuerzo.

Como está tan ocupado, le cuesta encontrar tiempo para hacer actividad física. Además, se siente menos motivado. La rutina física de Teo se está viniendo abajo. Decide que es el momento de tomar medidas.

Teo se da pequeñas recompensas (que no son comida) por alcanzar sus metas de estar en forma, como salir de paseo a un lugar que ha querido visitar desde hace tiempo, visitar a un amigo o comprar esa prenda de ropa en rebaja que tanto quería.

Les pide a sus hijos que le den una mano con las tareas del hogar para así tener más tiempo de hacer actividad física.

Hoy en día, a Teo le va mejor manteniéndose activo por largo tiempo. La historia de Teo nos enseña que pequeñas recompensas por encontrar tiempo para hacer actividad física, con el apoyo de su familia, pueden ayudarlo a mantener sus metas de actividad física.

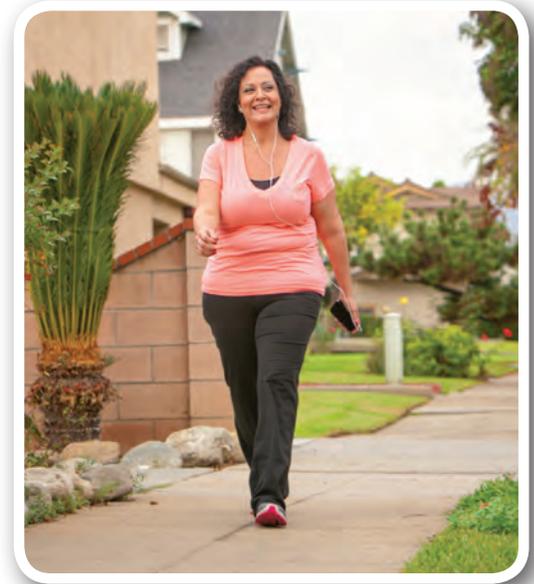




¿Cómo seguir haciendo actividad física?

¿Cómo hacer actividad física me ayuda a reducir el riesgo de diabetes?

¿Cuáles son otros beneficios de hacer actividad física?



Nombre tres beneficios que ha experimentado gracias a hacer actividad física.

1. _____
2. _____
3. _____

Nombre tres cosas que le dificultan hacer actividad física a largo plazo.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo va a enfrentar esos retos o dificultades?



¿Cómo enfrentar los retos?

Seguir haciendo actividad física es un reto para la mayoría de nosotros. A continuación, veamos algunos retos comunes y maneras de enfrentarlos. Marque las ideas que quiera probar. Escriba también sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentar los retos”.

| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de enfrentar los retos |
|----------------------------------|--|--|
| Me siento menos motivado. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conozcan su “porqué”. Recuérdese a sí mismo todos los días por qué quiere hacer actividad física. Pida a sus amigos y familiares que se lo recuerden también.<input type="checkbox"/> Comprométase a estar en forma. Haga actividad física con un familiar o un amigo. Inscríbase en una clase de ejercicios.<input type="checkbox"/> Diviértase mientras haga actividad física. Pruebe ejercicios nuevos hasta que encuentre uno que le guste. Vea videos o escuche música mientras haga actividad física.<input type="checkbox"/> Haga que la actividad física sea interesante. Fije nuevas metas para cada semana.<input type="checkbox"/> Prémiese. Dese pequeños premios por lograr sus metas de actividad física (que no sean comida). Pida a sus familiares/amigos que lo animen a mantenerse en forma. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo enfrentar los retos?

| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de enfrentar los retos |
|--|---|--|
| Tengo menos tiempo debido a los cambios | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Camine más, viaje menos en carro o auto. Vaya al trabajo en bicicleta.<input type="checkbox"/> Divida y conquiste. Divida 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).<input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras haga sus tareas. Muévase vigorosamente mientras barra, corte el pasto o arregle el jardín, mientras compre comida o pasee al perro.<input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras vea TV. Levante pesas, haga flexiones, pedalee en una bicicleta fija.<input type="checkbox"/> Manténgase en contacto. Camine con un amigo o mientras hable por teléfono.<input type="checkbox"/> Estaciónese lejos. Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador (ascensor). Bájese del bus una parada antes.<input type="checkbox"/> Pida ayuda. Pida a los miembros de su familia que colaboren con las tareas diarias para que usted tenga más tiempo para hacer actividad física. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo enfrentar los retos?

| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de enfrentar los retos |
|---|--|---|
| Tengo menos dinero debido a cambios en mi vida. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Busque clases gratuitas de gimnasia y ejercicio en centros comunitarios y videos de ejercicio en la biblioteca o en Internet.<input type="checkbox"/> Compre ropa y artículos para gimnasia rebajados o con descuento.<input type="checkbox"/> Haga actividades que no cuesten dinero, como caminar y hacer flexiones.<input type="checkbox"/> Pregunte en el gimnasio si ofrecen descuentos basados en necesidades económicas o edad. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Necesito dejar de hacer actividad física afuera por el cambio en el tiempo (hace demasiado calor/frío) | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Baile.<input type="checkbox"/> Existe ropa adecuada para cada actividad al aire libre.<input type="checkbox"/> Haga actividad física dentro de la casa.<input type="checkbox"/> Vaya a nadar en verano.<input type="checkbox"/> Vístase con ropa adecuada para el tiempo. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |





| Retos | Formas de enfrentarlos | Otras formas de enfrentar los retos |
|-------------------------|---|--|
| Me he lesionado. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aprenda cómo hacer actividad física sin lesionarse. Pida consejo a un instructor. Vea videos/lea artículos.<input type="checkbox"/> Haga cambios graduales en la intensidad de su actividad física. Haga flexiones y estiramientos, y ejercicios de fuerza y equilibrio.<input type="checkbox"/> Pregunte al doctor qué tipo de actividades son adecuadas para usted.<input type="checkbox"/> Use el equipo de seguridad correcto (cascos, rodilleras, etc.). | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |

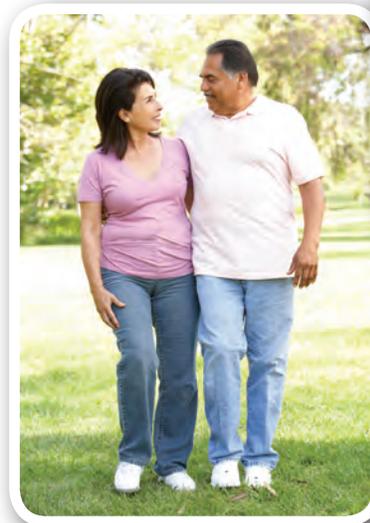
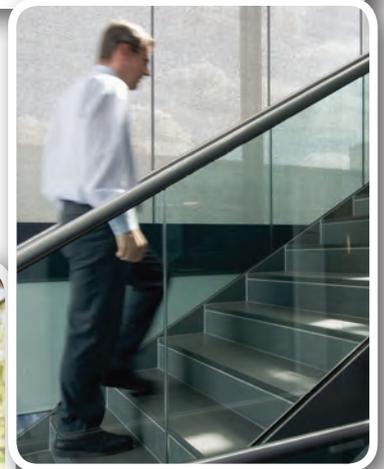


Consejos prácticos para mantenerse activos cada día

Dar pequeños pasos puede ayudarlo a mantenerse activo cada día. Marque las ideas que quiera probar. Luego, ¡Inténtelo! Vea cómo le va.

Camine cada vez que pueda

- Bájese una estación de tren o bus antes y camine.
- Camine a la tienda.
- Camine cuesta arriba.
- Camine enérgicamente al centro comercial.
- En el trabajo, estírese y muévase cada 30 minutos.
- Estacionese lejos de la tienda y camine.
- Haga caminatas durante sus recesos.
- Haga una caminata de media hora en vez de ver TV.
- Haga de la caminata sabatina un hábito.
- Lleve a sus hijos a la escuela a pie.
- Pasee a su perro una mayor distancia.
- Suba por las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Salga a caminar después de cenar.
- Sustituya el paseo dominical en carro por una caminata.





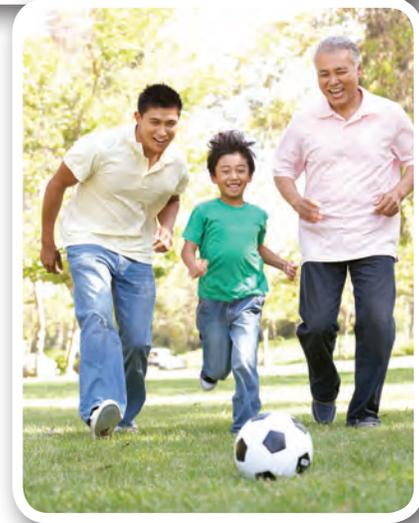
Consejos prácticos para mantenerse activos cada día

Muévase más en casa

- Arregle cosas en su casa.
- Haga trabajos en el jardín: saque residuos o plante.
- Lave su carro a mano.
- Pinte su casa.
- Limpie su casa: barra, pase un trapeador o la aspiradora.
- Quite la nieve.

Viva activamente

- Baile solo o con alguien.
- escoja actividades que disfrute y que encajen en su vida diaria.
- Evite usar aparatos que le ahorren esfuerzo físico, tal como el control remoto o la batidora.
- Haga sentadillas o marche en el sitio frente a su televisor.
- Haga ejercicios guiado por videos.
- Juegue al disco volador o frisbee, las escondidas o fútbol con sus hijos o nietos.
- Levante pesas o use bandas de resistencia mientras vea televisión o una película.
- Pruebe nuevas actividades físicas.
- Regálese una pequeña recompensa, que no sea comida, por lograr sus metas de actividad, como visitar un lugar nuevo que le llame la atención o ver un evento deportivo local con sus amigos.
- Si asiste a eventos deportivos de sus hijos, camine por los bordes de la cancha en vez de esperarlos sentado.
- Únase a un grupo de caminata o excursionismo.
- Use una herramienta de Internet con ideas de ejercicios físicos.



Fuente: smallstep.gov



Guía del participante

Estar en forma lejos de casa



Tema central de la sesión

Cómo mantener el rumbo hacia las metas de estar en buena condición física al salir de viaje.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los retos que puede encontrar cuando esté lejos de casa para mantener sus metas y estar en forma.
- Cómo enfrentar estos retos para mantenerse activo fuera de casa.
- Escoger actividades para mantenerse en forma lejos de casa.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Si viaja como pasajero, manténgase activo mientras dure el viaje (levante las piernas, use bandas de resistencia o trate de tensar y aflojar los músculos).
- ✓ Esté activo sin necesitar de un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga saltadillas o flexiones, ponga algo de música y baile o use una aplicación de ejercicios en su celular). Haga planes para mantenerse activo durante su viaje, ¡no deje todo para última hora!



La historia de Lupe

Lupe está en riesgo de 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, pero decide no dejar que el viaje sea un problema para mantenerse activa.

Al final, Lupe hizo varias cosas para cumplir su meta:

- Hizo un poco de actividad física cada 60 minutos mientras ella y su esposo manejaban a casa de sus amigos.
- Al llegar a la casa de sus amigos, salió a caminar con ellos muchas veces.
- En las mañanas hizo flexiones, abdominales y saltó cuando se levantó de la cama.

Lupe cumplió su meta de mantenerse activa al menos 150 minutos a la semana. Esto la ha hecho sentirse más segura de sí misma acerca de cómo mantenerse activa cuando esté lejos de casa. ¡La historia de Lupe nos enseña que siempre hay una forma para mantenerse activo cuando se está lejos de casa!

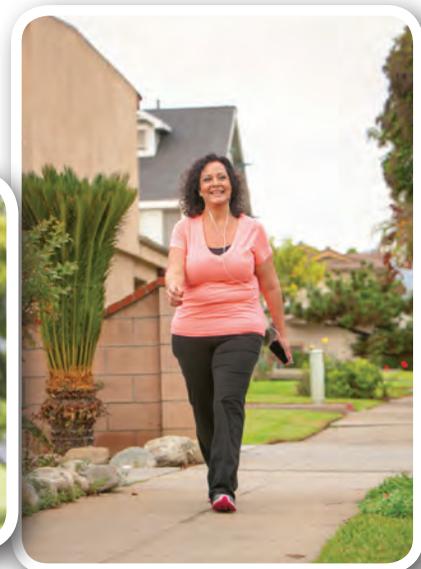




La historia de Lupe

Recuerde que solo puede incluir en su registro de actividad física las actividades de intensidad moderada (que le permitan hablar pero no cantar mientras las hace) que usted realice por al menos 10 minutos continuos, hasta sumar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Algunos ejemplos incluyen, caminar rápido y andar en bicicleta.

¿Por qué es más difícil mantenerse activo cuando se está lejos de casa?





¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

Cuando se está lejos de casa, puede ser más difícil mantener las metas de actividad física. Aquí están algunos de los retos más comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas donde dice “Otras formas de superarlo”. Luego marque las ideas que quiera probar la próxima vez que esté lejos de casa.

| Reto | Formas de enfrentarlo | Otras formas de superarlo |
|---|---|--|
| <p>Tengo que viajar muy lejos, lo que significa estar mucho tiempo sentado.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Si va de pasajero en un auto, permanezca activo durante el viaje (levante las piernas, use una banda de resistencia o apriete y afloje los músculos). <input type="checkbox"/> Tome un tren. Así podrá caminar un poco por el pasillo. <input type="checkbox"/> Trate de tomar un descanso cada 30 minutos para moverse y caminar. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>No conozco la zona, así que no sé adónde ir.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use esto como una oportunidad para conocer la zona. Compre un mapa del área y ¡explore! <input type="checkbox"/> Pregunte a la gente del lugar dónde se puede ir a caminar. <input type="checkbox"/> Busque en Internet mapas y rutas para ir a caminar. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Mi compañero de ejercicio no está.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pida a alguien más que haga actividad física con usted. <input type="checkbox"/> Esté activo por su cuenta. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo de Internet que se dedique a la actividad física. <input type="checkbox"/> Vea si hay clases de ejercicios para visitantes en el área. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |



¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

| Reto | Formas de enfrentarlo | Otras formas de superarlo |
|---|---|---|
| No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Averigüe si su gimnasio tiene una sucursal donde se encuentra y si la puede usar.<input type="checkbox"/> Si planea quedarse en un hotel, busque uno con gimnasio o piscina (alberca).<input type="checkbox"/> Empaque bandas de resistencia.<input type="checkbox"/> Rente una bicicleta.<input type="checkbox"/> Esté activo de forma que no necesite un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga flexiones, ponga música y baile o use una aplicación en su celular). | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Visite lugares que le permitan hacer actividad física (nadar, andar en bicicleta, caminar, remar). | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Estoy visitando amigos y familiares. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Dígales que está haciendo actividad física para prevenir la diabetes.<input type="checkbox"/> Busque actividades que ellos puedan hacer con usted. Invítelos a que lo acompañen | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



Los cinco pasos para resolver problemas

Si se aleja un poco de las metas de estar en forma mientras esté lejos de casa, no es el fin del mundo. Lo importante es recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro. Use los cinco pasos para resolver problemas para que retome sus metas de vida saludable.

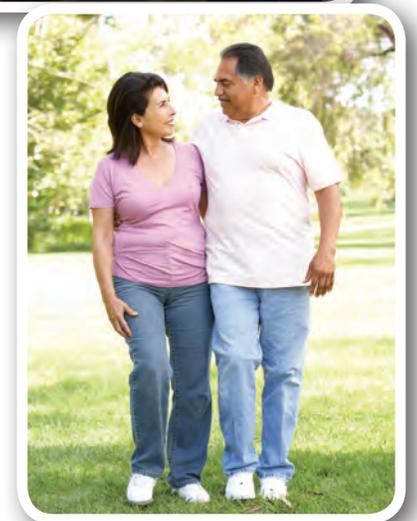
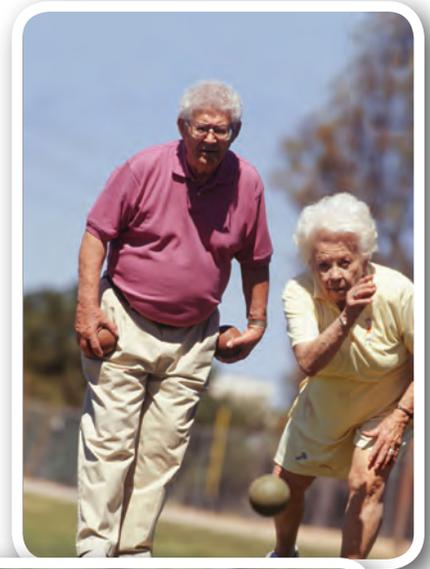
1. Identifique sus problemas.

2. Busque opciones para soluciones.

3. Escoja la mejor opción.

4. Haga un plan de acción.

5. Póngalo a prueba.





Guía del participante

Más acerca de la diabetes tipo 2

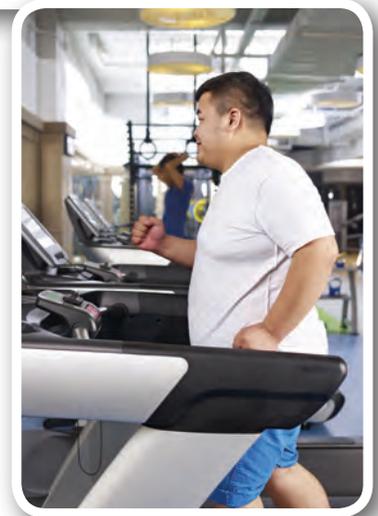


Tema central de la sesión

Comprender la diabetes tipo 2 y los problemas de salud que puede causar.

En esta sesión vamos a charlar sobre:

- Qué es la diabetes tipo 2.
- Cuáles son los problemas de salud que puede causar la diabetes tipo 2.
- Cómo el equipo de salud puede saber si tiene diabetes tipo 2.
- Cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2.



Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



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 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 o usar insulina para mantener el azúcar bajo control.

Fuente: CDC, ADA



Repaso sobre diabetes

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando su cuerpo no puede usar el azúcar (glucosa) normalmente. Cuando el azúcar se acumula en su sangre en vez de ir a sus células del cuerpo, las células no reciben la energía que necesitan. Con el pasar del tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar muchos problemas de salud.

Es más probable que usted tenga 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 persona de origen asiático o 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.



La diabetes puede afectar:

- 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).





La historia de Miguel

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.

Miguel está tratando de prevenirla o retardarla comiendo en forma saludable y manteniéndose activo. Él también está tratando de perder peso.

Después de 4 meses de hacer cambios hacia un estilo de vida saludable y de perder peso, los resultados de azúcar en la sangre de Miguel son normales.

Miguel se siente mejor que nunca y planea seguir en este camino para mejorar su salud.

La lección de la historia de Miguel es que al cambiar a una vida más saludable, comer en forma más saludable y mantenerse activo, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

Recuerde algunos de los beneficios de prevenir la diabetes:

- Su cuerpo va a estar en mejores condiciones para disfrutar la vida.
- Puede reducir las posibilidades de tener otras enfermedades como las del corazón.
- Va a poder mantener su actividad sexual por más tiempo.
- Va a tener más energía y mejor ánimo.





Tratamiento de la diabetes

La meta del tratamiento de la diabetes es mantener sus niveles de glucosa en el rango saludable. Consulten con su médico sobre cuál es el rango para cada uno de ustedes.

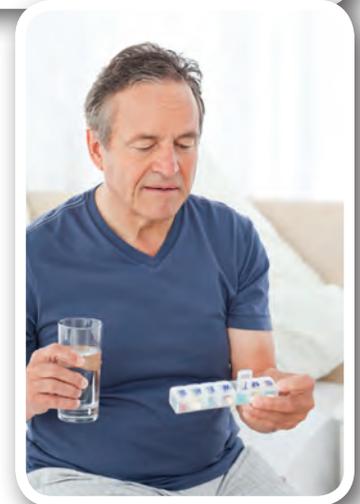
El tratamiento puede variar. Muchas personas con la diabetes tipo 2 inician una alimentación más saludable y hacen actividad física por al menos 150 minutos a la semana. Ellos también llevan un registro de su alimentación y actividad física.

Además de comer en forma saludable y hacer actividad física, algunas personas con diabetes tipo 2 también toman medicinas o usan insulina. Otros revisan sus propios niveles de glucosa en la sangre y llevan un registro de los resultados.

Las personas con diabetes tipo 2 no tienen que hacer todo esto solos; tienen un equipo de cuidado de salud que los apoya.

El equipo puede estar conformado por:

- Amigos y familiares.
- Educador en diabetes.
- Endocrinólogo (un doctor especialista en diabetes).
- Enfermera.
- Farmaceuta.
- Instructor del estilo de vida.
- Médico de los ojos.
- Médico de los pies.
- Médico de atención primaria.
- Nutricionista o dietista.
- Trabajadora social.



La persona con diabetes tipo 2 es el miembro más importante del equipo de cuidado de su salud. Las personas con diabetes tipo 2 deben hacer lo que sea necesario para mantener su nivel del azúcar bajo control cada día. Algunas de las cosas que pueden hacer son las siguientes:

- Comer en forma saludable.
- Estar pendientes de sus síntomas y efectos adversos. Reportarlos al resto del equipo de salud.
- Hacerse pruebas de laboratorio.
- Llevar un registro de su alimentación, actividad física y azúcar en la sangre.
- Mantenerse activas.
- Revisar su nivel de azúcar.
- Tomar sus medicinas como le indique su doctor.
- Visitar al doctor.



Vivir con la diabetes tipo 2

¿Cómo puede cambiar su vida si tiene la diabetes tipo 2?

¿Qué puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2?



Guía del participante

Más acerca de los carbohidratos



Tema central de la sesión

Saber que son los carbohidratos y cuáles comer es importante para lograr un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- 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.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejos prácticos:

- ✓ Leer las etiquetas es una forma de conocer cuántos carbohidratos hay en un alimento.
- ✓ Mire bien el tamaño de la ración.
- ✓ Mire la cantidad total de carbohidratos en la ración.



La historia de David

David tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su médico le dice que cuantos más carbohidratos coma, mayor será su nivel de azúcar en la sangre. Su médico le aconseja: “Para lograr una alimentación equilibrada, limite la cantidad de azúcar que usted consume. Los granos enteros y los alimentos con almidón deben ser solo una cuarta parte de lo que come. Cuando coma carbohidratos elija los saludables, como las legumbres (frijoles, chícharos o arvejas, lentejas), verduras ricas en almidón (batata o camote, maíz) o panes y cereales integrales.

“Pero no estoy seguro de cómo cambiar la forma en que como”, le dice David y agrega: “¿Puede darme algunas ideas?”. La doctora le da a David una lista de opciones saludables como alternativa.

David mira la lista y decide reemplazar:

- Leche entera, por leche baja en grasa o descremada.
- Dulces y donas (rosquillas), por 1 porción de frutas, como manzanas, peras, duraznos y melón.

Limite las frutas a 5 porciones por día. La porción de frutas depende del tamaño y aunque son naturales, elevan el azúcar en la sangre.

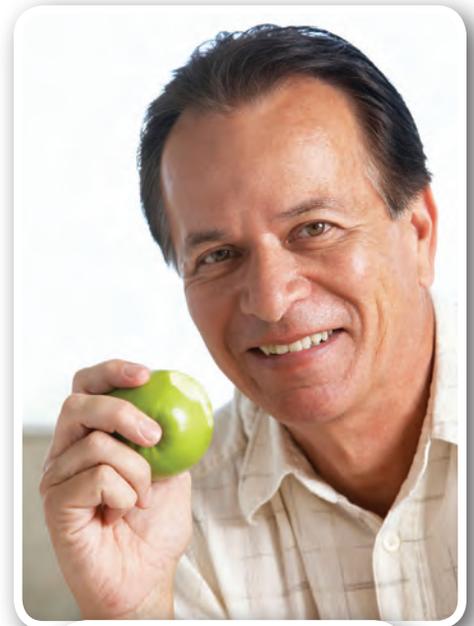
Porciones pequeñas: 2 fresas.

Porciones medianas: 1 banana o manzana.

Porciones grandes: la mitad de una toronja (pomelo) o una rebanada de melón (5 cm).

- Papas y maíz, por verduras bajas en almidón como brócoli, coliflor y espárragos.
- Pan blanco, por pan 100 % integral.

Ahora David tiene un enfoque saludable sobre los carbohidratos. Él usa las etiquetas de los alimentos para encontrar comida saludable que sea baja en carbohidratos. También se mantiene activo. La doctora le dice que su nivel de azúcar en la sangre esta menor.





Tipos de carbohidratos

No todos los carbohidratos son iguales.

3 tipos de carbohidratos

- Almidones.
- Azúcares.
- Fibra.

3 tipos de almidones

- Vegetales con alto contenido de almidón.
- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Granos y cereales.

Verduras con alto contenido de almidón:

- Maíz.
- Chícharos (arvejas).
- Plátanos.
- Papas.
- Batata (camote).
- Calabaza (*squash*) de invierno.

Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas incluye:

- Garbanzos.
- Frijoles negros.
- Lentejas verdes.
- Lentejas rojas, marrones y negras.





Tipos de carbohidratos

2 tipos principales de granos

- Granos enteros que contienen fibra, vitaminas, minerales y almidón.
- Granos refinados que solo contienen almidón.

Los granos enteros incluyen:

- Cebada.
- Pan y otros productos de panadería hechos con harina 100% integral.
- Arroz integral y arroz salvaje (marrón).
- Avena y harina de avena.
- Cereal 100% integral.
- Pasta hecha con harina 100% integral.
- Palomitas de maíz (pop corn) sin aceite o mantequilla añadida.
- Tortillas hechas con harina 100% integral o harina 100% de maíz.





Tipos de carbohidratos

Los azúcares incluyen:

- Azúcar de las frutas (fructosa).
- Azúcar de la leche (lactosa).
- Azúcar blanco y moreno.
- Jarabe o (*syrup*) de maíz.
- Jarabe de arce (*maple syrup*).
- Miel.
- Melaza.
- Agave.

4 tipos de alimentos que son buena fuente de fibra.

- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Verduras y frutas, especialmente las que tienen cáscara o semillas que se pueden comer.
- Frutos secos, como el maní o cacahuate, almendras y avellanas.
- Alimentos con granos enteros.





Un enfoque saludable de los carbohidratos

Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero ¡la clave es el tamaño de la porción!

Los panes, cereales, fideos y arroz de grano integral, y las verduras con carbohidratos como las papas, batatas (camotes), chícharos (arvejas) y maíz pueden ser parte de sus comidas y refrigerios.

¿Cuántos carbohidratos se pueden comer?

Empiece con 45-60 gramos de carbohidratos por comida, o tres a cuatro porciones de alimentos que contengan carbohidratos.

Sin embargo puede necesitar más o menos carbohidratos en las comidas según cómo se controle la diabetes. Usted junto a su equipo de salud pueden encontrar la cantidad apropiada. Una vez que sepa cuántos carbohidratos puede consumir en una comida, debe escoger los alimentos y la porción correcta.

Trate de tener un enfoque saludable sobre los carbohidratos cuando coma. Puede hacerlo de la siguiente forma:

Limite sus carbohidratos

Elija sus carbohidratos sabiamente

Haga intercambios saludables siguiendo nuestras recomendaciones

Cuando elija carbohidratos, prefiera aquellos que son:

- ✓ Bajos en calorías, grasas y azúcar.
- ✓ Altos en fibra y agua.
- ✓ Altos en vitaminas, minerales y proteínas.



Un enfoque saludable de los carbohidratos

Intercambios saludables

Hacer intercambios saludables puede ayudarlo a elegir carbohidratos sabiamente. Pruebe las ideas que aparecen en la tabla.

| En vez de elegir | Pruebe |
|--|---|
| Bebidas dulces como sodas, aguas frescas, horchata, té helado con azúcar, ponche de frutas | Agua, agua con gas, té helado sin azúcar |
| Jugo | Fruta (la fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas) |
| Papas blancas | Camote o papas dulces hervidas |
| Pan hecho con harina refinada | Pan hecho con harina 100% integral |
| Arroz blanco | Arroz integral o cebada |
| Cereal hecho con granos refinados | Cereal integral o avena |
| Yogur dulce hecho con leche entera | Yogur sin grasa con frutas |
| Pastel de manzana | Manzanas con canela |
| Barra de chocolate | Chocolate caliente hecho con leche descremada, cocoa (cacao en polvo) y sustituto de azúcar en pequeña cantidad. |



Alternativas saludables

Le presentamos alternativas saludables o mejores opciones para alimentos que puede incluir en su plan de alimentación saludable.

Verduras con poco almidón:

Las alternativas saludables son verduras frescas, congeladas o enlatadas, y los jugos de verduras sin sal (sodio) agregada, grasa o azúcar como:

- Espárragos.
- Ejotes o judías verdes (*green beans*).
- Zanahorias.
- Repollo.
- Berenjena.
- Coliflor.
- Brócoli.
- Hongos o champiñones.
- Tomates.
- Espinacas.
- Cebolla.
- Pimientos o pimentones.



Granos

Las alternativas saludables son comidas de grano integral, frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.



Alternativas saludables

Mejores opciones para comidas integrales:

Busque cereales, panes y granos con granos integrales como su primer ingrediente:

- Harina integral.
- Avena integral.
- Maíz integral.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin aceite o mantequilla añadida.
- Arroz integral.
- Elija cereales con al menos 3 gramos de fibra y menos de 6 gramos de azúcar por porción.



Mejores opciones para legumbres:

- Frijoles negros y rojos.
- Lentejas y chícharos (arvejas).
- Frijoles refritos sin grasa.



Mejores opciones para verduras con almidón

Tubérculos o raíces: batata (camote), papa y yuca.

La batata es un excelente alimento para ser incluido en una dieta para la diabetes ya que tiene un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a aliviar los síntomas propios de las personas con diabetes. Sin embargo, esto depende del tipo de cocción; la forma más saludable de servir la batata es hervida con su piel durante 30 minutos. Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción.

Otros: plátanos verdes y amarillos, maíz.

Si utiliza verduras enlatadas, escúrralas y enjuáguelas con agua para quitarles aproximadamente el 40 % del sodio.



Cómo llevar un control de los carbohidratos

Llevar un control de los carbohidratos tiene dos partes: medir y registrar.

Antes de comprar un producto, revise su etiqueta. Fíjese en el tamaño de la ración. Todo lo descrito en la etiqueta se refiere a esta ración. Luego mire el total de los carbohidratos. Este número le dice cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración de este producto.

Además de leer las etiquetas, hay otras formas de llevar un control de los carbohidratos en lo que come y bebe.

Las herramientas en Internet son excelentes recursos.



| Nutrition Facts | |
|---|---------------------------|
| Serving Size 1 cup (4 oz) | |
| Serving Per Container 3 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 75 Calories from Fat 27 | |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 3 g | 5% |
| Saturated Fat 0 g | 0% |
| Cholesterol 0 mg | 0% |
| Sodium 300 mg | 4% |
| Total Carbohydrate 10 g | 3% |
| Dietary Fiber 5 g | 20% |
| Sugars 3 g | |
| Protein 2 g | |
| Vitamin A 80% • Vitamin C 60% • Calcium 45% • Iron 4% | |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs: | |
| | Calories: 2,000 2,500 |
| Total Fat | Less than 65g 80g |
| Sat Fat | Less than 20g 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g 375g |
| Dietary Fiber | 25g 30g |
| Calories per gram: | |
| Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4 | |

El tamaño de la ración para este alimentos es una taza.

Hay 3 raciones o tazas en este envase.

El total de carbohidratos le dice cuántos gramos de carbohidratos hay en 1 ración.

El azúcar ya esta incluido en el total de carbohidratos. Este valor representma la cantidad de azúcares naturales o agregadas.



Una ración de carbohidratos

Los siguientes alimentos tienen 15 gramos de carbohidratos, de acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes. Las cantidades que se presentan equivalen a una ración.

- 1 pieza pequeña de fruta fresca (4 oz).
- Media taza de fruta congelada o enlatada.
- 1 rebanada de pan (1 oz) o 1 tortilla (de 6 pulgadas).
- Media taza de avena.
- Un tercio de taza de pasta o arroz.
- 4 a 6 galletas de soda.
- Medio panecillo inglés o pan de hamburguesa.
- Media taza de frijoles negros o verduras con almidón.
- Un cuarto de una papa grande (3 oz).
- Dos tercios de taza de yogur natural, sin grasa y endulzado con sustitutos de azúcar.
- 2 galletas pequeñas.
- 2 pulgadas de un pastel sin nevado o *brownie*.
- Media taza de helado o sorbete.
- 1 cucharada de miel, jarabe (*syrup*), mermelada, gelatina, azúcar.
- 6 nuggets de pollo horneados.
- Media taza de cazuela o guiso.
- 1 taza de sopa.
- Un cuarto de porción mediana de papas fritas.





Guía del participante

Disfruta la comida saludable



Tema central de la sesión

Preparar comidas saludables que pueda disfrutar lo va a ayudar a alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Disfrutar la comidas saludables.
- Escoger comidas saludables.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal.



Consejo prácticos:

- ✓ Cuando tenga hambre, comience siempre por el líquido sin azúcar añadida y la fibra.
- ✓ Trate de modificar sus platos favoritos para que sean bajos en calorías sin dejar de ser sabrosos.





La historia de Antonio

El miércoles, Antonio anduvo muy ocupado todo el día en el trabajo. No tuvo tiempo de almorzar y ni siquiera de comer un refrigerio (*snack*). Tenía mucha, mucha hambre.

Como Antonio tenía mucha hambre, en su camino a 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.

Cuando una persona tiene mucha hambre, se puede sentir:



- Sin control
- Débil
- Tembloroso
- De mal humor
- Confundido
- Ansioso
- Hambriento

Antonio a veces come cuando no tiene nada de hambre.

¿Alguna vez ha comido cuando no tenía hambre?

¿Será por alguna de estas causas?

- Se siente aburrido, triste o ansioso.
- Sencillamente le gusta el sabor de algo.
- Recuerda el placer de comer cierto plato.
- No quiere que se pierdan las sobras guardadas en el refrigerador o nevera.
- Come sin darse cuenta, al ver la televisión o hablar por teléfono, al ir manejando el carro, etc.

En estos días, Antonio trata de comer sólo cuando tiene hambre. El siempre mantiene verduras cortadas (mini-zanahorias) en casa y en el trabajo. De esa manera, nunca se pone muy hambriento.

¿Cómo se siente?

Por favor, explique.

¿Por qué come cuando no tiene hambre?

Por favor, descríbalos.



Comer la cantidad apropiada

Comer la cantidad apropiada de comida es parte de un enfoque saludable. Siga estos consejos.

- ✓ Coma solamente cuando tenga hambre. Sea disciplinado al comer. Trate de no comer por otras razones como, por ejemplo, aburrimiento o ansiedad. Busque otras maneras de enfrentar esos sentimientos.
- ✓ No espere a tener mucha hambre. Si lo hace, es posible que tome decisiones no saludables.
- ✓ Divida la comida en porciones. No coma de grandes recipientes o envases. Esto lo ayudará a controlar las cantidades que come.
- ✓ Use platos pequeños y envases de porciones pequeñas. Lo harán sentirse más satisfecho.
- ✓ Concéntrese en su comida (su sabor, olor y sonido) cuando la tenga en la boca. Evite distracciones como ver la televisión o leer el periódico mientras come. Tendrá más satisfacción al comer así.
- ✓ Coma despacio. Esto le permite a su cerebro reconocer que está lleno (satisfecho).
- ✓ Pare de comer cuando se sienta lleno. Esté consciente de la sensación de llenura. ¡No se rellene usted mismo!





Opciones saludables para prevenir el T2

Busque alimentos que:

- Sean bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Sean altos en fibra y en agua.
- Sean altos en vitaminas, minerales y proteínas.

| En vez de ... | Elija ... |
|---|--|
| Media taza de pudín de chocolate (153 calorías)  | Media taza de yogur natural bajo en grasa (69 calorías)  |
| 1 taza de nueces tostadas (953 calorías)  | 1 taza de palomitas de maíz sin aceite (31 calorías)  |
| 1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)  | 1 porción de ensalada (17 calorías)  |
| 1 rebanada de pizza de pepperoni (338 calorías)  | 1 taza de sopa de minestrone (127 calorías)  |
| Media taza de salsa con queso (179 calorías)  | Media taza de salsa natural (38 calorías)  |
| 1 trozo de pastel/torta con cobertura de chocolate (1 pedazo [1/8 del pastel; 71.0 g]; 187 calorías)  | 1 naranja (69 calorías)  |



Opciones saludables para prevenir el T2

Escriba sus ideas de opciones saludables. Vea la tabla de abajo. En la columna de la izquierda escriba el alimento que usted quiere cambiar. En la columna de la derecha escriba la opción saludable.

| En lugar de... | | Tendré... | |
|----------------|--|-----------|--|
| 1. | | 1. | |
| 2. | | 2. | |
| 3. | | 3. | |
| 4. | | 4. | |
| 5. | | 5. | |
| 6. | | 6. | |
| 7. | | 7. | |
| 8. | | 8. | |
| 9. | | 9. | |
| 10. | | 10. | |



Cómo modificar las recetas

Desde que su doctor le dijo que estaba en riesgo de tener diabetes tipo 2, Antonio ha estado preocupado porque piensa que su nuevo plan de alimentación 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 lechuga.

Estas son algunas maneras de hacer elecciones saludables y sabrosas:

- Tome clases de cocina para aprender a preparar nuevas formas de comida saludable, variada y con nuevos ingredientes.
- Comparta ideas de cómo evitar grasas o añadir sabor sin aumentar la cantidad de calorías con sus amigos y familiares.
- Sazone sus comidas con hierbas, jugo de limón, vinagre, salsa o yogur natural.
- Escoja quesos con sabor fuerte y que sean bajos en grasas, como el parmesano y feta.
- Hierva, ase o rostice la carne y las verduras.
- Cocine (vainitas o chuchas [*green beans*]) y brócoli para que queden crujientes y mantengan el color y el sabor.
- Escoja ingredientes con variedad de sabores y texturas como, por ejemplo, ensaladas de verduras con trozos de naranja y almendras o nueces.





Cómo modificar las recetas

Uno de los platos favoritos de Antonio es el arroz con pollo, exactamente como lo preparaba su abuela. ¿De qué manera podría Antonio hacer que la receta de su abuela sea más saludable, sin sacrificar el sabor?

- _____

- _____

- _____

- _____





Guía del participante

Duerma bien



Tema central de la sesión

Dormir lo suficiente es necesario para lograr un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

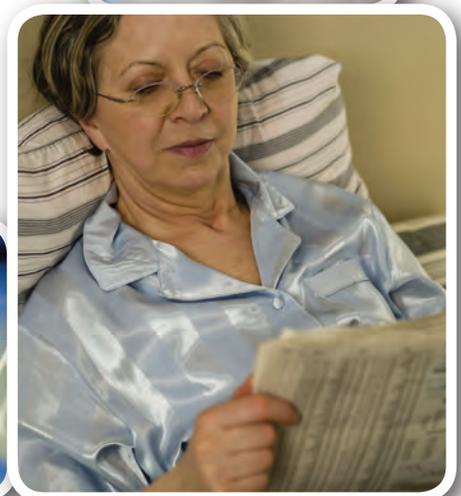
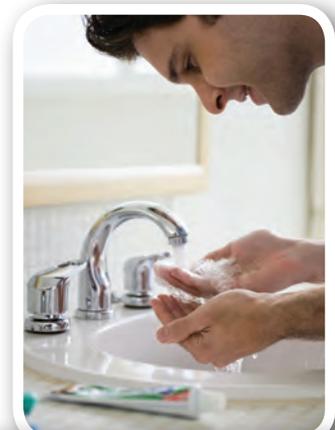
- Por qué es importante dormir para prevenir la diabetes tipo 2.
- Algunos retos para dormir bien y cómo enfrentarlos.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a tener un horario.
- ✓ Siga una rutina para dormir que lo ayude a relajarse.





La historia de Jenny

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”.

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.

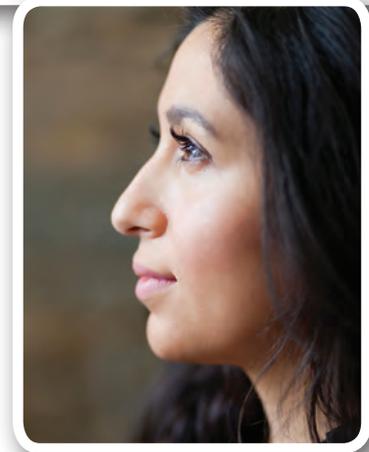
Luego de hablar con su doctor, Jenny bebe menos agua antes de acostarse y evita bebidas con cafeína durante las noches.

Si necesita levantarse para ir al baño, 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.

¿Cuáles son algunas razones por las que tiene problemas para dormir o para poder permanecer dormido?





Enfrentar los retos para dormir bien

Dormir 8 horas durante la noche es muy importante. Aquí hay algunos retos comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentarlo”. Luego marque las ideas que quiera probar.

| Reto | Formas de enfrentarlo | Otras formas de enfrentarlo |
|---|--|--|
| <p>Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga planes con tiempo y trabaje sin interrupciones para tratar de terminar lo que necesita hacer más temprano. <input type="checkbox"/> Haga una lista de prioridades que necesite cubrir a diario, y escriba “ir a dormir a las X” como parte de esas prioridades. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>No me da sueño antes de la medianoche.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pruebe alguna técnica de relajación. <input type="checkbox"/> Vaya a la cama y trate de relajarse, meditar o pensar cosas gratas, agradecer a la vida las cosas buenas que tiene o que le han pasado, sin tratar de dormir. Si no le da sueño, salga de la cama, pero no encienda el televisor. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |
| <p>Tengo mucho frío o calor.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ajuste la temperatura del cuarto. <input type="checkbox"/> Vístase según el tiempo (si hace frío o calor). <input type="checkbox"/> Escoja la ropa de cama apropiada: fresca para el verano y de lana para el invierno. <input type="checkbox"/> Dese una ducha tibia o fría o un baño en la bañera. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ |



Enfrentar los retos para dormir bien

| Reto | Formas de enfrentarlo | Otras formas de enfrentarlo |
|--|---|--|
| Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Duerma solo.<input type="checkbox"/> Pídale a su pareja que se suene la nariz y se acueste de lado o boca abajo.<input type="checkbox"/> Encienda el ventilador para no oír el ruido de la respiración de su pareja. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| No me puedo poner cómodo. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Dese una ducha o un baño tibio.<input type="checkbox"/> Haga estiramientos.<input type="checkbox"/> Si es posible, escoja una cama, un colchón o una almohada a su gusto. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Hay mucho ruido. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Use tapones de oídos.<input type="checkbox"/> Encienda un ventilador o una máquina de ruido blanco para acallar el ruido.<input type="checkbox"/> Cierre puertas y ventanas.<input type="checkbox"/> Pida a la gente que se mantenga en silencio. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Me da sed. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tome agua no menos de dos horas antes de dormir.<input type="checkbox"/> Si necesita tomar algo en ese momento, que sea solo un sorbo. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |
| Me levanto a cada rato a orinar. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evite la cafeína y el alcohol.<input type="checkbox"/> No beba dentro de las dos horas anteriores de irse a dormir. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |



Enfrentar los retos para dormir bien

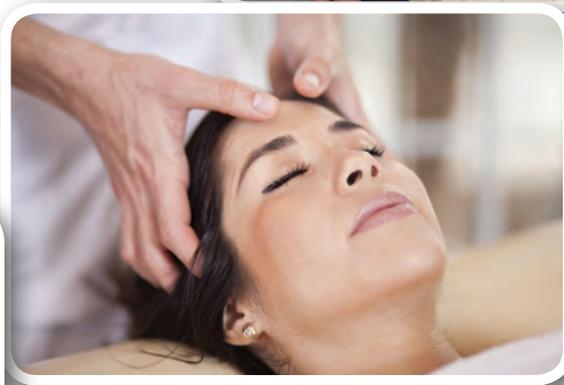
| Reto | Formas de enfrentarlo | Otras formas de enfrentarlo |
|-----------------------------|---|--|
| Me siento ansioso o alerta. | <p>Durante el día:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Levántese cada día a la misma hora. Esto ayuda a su cuerpo a ajustarse a un horario.<input type="checkbox"/> Evite la cafeína que lo hace estar alerta. Si toma medicamentos que lo alteren, hable con su médico y pregunte si puede cambiarlos.<input type="checkbox"/> Si fuma, deje de fumar.<input type="checkbox"/> Si toma siestas, tome solo siestas cortas.<input type="checkbox"/> Permanezca activo.<input type="checkbox"/> Prevenga el estrés, siguiendo nuestros consejos. <p>Un par de horas antes de acostarse:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evite usar la computadora, el teléfono celular o la televisión. La luz que sale de ellos puede hacer que el cerebro crea que es hora de estar despierto.<input type="checkbox"/> Evite trabajar o hacer actividad física vigorosa antes de irse a la cama.<input type="checkbox"/> Siga una rutina de ir a la cama que lo ayude a relajarse. <p>A la hora de ir a dormir:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vaya a la cama a la misma hora todos los días. Esto va a ayudar a su cuerpo a entrar en un horario regular.<input type="checkbox"/> Trate de no obligarse a dormir; no se presione. | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____ |

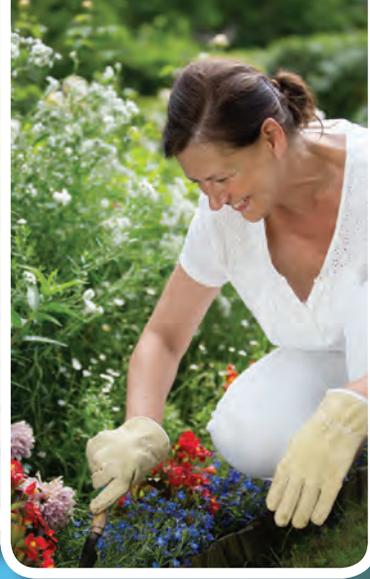
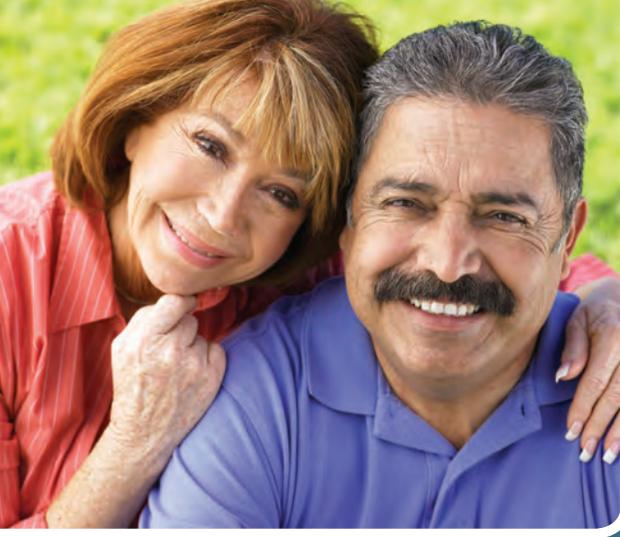


Formas de relajarse

Es una buena idea seguir una rutina a la hora de dormir que lo ayude a relajarse. Si es posible, comience un par de horas antes de ir a la cama. Aquí hay algunas formas de relajarse:

- Bajar la intensidad de las luces.
- Haga un ejercicio de relajación, como la respiración profunda.
- Lea un libro relajante.
- Escuche música suave.
- Dese un baño o ducha tibia.
- Hágase un masaje.
- Escuche música suave.





Guía del participante

Retome el curso



Tema central de la sesión

Retomar las metas y el curso de acción es importante para alcanzar un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a:

- 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 positivo.
 - Usar los 5 pasos para resolver problemas.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejo práctico:

- ✓ Recuerde: Un desvío no significa mucho, a menos que usted le dé importancia. ¡Lo que sea que haga, no se rinda!





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).

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 durante 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 sano. 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 sana. En cambio, ha parado en la ventanilla de autoservicio para comprar comida rápida, como hamburguesas.

Pepe tampoco ha cumplido sus metas de actividad física de la semana. No ha hecho su acostumbrada caminata del almuerzo y 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.

El domingo, Pepe está enojado consigo mismo por desviarse de sus metas de comer bien y de hacer actividad física. Ha subido tres libras. Se siente fracasado. Tiene ganas de rendirse.

Pepe decide tomar medidas para volver a su ritmo y prevenir desvíos en el futuro. Se mantiene positivo y usa los cinco pasos para resolver un problema.

La lección de la historia de Pepe es que usted puede buscar varias opciones para retomar las estrategias del estilo de vida saludable ante las situaciones de estrés en el trabajo o en la vida.





Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Primero, Pepe describe su problema y trata de descubrir qué lo está causando.

Se da cuenta que existen dos problemas:

1. No está cumpliendo sus metas de comer alimentos saludables. Le preocupa perder su trabajo y está estresado porque trabaja muy duro para mantenerse allí. De modo que Pepe ha estado comiendo comida no saludable para sentirse mejor. Además, no le queda tiempo para ir de compras y preparar alimentos saludables.
2. No está cumpliendo sus metas de actividad física. Le preocupa perder su trabajo y por eso trabaja en horas de almuerzo. Como resultado, ha dejado de hacer su caminata regular. Como ha estado trabajando horas extras, está muy cansado para ejercitarse después del trabajo y prefiere ver TV o usar la computadora.

Pepe se da cuenta de que estos problemas ocurren por preocupaciones, estrés y falta de tiempo. Entonces piensa en posibles maneras para aliviar su preocupación y estrés.

- Preguntar a su jefe si su trabajo está en peligro. Si lo está, puede preguntarle qué puede hacer para mantenerlo.
- Buscar formas saludables de aliviar su preocupación y estrés sin recurrir a la comida, entre ellas hacer estiramientos, tomar un descanso, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, hacer cosas divertidas, charlar con la familia o un amigo y hacer actividad física

5 pasos para resolver problemas

1. Describir su problema.
2. Encontrar soluciones.
3. Escoger la mejor opción.
4. Diseñar un plan de acción.
5. Probar el plan.





Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Pepe también busca maneras de resolver la falta de tiempo. Para tener más tiempo en general, él puede:

- Organizarse mejor.
- Pedir ayuda a familiares y amigos para hacer las cosas.
- Preguntar a su jefe si puede llevar parte del trabajo a casa para no estar tan ocupado en la oficina.

Para tener más tiempo para salir a comprar comida saludable, Pepe podría:

- Hacer compras el fin de semana.
- Comprar una cantidad suficiente.
- Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita.
- Comprar productos fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer.



Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:

- Buscar recetas de comidas rápidas, pero saludables.
- Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana.
- Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.

Para tener más tiempo para hacer actividad física:

- 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.

Después de encontrar soluciones para resolver los problemas, el siguiente paso es escoger las mejores, diseñar un plan de acción y probarlo.



Cómo retomar el curso

Piense en los problemas que han causado o pueden causar que usted se desvíe del curso de cumplir sus metas de alimentación y actividad física. Elija uno de estos problemas. Luego recuerde permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema.

Cinco pasos para resolver un problema

Siga estos cinco pasos para resolver un problema y retome el curso:

1. Describa claramente su problema. ¿A qué se debe, según usted?

2. Encuentre soluciones. ¿Cuáles podrían ser algunas maneras de resolver su problema?

3. escoja la mejor opción. ¿Cuál de estas opciones podría ser la que mejor lo ayude?

4. Diseñe un plan de acción (utilice una hoja en blanco de “Mi plan de acción”) ¿Cómo puede poner esas opciones en práctica?

5. Pruebe su plan. ¡Diviértase!

Recuerde: La meta son 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Esto suena como mucho tiempo, esto es como unas 2 horas y 30 minutos, aproximadamente la misma cantidad de tiempo que puede pasar viendo una película. La buena noticia es que puede dividir su actividad durante la semana, incluso puede dividir su actividad física moderada en pequeños fragmentos de tiempo de al menos 10 minutos hasta cumplir 30 minutos diarios.





Guía del participante

**¡Prevenga el T2 por el resto
de su vida!**



Tema central de la sesión

Mantener o retomar un estilo de vida saludable para prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- 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 de sus metas.
- Su nivel de progreso en el programa “Prevenga el T2”.
- Sus próximos pasos.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesiten.



Consejos prácticos:

- ✓ Elija ser **consistente**, aun cuando esté cansado, no tenga tiempo, no tenga ánimos de hacer las cosas, o tan solo esté teniendo un mal día. ¡La consistencia es la clave del éxito!
- ✓ Elija ser **persistente** y no tenga miedo de comenzar de nuevo. Los planes más exitosos son resultado de planes anteriores que no funcionaron.



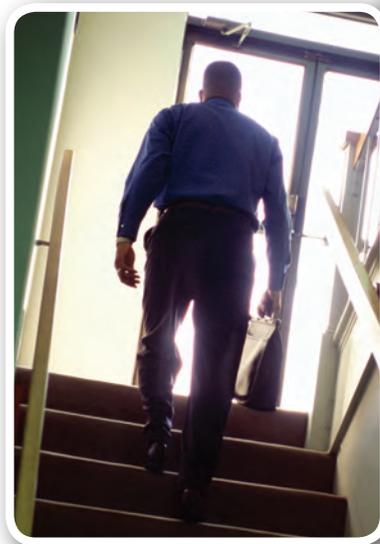
La historia de Raúl

Su almuerzo sano ahora incluye una pechuga de pollo a la parrilla con espinacas y frijoles. Raúl tiene tiempo de subir y bajar las escaleras de la oficina por 10 minutos y de esta manera aumenta su actividad física.

Cinco semanas después, Raúl está de nuevo en el camino hacia un estilo de vida saludable, está comiendo en forma saludable y cumpliendo con sus metas de actividad física. Él ha perdido 7 libras (3kg).

¿Cuál es la lección que sacamos de esta historia?

La lección de esta historia es que el pensamiento positivo y los cinco pasos para resolver un problema pueden ayudarle a enfrentar las pausas en sus metas hacia una vida saludable.





Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

| |
|---|
| Yo peso _____ libras (kilos). |
| En los próximos 6 meses, yo: |
| <input type="checkbox"/> Voy a perder peso: Voy a pesar _____ libras (_____ kilos). |
| <input type="checkbox"/> Voy a mantener mi peso: Voy a quedarme _____ libras (_____ kilos). |

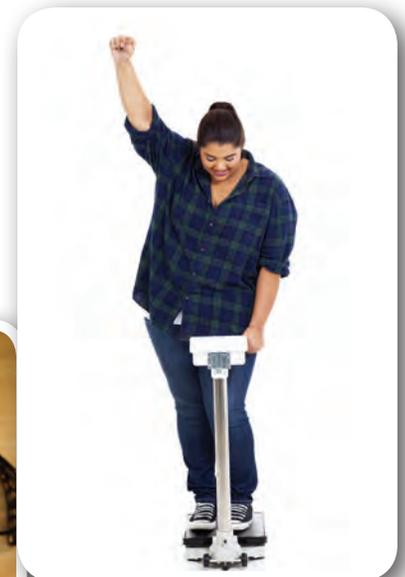
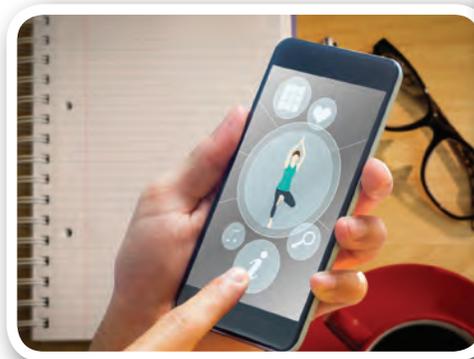
Cómo mantener su estilo de vida saludable

En este programa, usted ha aprendido muchas cosas que le van a ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Continúe usando estas habilidades en los próximos meses y los próximos años.

Lleve el registro de su alimentación, sus actividades y su peso cada día. Llevar el registro le dice si está cumpliendo con sus metas. Además, le ayuda a ver las áreas en las que está haciendo las cosas bien y las áreas en las que podría mejorar.

Retome el camino. Es normal desviarse del camino que lleva a sus metas de alimentación y de actividad física. No se desanime por eso. Lo más importante es retomar las intenciones y actuar para prevenir situaciones similares en el futuro.

Enfrente los retos. Durante su vida, usted va a tener que enfrentar





Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

muchos retos que le hacen difícil cumplir con sus metas de alimentación y actividad física, como por ejemplo: poco tiempo, situaciones estresantes o que provocan acciones no saludables y otras más.

Así que evite los retos cuando pueda y enfréntelos cuando deba.

¡Sea creativo!

Actualice sus metas y planes de acción cuando lo necesite. Siga pensando en lo que debe hacer para ser tan saludable como pueda.

Busque apoyo de familia, amigos y otros. Ellos pueden ayudarlo a permanecer en el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física.

Permanezca motivado. Esta es la clave para mantener su estilo de vida saludable.

¿Necesita repasar cualquiera de estas lecciones?

Revise el material en su “Guía del participante”. Va a encontrar más recursos en <http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>

