



CUADERNO DE TRABAJO

Mensaje para las y los participantes

Este Cuaderno de Trabajo es parte del programa *Meta → Salud*, una intervención comunitaria para la prevención primaria de las enfermedades crónicas. Esta intervención fue desarrollada por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona en colaboración con la Secretaría de Salud Pública de Sonora, como parte de las actividades del Centro de Promoción de la Salud del Norte de México, un proyecto financiado por la Iniciativa de Enfermedades Crónicas de UnitedHealth. El Centro de Promoción de la Salud del Norte de México es parte de la red internacional de Centros de Excelencia financiados por UnitedHealth y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), uno de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos.

Los antecedentes de *Meta → Salud* incluyen una intervención piloto llamada *Camino a la Salud* (parte de las actividades del Centro de Excelencia para la Prevención de las Enfermedades Crónicas, proyecto financiado por UnitedHealth e inicialmente coordinado por la Oficina de la Frontera México – Estados Unidos de la Organización Panamericana de la Salud), que fue adaptada del programa *Pasos Adelante* de la Universidad de Arizona, que a su vez es una adaptación del programa *Su corazón, su vida* del NHLBI.

El objetivo de *Meta → Salud* es brindar información para la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades del corazón, así como promover las habilidades y la motivación necesarias para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física, y adquirir otros hábitos que fomentan la salud. Este Cuaderno de Trabajo contiene información y ejercicios relativos a las doce sesiones educativas y el grupo de actividad física de *Meta → Salud*.

Se agradece la colaboración de Karla Robles, Diana Munguía y Cristina Santeliz en la elaboración y edición de este material, y a Rocío Preciado y Marcela Ysunza en el diseño gráfico, así como a todo el equipo de promotoras/es y personal administrativo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que participaron en la intervención piloto y ayudaron con sus sugerencias a mejorar este programa.



Para obtener más información acerca de *Meta → Salud*, favor de comunicarse con:

Elsa Cornejo
Catalina Denman

Centro de Estudios en Salud y Sociedad

El Colegio de Sonora

Avenida Obregón 54

Colonia Centro, C.P. 83000

Hermosillo, Sonora

Tel. (662) 259-5300 ext. 2232 y 2227

ecornejo@colson.edu.mx

cdenman@colson.edu.mx



EL COLEGIO
DE SONORA



THE UNIVERSITY
OF ARIZONA

MEL AND ENID ZUCKERMAN
COLLEGE OF
PUBLIC HEALTH



ÍNDICE

SESIÓN 1 – Introducción a <i>Meta</i> → <i>Salud</i>	9
• Sesiones de <i>Meta</i> → <i>Salud</i>	10
• Autodiagnóstico: Conoce tu salud.....	13
• Metas generales que me gustaría lograr.....	17
SESIÓN 2 – ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?	19
• El corazón: figura para recortar.....	21
• Cómo funciona el corazón.....	23
• Cómo identificar y responder a un ataque del corazón.....	25
• ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?.....	27
• 18 maneras de enfrentar el estrés.....	28
• Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas.....	33
• Mis notas de la Sesión 2.....	34
SESIÓN 3 – Los beneficios de la actividad física	35
• ¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física.....	37
• Haz un hábito de la actividad física. Planea tu horario.....	39
• Ejercicios de estiramiento y enfriamiento.....	40
• Cómo hacer actividad física (caminata).....	42
• Programa para caminar.....	43
• Mis notas de la Sesión 3.....	44
SESIÓN 4 – ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?	45
• El proceso digestivo.....	47
• ¿Qué es la diabetes?.....	48
• Síntomas de la diabetes.....	49
• Consecuencias que puede causar la diabetes.....	50
• Complicaciones de la diabetes: los riñones, los ojos, los pies y las enfermedades cardiovasculares.....	51
• ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?.....	54
• Mis notas de la Sesión 4.....	55
SESIÓN 5 – Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio	57
• La presión arterial alta.....	59
• Tarjeta de bolsillo “Salud para tu corazón”.....	61

•	Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascul ar Cerebral (EVC)	63
•	¡Prevén la presión arterial alta! Toma acciones hoy para estar saludable y no tener presión alta más tarde	64
•	Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?	65
•	Busca el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos	66
•	Sugerencias para comer menos sal y sodio	68
•	Usa hierbas y especias en lugar de sal	69
•	El sodio en los alimentos	70
•	Mis notas de la Sesión 5	71
SESIÓN 6 – Controla tu colesterol, come menos grasas		73
•	La verdad sobre el colesterol	75
•	El significado del colesterol HDL y LDL	76
•	Los niveles del colesterol HDL y LDL	77
•	Los triglicéridos	78
•	Cómo prevenir el colesterol en la sangre	79
•	¿Qué es la grasa?	80
•	Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos	82
•	Grasas y aceites para elegir	83
•	Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol	84
•	Los alimentos y las grasas	85
•	Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?	86
•	Cómo cocinar con menos grasa	87
•	Mis notas de la Sesión 6	89
SESIÓN 7 – Mantén un peso saludable		91
•	Protege tu salud, cuida tu peso	93
•	Buenos hábitos = buen peso = buena salud	94
•	¡Consejos para bajar de peso!	95
•	Di NO a las dietas “milagrosas”	97
•	El tamaño de las porciones	98
•	Cómo usar mi mano para calcular una porción	99
•	Mis notas de la Sesión 7	100
SESIÓN 8 – ¿Nuestra comunidad es saludable?		101
•	¿Mi comunidad es saludable?	103
•	Mis notas de la Sesión 8	104

SESIÓN 9 – La glucosa y el azúcar	105
• ¿Qué es la glucosa?	107
• Hipoglucemia e Hiperglucemia	109
• Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?	111
• ¡Piensa en el azúcar antes de tomarte una bebida!	112
• Mis notas de la Sesión 9	113
SESIÓN 10 – Disfruta con tu familia de comidas saludables	115
• Elige una variedad de alimentos saludables	117
• El plato del bien comer	118
• Recomendaciones para el uso de “El plato del bien comer”	119
• Mis notas de la Sesión 10	120
SESIÓN 11 – Come saludable aun cuando tengas poco tiempo o dinero	121
• Mi alimentación diaria	123
• Sugerencias para las familias ocupadas	125
• Comer saludable en reuniones y celebraciones	127
• Sugerencias para ahorrar dinero	129
• Mis notas de la Sesión 11	131
SESIÓN 12 – Disfruta de la vida con bienestar emocional	133
• ¿Qué es la depresión?	135
• ¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?	137
• Yo importo, por eso me doy tiempo a mí misma/o	139
• Cómo el hábito de fumar puede causar daño	141
• El costo de fumar	143
• Mis notas de la Sesión 12	144
SESIÓN 13 – Repaso y graduación	145
• Una carta para mí	147
METAS SEMANALES	149

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos el objetivo del programa *Meta → Salud*.
- Conoceremos a las personas que facilitarán el programa.
- Conoceremos a otros/as participantes del grupo.
- Tomaremos acuerdos para la convivencia del grupo.
- Definiremos lo que es “salud”.
- Haremos un autodiagnóstico de nuestra alimentación y actividad física que nos permita establecer metas para adquirir hábitos más saludables.

SESIÓN 1

Introducción a Meta → Salud



Sesiones de *Meta* → *Salud*

Día y hora



1 Introducción a *Meta* → *Salud*



2 ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



3 Los beneficios de la actividad física



4 ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?



5 Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio



6 Controla tu colesterol, come menos grasas



7 Mantén un peso saludable

Sesiones de *Meta* → *Salud*

Día y hora



8 ¿Nuestra comunidad es saludable?



9 La glucosa y el azúcar



10 Disfruta con tu familia de comidas saludables



11 Come saludable con poco tiempo y dinero



12 Disfruta de la vida con bienestar emocional



13 Repaso y graduación



Fecha y horario de la actividad física

Autodiagnóstico Conoce tu salud

Este cuestionario es un autodiagnóstico que te ayudará a identificar qué metas puedes establecer para hacer cambios saludables en tu estilo de vida durante las 13 sesiones de *Meta → Salud*.

****Antes de empezar el programa, se recomienda que conozcas la siguiente información: peso, estatura, presión arterial, y niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Esto te ayudará para saber si estás en riesgo de ciertas enfermedades, y para medir cómo vas progresando a lo largo del programa. Tu promotor o promotora te puede ayudar a identificar a dónde puedes acudir para hacerte mediciones y análisis.*

Peso: _____ kg

Estatura: _____ cm

Presión arterial: _____ / _____ mmHg

Colesterol total: _____ mg/dl **LDL:** _____ mg/dl **HDL:** _____ mg/dl

Glucosa: _____ mg/dl

Responde a las siguientes preguntas, discutiendo las respuestas con tu equipo si así lo deseas. Tu equipo te puede ayudar a motivarte para hacer cambios saludables en tu estilo de vida.

1. ¿Cómo consideras que es tu salud física en relación con otras personas de tu edad?

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

¿Por qué? _____

2. ¿Cómo consideras que es tu salud mental?

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

¿Por qué? _____

3. ¿Tienes a alguien en tu vida a quien le tengas confianza para platicar cualquier cosa o a quien le puedas platicar tus problemas y que te ayude con ellos? ¿Quién o quiénes? _____

4. ¿Cómo calificas tu nivel de estrés?
 Muy alto Alto Regular Bajo No tengo estrés

5. ¿Qué situaciones te generan estrés?

6. ¿Qué haces para divertirte o relajarte?

7. ¿En un día normal, cuántas horas duermes?

8. ¿Cuántas porciones de verdura comes diariamente (una porción es una taza), sin incluir papas?
 Menos de una 1 – 2 porciones 3 – 4 porciones 5 ó más

9. ¿Cuántas porciones de fruta fresca comes diariamente (una porción es una taza)?
 Menos de una 1 – 2 porciones 3 – 4 porciones 5 ó más

10. ¿Cuál consideras que es el obstáculo más grande que tienes para comer más verduras y frutas?

11. ¿Cuántas porciones de agua natural tomas en el día?
 Menos de uno 1 – 3 vasos 4 – 6 vasos 7 ó más

12. ¿Cuántas porciones de refresco tomas en el día (incluye jugos, aguas frescas, bebidas instantáneas, café endulzado y refrescos light)?
 7 ó más 4 – 6 vasos 1 – 3 vasos Menos de uno

13. ¿Aproximadamente cuántas cucharadas soperas de aceite o manteca utilizas para preparar los alimentos en casa?
- 5 ó más 3 – 4 cucharadas 1 – 2 cucharadas Menos de una
14. ¿Qué tipo de aceite o manteca utilizas con más frecuencia?
- _____
15. ¿En la última semana, cuántas veces comiste alimentos fritos en aceite o manteca (incluyendo frijoles)?
- 5 ó más 3 – 4 veces 1 – 2 veces Menos de una
16. ¿Qué tipo de tortillas consumes con mayor frecuencia?
- _____
17. ¿Cuántos minutos de actividad física haces diariamente?
- Menos de 10 10 – 30 minutos 30 – 60 minutos Más de 60
18. ¿Cuál consideras que es el obstáculo más grande que tienes para hacer actividad física?
- _____

¡F I N!

Metas generales que me gustaría lograr

Una vez que hayas contestado todas las preguntas del autodiagnóstico, identifica qué puedes hacer para adquirir hábitos saludables. Esto te ayudará a establecer metas semanales para mejorar tu salud.

Responde a las siguientes preguntas, con base en el autodiagnóstico, para identificar cuáles son tus metas generales.

1. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **salud mental**? ¿Qué es prioritario para mí?

2. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **alimentación**? ¿Qué es prioritario para mí?

3. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **actividad física**? ¿Qué es prioritario para mí?

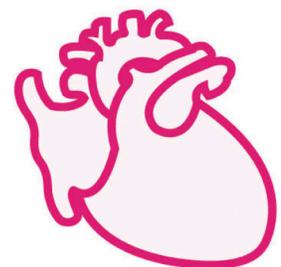
OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Sabremos que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podremos nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conoceremos los síntomas de un ataque al corazón.
- Reflexionaremos acerca de diferentes estrategias para enfrentar el estrés.
- Formaremos un grupo de actividad física.

SESIÓN 2

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



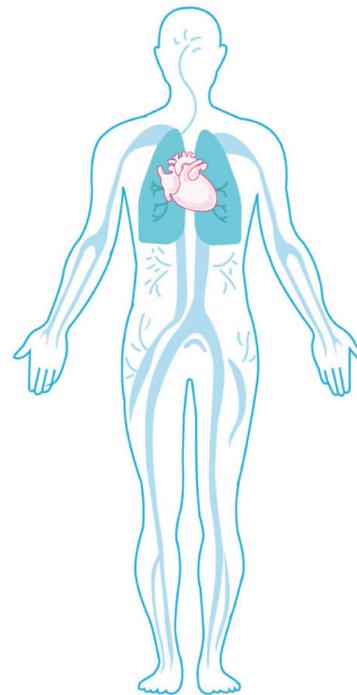
El corazón: figura para recortar



Usa esta figura para recortar

Cómo funciona el corazón

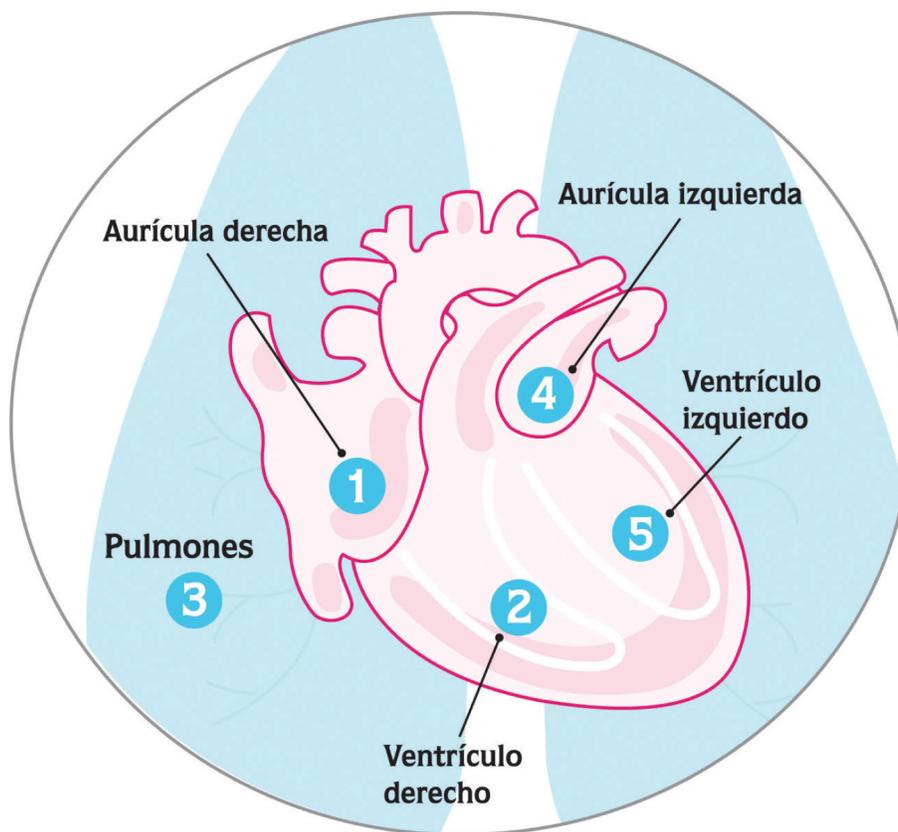
- El corazón está ubicado en el centro del pecho.
- El corazón forma parte del sistema circulatorio.
- El sistema circulatorio está compuesto por todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a popotes para beber.
- Hay tres tipos de vasos sanguíneos —arterias, venas y capilares— que llevan la sangre del corazón a todo el cuerpo.



- El corazón es una maravillosa parte del cuerpo. Puede bombear aproximadamente cinco litros de sangre por minuto y late unas cien mil veces por día.
- El corazón envía sangre a los pulmones para que se cargue de oxígeno. Luego lleva la sangre oxigenada a todas las células del cuerpo.
- El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (la aurícula derecha y la aurícula izquierda) reciben sangre.
- Las cámaras inferiores (el ventrículo derecho y el ventrículo izquierdo) bombean sangre.

Observa dónde se encuentran los siguientes números en el dibujo:

1. La sangre que viene de las venas (con poco oxígeno) entra a la cámara superior derecha del corazón.
2. La sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones.
3. En los pulmones, la sangre desecha dióxido de carbono y recoge oxígeno.
4. La sangre rica en oxígeno regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda.
5. La sangre baja a la cámara inferior izquierda y se bombea a todos los órganos y tejidos del cuerpo.



Cómo identificar y responder a un ataque al corazón

¡Actúa rápido!

Llama al servicio de emergencias (060 en México, 911 en Estados Unidos)

Hay tratamientos que pueden parar un ataque al corazón mientras ocurre. *Estos tratamientos funcionan mejor cuando se dan dentro de la primera hora en que comienzan los síntomas.*

CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Presión en el pecho



Molestia o incomodidad en uno o ambos brazos, la espalda o el estómago



Molestia o incomodidad en el cuello o la mandíbula



Dificultad para respirar



Sensación de mareo o sudor frío



Malestar en el estómago o náusea

- El síntoma más común de un ataque al corazón, tanto para hombres como para mujeres, es dolor o molestia en el pecho.
- No es necesario tener todos los síntomas para tener un ataque del corazón.
- Los síntomas mencionados son los más comunes y la mayoría de las personas sienten más de uno de ellos. Algunos síntomas pueden ocurrir a la misma vez.
- Muchas personas creen que todos los ataques al corazón ocurren como se ve en las telenovelas o películas, es decir, la persona siente un dolor aplastante en el pecho y cae al suelo. Esto es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón ocurren de esta manera. Muchos comienzan lentamente, y los síntomas se hacen más fuertes gradualmente.
- Un ataque al corazón no siempre es un evento repentino que causa la muerte. Hay una variedad de síntomas que pueden ser un aviso de que una persona está en peligro. A veces el dolor o la molestia es leve y los síntomas pueden ir y venir.

MEDIDAS QUE AYUDAN A SOBREVIVIR UN ATAQUE AL CORAZÓN

- Aprende los síntomas de un ataque al corazón y actúa rápido si los sientes.
- Habla con tu familia y amigos sobre estos síntomas y la necesidad de llamar inmediatamente a una ambulancia o al servicio de emergencias (060 en México, 911 en Estados Unidos).
- Pregunta a tu médico/a cuál es tu riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puedes disminuir.
- Si estás teniendo un ataque al corazón, no conduzcas tú mismo/a al hospital.

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Los factores de riesgo son características o hábitos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón. Responde a las siguientes preguntas para identificar los que tienes tú. También piensa en los factores de riesgo de tu familia.

Factores de riesgo que no se pueden cambiar:

Tengo más de 55 años (si soy mujer) o de 45 años (si soy hombre) SÍ NO

Hay personas de mi familia que han tenido enfermedades del corazón a temprana edad (antes de los 45 años para los hombres o antes de los 55 años para las mujeres) SÍ NO NO SÉ

Factores de riesgo que sí se pueden prevenir:

Tengo el hábito de fumar SÍ NO

Tengo la presión arterial alta SÍ NO NO SÉ

Tengo el colesterol alto SÍ NO NO SÉ

Tengo sobrepeso u obesidad SÍ NO NO SÉ

Tengo diabetes SÍ NO NO SÉ

La circunferencia de mi cintura es mayor a 80 cm (si soy mujer) o 90 cm (si soy hombre) SÍ NO NO SÉ

Tengo estrés SÍ NO NO SÉ

Hago actividad física SÍ NO NO SÉ

Tengo mala alimentación SÍ NO NO SÉ

.....
*Cuantos más factores de riesgo marques “sí”, mayor riesgo tendrás de desarrollar enfermedades del corazón.
 Habla con tu médico al respecto.*

18 maneras de enfrentar el estrés

1 Ejercicio físico

Es una manera muy efectiva de enfrentar el estrés. Te permite deshacerte de tensiones acumuladas y hace que tu cuerpo produzca endorfina (una sustancia que promueve un sentido de bienestar). Esta sustancia química también mejora la efectividad de la respuesta inmune de tu cuerpo, la cual puede ayudar a prevenir enfermedades.

Puedes identificar un espacio en tu comunidad donde puedas:

- Bailar
- Caminar
- Salir de excursión
- Trotar
- Correr
- Pasear al perro
- Jugar fútbol
- Cuidar el jardín

2 Alimentación

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y a mantener el cuerpo en buena condición. **Nota:** si bebes alcohol o café, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

*Toma una clase para aprender a cocinar de manera saludable.
Procura comer alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.*

3 Conciencia: escucha a tu cuerpo

Presta atención a las señales que te da tu cuerpo. Por ejemplo, un nudo en tu estómago, dolores de cabeza, insomnio o presión alta pueden ser indicadores de estrés.

4

Meditación/reflexión/oración

Tómate cierto tiempo para estar solo/a y para alcanzar tu más alta conciencia:

- Practica la oración diariamente.
- Toma una clase para aprender a meditar.
- Encuentra un lugar callado en tu casa o comunidad para poder estar solo/a, para descansar o para estar tranquilo/a.

5

Técnicas de relajación

Hay varias formas de reducir el estrés, incluyendo masaje, meditación, oración, relajación progresiva de los músculos, imágenes guiadas, música, etcétera. Puedes experimentar para ver qué es lo que mejor funciona para ti. Elige las técnicas con las que te sientas más cómodo/a y que puedas practicar de manera cotidiana.

Toma una clase para aprender técnicas de relajación.

Escucha tu música favorita.

Pide a alguien que te dé un masaje.

6

Piensa en lo que realmente es importante para ti

Cuando sepas qué es lo que quieres de la vida y los pasos que debes tomar para obtenerlo, tendrás un sentido de propósito y dirección.

¿Cuáles son los valores de tu comunidad? ¿Los compartes?

¿Qué es lo más importante para ti?

¿Qué es lo que más disfrutas hacer?

¿Hay alguna meta que te gustaría lograr?

¿Qué puedes hacer para lograrla?

7

Manejo de tu tiempo

Aprende a usar el tiempo de manera sensata. Establece las prioridades sobre qué es lo que quieres lograr. Dedícale tiempo en las prioridades principales.

Haz una lista de lo que tienes que hacer cada día, empezando por lo más importante.

8

Apoyo social

Procura a amistades y familiares a los que puedas dirigirte en momentos de necesidad. Ellos te ayudarán a disminuir el impacto del estrés.

*Invita a tus amistades y familiares a visitarte, o visítalos a ellos.
Participa en un grupo que te permita conocer a otras personas que comparten tus intereses y con quienes puedas hacer amistad.
Busca espacios comunitarios donde puedas llevar clases para aprender algo nuevo.*

9

Recreación

Haz por lo menos una cosa cada día que te dé alegría, algo que te guste hacer y que te deje con energía y sintiéndote como nuevo/a. Será tu manera de escaparte por un rato.

*Programa descansos o toma vacaciones cortas.
Date a ti mismo/a tiempo para hacer tus pasatiempos.
Embellrece tu casa y tu comunidad para disfrutarla.*

10

Aprende a decir “NO”

...cuando te pidan que hagas algo que verdaderamente no quieras hacer o que no tienes tiempo para hacer.

11 Usa la comunicación para reducir el estrés

Cuando alguien te diga algo, sobre todo si estás teniendo una discusión, aclara lo que escuchas repitiendo lo que te hayan dicho. Por ejemplo: “Entiendo que me estás diciendo que...”

Escucha de manera activa, tratando de entender bien lo que te están diciendo y por qué te lo dicen, y reflexiona bien tu respuesta antes de contestar para evitar reaccionar de manera sobre excitada.

Esto te permitirá tener discusiones productivas, no violentas y menos estresantes.

12 Toma riesgos/mira los factores de estrés de manera positiva

Enfrenta los factores de estrés de manera rápida y apropiada. Si pospones enfrentar tus problemas, cada vez irá incrementando el estrés.

Reconoce el cambio como un reto y una oportunidad para aprender y crecer.

13 Vigila lo que consumes

...de azúcar, grasa, carbohidratos, sal, alcohol y cafeína. También cuida tus finanzas para evitar gastar más de lo que ganas.

14 Sé organizado/a

Genera un ambiente placentero; haz de tu entorno algo cómodo y agradable.

15

Sé creativo/a y disfruta de la risa

Toma las cosas con calma. No seas demasiado serio/a contigo mismo/a.

16

Haz algo

...por los demás.

17

Contacto físico

Promueve el contacto físico: un mínimo de tres abrazos al día, un masaje, una palmadita en la espalda, acariciar a tu mascota, etcétera.

18

Actitud positiva

Cuando aprendas a pensar positivamente, a hacer ejercicio, comer bien y descansar de manera regular, estarás cuidando a la persona más importante que conoces: TÚ MISMO/A. Entonces podrás cuidar mejor de otras personas.

Ayuda a la gente a pensar y vivir positivamente ¡Sé tú mismo/a un ejemplo!

Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas

La mayoría de las personas no necesitan ver a un médico antes de empezar un programa de actividad física moderada, pero necesitas hablar con un médico si:

- Tienes un problema del corazón o has tenido ataques al corazón.
- Tomas medicinas para la presión alta o para otra enfermedad del corazón.
- Tienes diabetes y tu nivel de glucosa sanguínea no está controlado.
- Eres hombre y tienes más de 40 años, o eres mujer y tienes más de 50 años, y quieres realizar una actividad más intensa, como correr.
- Tienes más de un factor de riesgo, como presión alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o fumas.



Comienza despacio y aumenta poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberás sentirte cansado/a al día siguiente.

Bebe agua antes y después del ejercicio, aunque no tengas sed.

Usa ropa y zapatos cómodos. Usa **tenis y calcetines** que te protejan los pies. No olvides tu **gorra y crema protectora/bloqueador para el sol**. Si tienes diabetes, debes asegurarte de no tener llagas en los pies.

Nunca te envuelvas el cuerpo con plástico ni uses ropa demasiado pesada. Esto no te ayudará a perder grasa y puede dañar tu organismo, aumentar demasiado el latido del corazón, causarte molestias en el estómago, desmayarte o subirte demasiado la temperatura del cuerpo. Además, corres el riesgo de sufrir deshidratación.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que la actividad física es buena para prevenir muchas enfermedades y para promover la salud en general.
- Aprenderemos que las personas debemos hacer ejercicio aeróbico durante 30-40 minutos la mayoría de los días de la semana, o bien incrementar las actividades físicas en nuestras actividades diarias.
- Aprenderemos que hay distintas maneras de incorporar más actividad física en los quehaceres diarios.
- Aprenderemos que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas podemos realizar, y exploraremos opciones para incrementar nuestra actividad física.

SESIÓN 3

Los beneficios de la actividad física



¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física

Beneficios de la actividad física:

- Te fortalece el corazón y los pulmones.
- Te da más energía.
- Te ayuda a bajar la presión arterial.
- Te ayuda a bajar el colesterol de la sangre.
- Te ayuda a reducir la probabilidad de tener diabetes.
- Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
- Te reduce la tensión.
- Te puede ayudar a dormir mejor.

Mantente activo/a:

- Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y evitar un aumento de peso no saludable.
- Los adultos que solían tener sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.
- Los niños y los adolescentes necesitan alrededor de 60 minutos de actividad física entre moderada a vigorosa preferiblemente todos los días.

Empieza despacio y aumenta poco a poco

Esfuézate por realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos al día. Si no tienes mucho tiempo, hazla en tres periodos de 10 minutos.

Una buena manera de empezar

Usa las escaleras en lugar del ascensor.
Bájate del autobús una o dos paradas antes y camina.

Continúa con estas actividades

Caminar.
Bailar.
Baile aeróbico.
Trabajar en el jardín.
Saltar la cuerda.
Pedalear en una bicicleta estacionaria.

Pasa a este nivel más alto

Correr.
Nadar.
Hacer deportes como fútbol o ciclismo.
Ejercicios en el suelo. Gimnasia rítmica

Haz un hábito de la actividad física

Planea tu horario

- Escribe en las columnas la actividad, el horario y el número de minutos que estarás físicamente activo/a cada día. Por ejemplo, “Bailar, 6:00 p.m., 5 minutos”.
- Programa sólo la Semana 1 y lleva un control de tu progreso diario. Al final de la semana, evalúa tu progreso y haz tu horario para la semana siguiente, haciendo las adecuaciones necesarias.
- Comienza despacio y ve incrementando el tiempo hasta llegar a los 30 minutos o más por día. Recuerda que puedes programar varios bloques de 10 minutos en el transcurso del día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							

Ejercicios de estiramiento y enfriamiento

Haz estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.

1



Respiración profunda

Levanta los brazos, respira,
baja los brazos, exhala.
Todo esto dos veces.

2



Estiramiento del cuello

Mueve la cabeza de lado, de
adelante hacia atrás. Dos veces
en cada dirección.

3



Estiramiento de los hombros

Mueve los hombros hacia arriba y
hacia abajo cinco veces en cada lado.

4



Estiramiento de los costados

Mueve los costados hacia arriba
y hacia abajo cinco veces en cada
dirección.

5



Estiramiento de cintura

Estírate de lado a lado tres veces
en cada dirección.

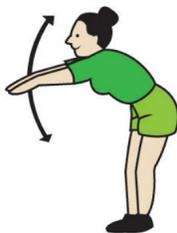
6



Torsión

Tuerce la cintura de lado a lado
tres veces en cada dirección.

7



Estiramiento

De arriba hacia abajo cinco veces.

8



Estiramiento de cintura, de espalda y piernas

Pasa los brazos entre las piernas seis veces.

9



Estiramiento de las piernas (1)

Tómate el tobillo cuatro veces de cada lado.

10



Estiramiento de las piernas (2)

De abajo hacia arriba cinco veces.

11

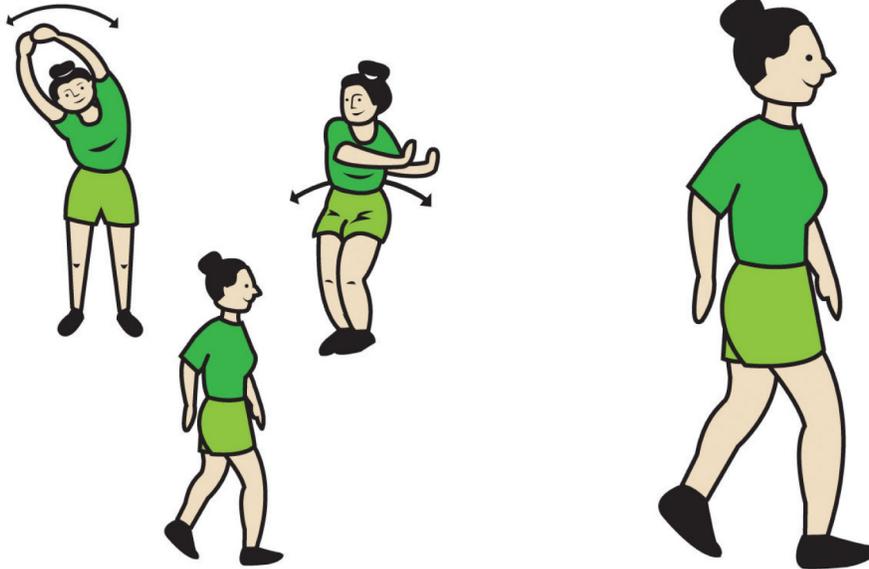


Estiramiento de las piernas (3)

Mueve los talones hacia arriba y hacia abajo seis veces.

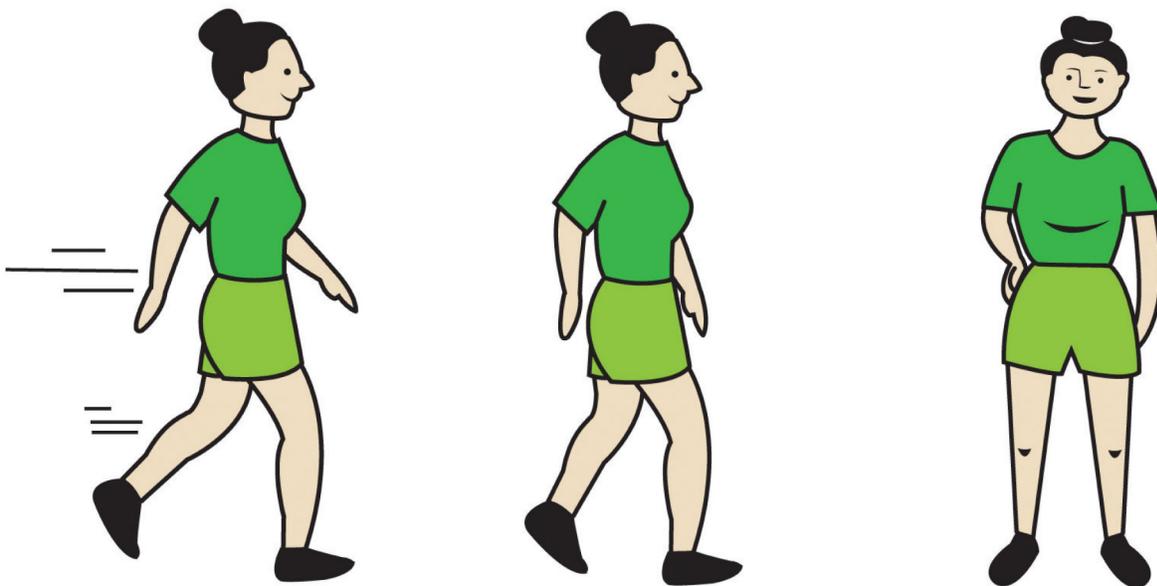
**Preparado por el Programa de Control de Diabetes, Departamento de Servicios de Salud, Estado de California.*

Cómo hacer actividad física (caminata)



1 Haz ejercicios de estiramiento (Ve la hoja de ejercicios de estiramiento).

2 Luego camina despacio por 5 minutos.



3 Camina rápido por 20 minutos.

4 Camina despacio por 5 minutos.

5 Realiza ejercicios de enfriamiento.

Programa para caminar

Programa para aumentar la intensidad en caminatas diarias:

	 Calentamiento	 Caminata	 Enfriamiento	 Tiempo total
Semana 1*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 5 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	15 minutos
Semana 2*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 7 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	17 minutos
Semana 3*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 9 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	19 minutos
Semana 4*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 11 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	21 minutos
Semana 5*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 13 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	23 minutos
Semana 6*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 15 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	25 minutos
Semana 7*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 18 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	28 minutos
Semana 8*	Caminar despacio 5 minutos.	Caminar rápido 20 minutos.	Caminar despacio 5 minutos.	30 minutos

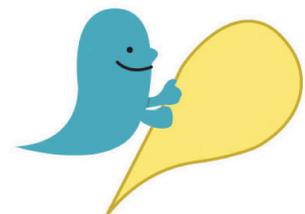
OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos qué se puede hacer para prevenir y controlar la diabetes.
- Conoceremos los síntomas y complicaciones de la diabetes.
- Podremos nombrar los factores de riesgo de la diabetes y cómo puede prevenirse.

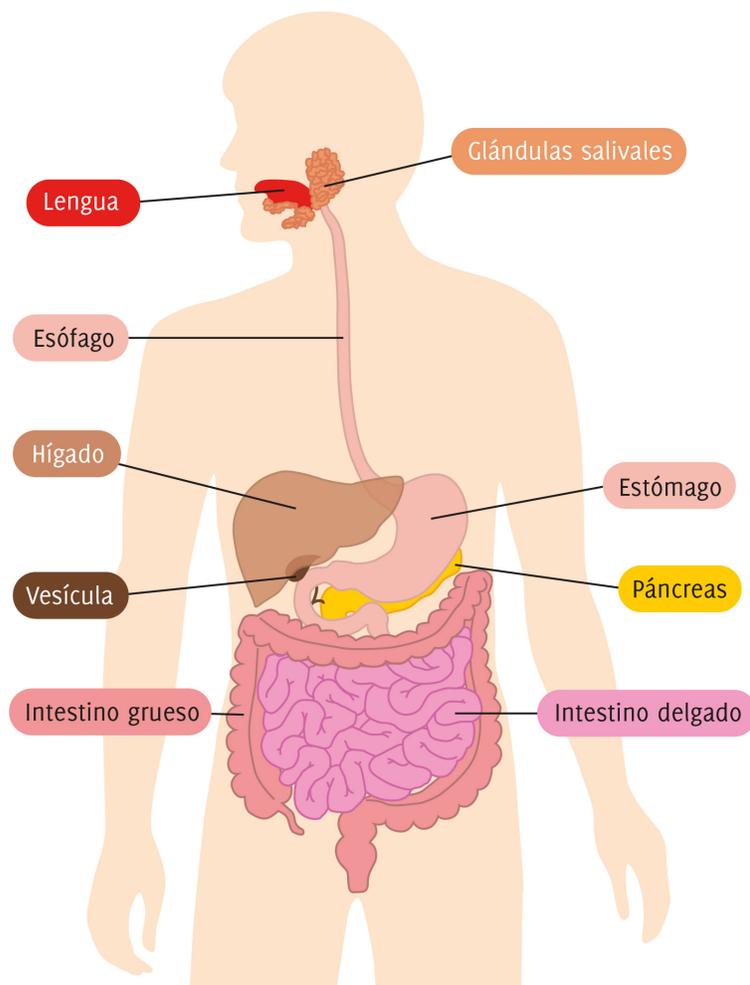
SESIÓN 4

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?



El proceso digestivo

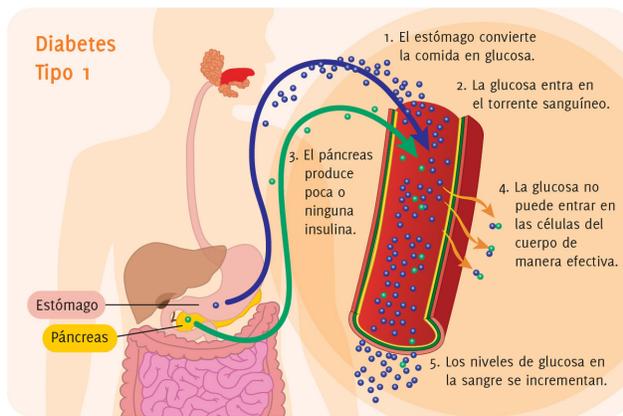
1. Cuando comemos cualquier cosa (sea carne, verdura, pan, etcétera), en un primer momento interviene la boca, donde los dientes y la saliva empiezan a desbaratar el bocado, formando lo que se llama el bolo alimenticio.
2. Después, el bolo alimenticio pasa por el esófago hasta al estómago, donde los jugos gástricos lo siguen descomponiendo.
3. Del estómago pasa al intestino delgado. Ahí, la vesícula biliar (que está en el hígado) vierte bilis al intestino delgado para favorecer la digestión de las grasas.
4. Al mismo tiempo, el páncreas vierte jugo pancreático para ayudar a seguir descomponiendo las grasas y las proteínas en el intestino.
5. En el intestino delgado se absorben las sustancias nutritivas. Lo que queda pasa al intestino grueso donde se absorbe parte del agua y líquidos.
6. Por último, lo que nuestro cuerpo ya no necesita es desechado por el ano en forma de excremento.



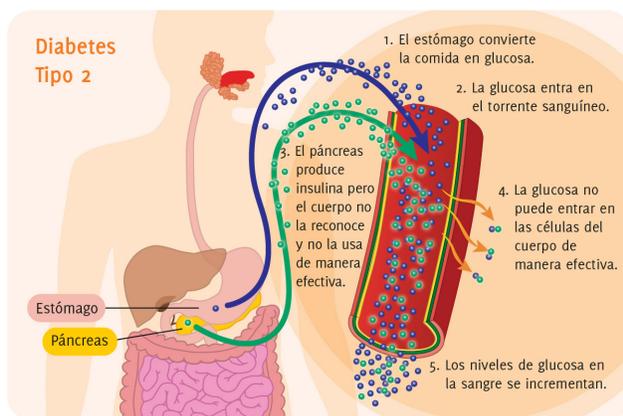
¿Qué es la diabetes?

El páncreas produce una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a tu cuerpo a utilizar el azúcar en la sangre (glucosa) para producir energía. Para algunas personas, la insulina no funciona de la manera debida. Para otras, el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. Esto puede ocasionar demasiada azúcar en la sangre.

Diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre. Esto sucede cuando el cuerpo no utiliza bien el azúcar que está en la sangre. Esta azúcar viene de los alimentos que comemos. Hay dos clases de diabetes:



Diabetes Tipo 1: Es el tipo de diabetes más común en jóvenes. El cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar. Para tratar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.



Diabetes Tipo 2: Es el tipo de diabetes más común en adultos. El cuerpo no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

Diabetes gestacional: Las mujeres obesas y mujeres que tienen una historia familiar de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar este tipo de diabetes. La diabetes gestacional comúnmente desaparece al final del embarazo. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Síntomas de la diabetes



Tener hambre todo el tiempo



Pérdida de peso inexplicable



Tener mucha sed



Orinar con frecuencia



Fatiga, cansancio



Visión borrosa



Irritación

Tomado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals, 1996 e Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998. *Cómo convivir con su diabetes.*

Consecuencias que puede causar la diabetes



Vista nublada, ceguera



Amputación



Fatiga



Llagas



Infarto



Sensaciones ardientes



Infecciones vaginales



Problemas de erección

Más:

- Derrame cerebral
- Daño a los riñones
- Problemas digestivos
- Depresión

Tomado de: Novo Nordisk Pharmaceuticals, 1996 e Integrated Therapeutics Group, Inc., 1998. *Cómo convivir con su diabetes.*

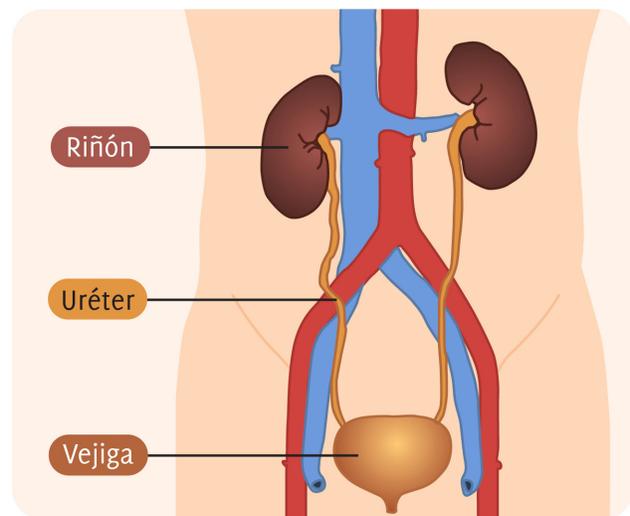
Complicaciones de la diabetes: los riñones, los ojos, los pies y las enfermedades cardiovasculares

La diabetes puede causar daño a los riñones

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan desechos con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.

Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El azúcar extra empieza a salir con los desechos y aparece en la orina.

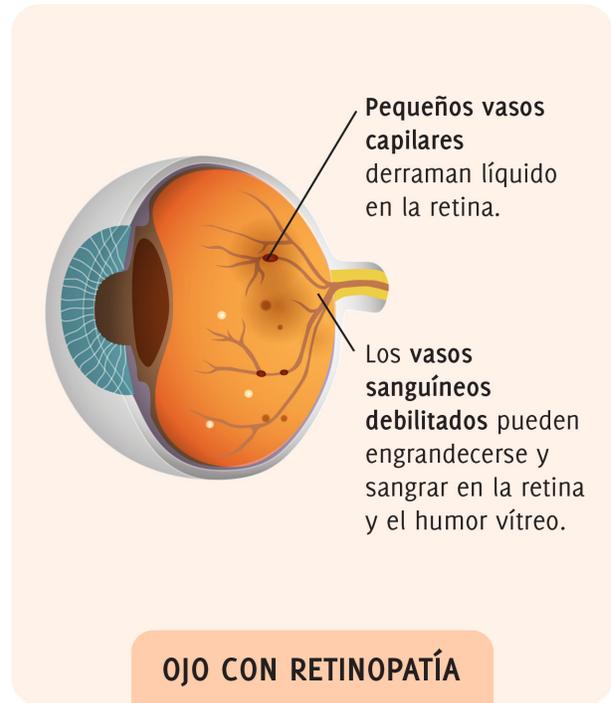
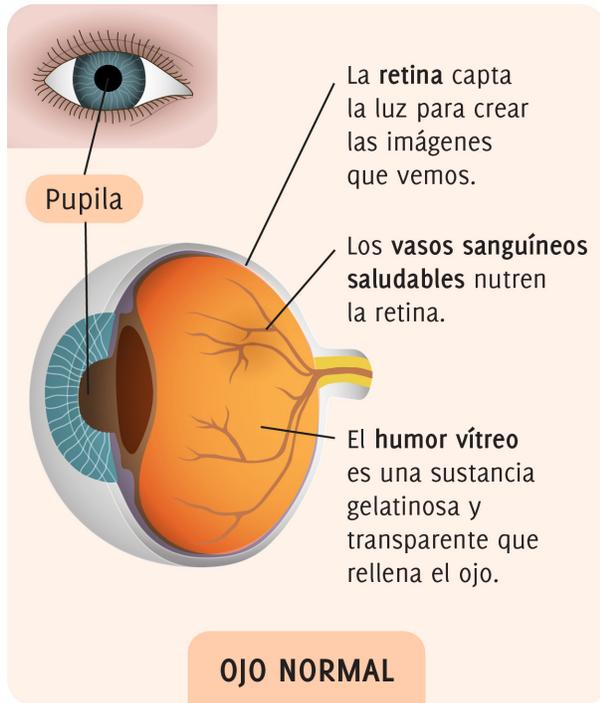
Si los vasos capilares están dañados, se escapan sustancias o compuestos muy importantes en la orina, como las proteínas. Debido al daño los vasos capilares no funcionan bien y los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.



La diabetes puede causar daño a los ojos

La diabetes puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, éste se hinchará, provocando visión borrosa.

Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética. Las cataratas se forman cuando las partes del cristalino del ojo se opacan. Con el tiempo pueden crecer en tamaño y afectar la visión.



El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y puede dañar al nervio óptico si no es tratado.

La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. A través del tiempo, las fluctuaciones de azúcar sanguíneo dañan los vasos capilares delicados en la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.

La diabetes puede causar daño a los pies

La diabetes causa daño en los pies. Se pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por esta razón, la



persona no se dará cuenta cuando sus pies estén lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.

Es importante mantener los pies limpios, secos, suaves, protegidos y seguros. Una persona con diabetes debe examinarse los pies todos los días después de bañarse y debe recordar a sus médicos que deben examinar sus pies y sus ojos.



La diabetes también puede causar enfermedades cardiovasculares

La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC). En los pacientes con diabetes, el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

La cardiopatía coronaria es la enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio).

Las enfermedades cerebrovasculares son enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Los factores de riesgo son circunstancias o hábitos que hacen que una persona tenga más probabilidad de desarrollar diabetes. Marca los que tienes tú. Piensa también en los factores de riesgo de tu familia.

Factores de riesgo de la diabetes que podemos controlar y cambiar

- Sobrepeso.
- Inactividad física.
- Hábito de fumar.

Factores de riesgo de la diabetes que no podemos controlar ni cambiar

- Edad (más de 45 años, el riesgo sube con más de 65 años).
- Una mujer que tuvo un niño que pesó más de 4 kilogramos.
- Familiar con diabetes.

Cuantos más factores de riesgo marques, mayor riesgo tendrás de desarrollar la diabetes. Habla con tu médico acerca del riesgo que tengas.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que lo mejor es tener una presión arterial de 120/80 mmHg.
- Aprenderemos que una presión arterial de 140/90 mmHg o más se considera alta.
- Aprenderemos que si comemos menos sal y sodio se puede disminuir el riesgo de desarrollar presión arterial alta.
- Aprenderemos que hay cosas que se pueden hacer para disminuir la cantidad de sal y sodio de las comidas.

SESIÓN 5

Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio



La presión arterial alta

La presión arterial alta también es llamada hipertensión y puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones, ceguera y amputaciones.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para que circule la sangre por todo nuestro cuerpo.

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son importantes: el primer número es la presión de la sangre cuando late el corazón, es la presión **sistólica**. El segundo número es la presión cuando el corazón está en reposo, es la presión **diastólica**. Un ejemplo de presión arterial se escribe así: 120/80.

Lo que significan los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más)*

Primer número	Segundo número	Resultados
120	80	¡Buenas noticias!
120 a 139	80 a 89	¡Alerta! Tu presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que comes y bebes, tu actividad física, tu peso y tu hábito de fumar. Visita a tu médico si tienes diabetes.
140 o más	90 o más	Tienes presión arterial alta. Tu médico puede indicarte cómo bajarla.

*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.

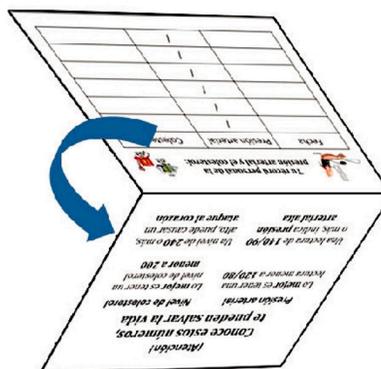
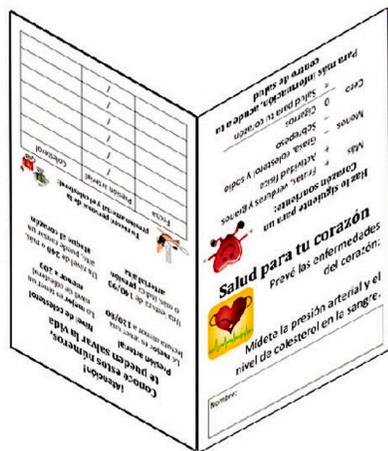


Si tenemos presión arterial alta, el corazón tiene que bombear con más fuerza de la debida para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. Cuando se tiene la presión arterial alta aumenta la probabilidad de tener un derrame cerebral o pulmonar, un ataque al corazón, problemas de los riñones y ceguera.

Tarjeta de bolsillo “Salud para tu corazón”

✂ Recortar las líneas punteadas

Un cuarto de página plegada horizontalmente



Nombre:

Midete la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

Preven las enfermedades del corazón:



Salud para tu corazón

Haz lo siguiente para un Corazón sonriente:



- Más + Frutas, verduras y granos
- + Actividad física
- Menos - Grasa, colesterol y sodio
- Sobrepeso
- Cero 0 Cigarros
- = Salud para tu corazón

Para más información, acude a tu centro de salud



Tu récord personal de la presión arterial y el colesterol:



Fecha	Presión arterial	Colesterol
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascular Cerebral (EVC)

Ataque al cerebro

El ataque al cerebro también se conoce como derrame cerebral, ataque cerebral, apoplejía, embolia cerebral o accidente cerebrovascular. El ataque ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro. Esto puede ocurrir por diferentes razones. Por ejemplo, en el derrame cerebral, un vaso sanguíneo que va al cerebro se rompe. En la embolia un coágulo tapa la arteria. En cualquiera de los dos ejemplos, el resultado es igual, la sangre deja de llegar al cerebro y se mueren células cerebrales por falta de oxígeno. El ataque al cerebro es un problema muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.

Factores de riesgo de una EVC

- Presión arterial alta.
- Enfermedades del corazón.
- Hábito de fumar.
- Diabetes.
- Colesterol alto.

Síntomas de un ataque al cerebro

Los síntomas de un ataque al cerebro ocurren repentinamente. Se puede tener un sólo síntoma o varios de ellos:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna (especialmente en un sólo lado del cuerpo).
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de coordinación.
- Dolor de cabeza fuerte.

¡Prevén la presión arterial alta!

Toma acciones hoy para estar saludable
y no tener presión alta más tarde

Para prevenir la presión arterial alta:

- Mantén un peso saludable.
- Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.
- Actívate todos los días. Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.
- Usa menos sal y sodio cuando cocines. Compra alimentos marcados con la etiqueta “sin sodio”, “bajo en sodio”, o “sodio reducido”. Quita el salero de la mesa.
- Come más frutas, verduras, pan integral y cereales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.
- Reduce el consumo de bebidas alcohólicas. Los hombres que beben no deberán tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol.

Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?

El cuerpo sólo necesita 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de sal. La mayoría de las personas comen mucho más de 500 miligramos de sodio por día.



Casi todo el sodio que comemos viene de alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas, las comidas preparadas, las congeladas, los totopos salados y las carnes curadas como las salchichas.

Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o a los alimentos ya cocinados. El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos.



Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber sobre la elección de alimentos con bajo contenido de sodio. Ésta es la etiqueta del elote en grano congelado. Dice:

Elote en grano congelado

Información Nutricional	
Numero de porciones:	10
Porción:	83 g
Contenido energético	(66 kcal)
Proteínas	2.3 g
Grasas (lípidos)	0.4 g
Carbohidratos	16.2 g
Sodio	4.2 mg
Calcio	3.3 mg
Acido Fólico	38.5 mg

Número de porciones

El tamaño de porción es igual a $\frac{1}{2}$ taza. El paquete completo contiene unas diez porciones.

Cantidad por porción

Las cantidades en la etiqueta son por porción. Si comes más o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si comes una taza de elote congelado, estarás comiendo dos porciones. Tendrás que doblar la cantidad de sodio indicada en la etiqueta.

Nutrientes

La etiqueta marca la cantidad de sodio que contiene una porción. Esta cantidad se da en miligramos (mg).

Valor porcentual diario

(Sólo en algunas etiquetas)

El valor porcentual diario o porcentaje de ingesta diaria recomendada (%IDR) te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. Busca y elige productos con el valor porcentual diario más bajo de sodio.

**Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.*



Ahora veamos la etiqueta del elote en grano de lata. Comparemos las cantidades de sodio:

Elote en grano congelado

Una porción (½ taza) tiene sólo 4.2 mg de sodio.

Elote en grano enlatado

Una porción (½ taza) tiene 350 mg, mucho más sodio del que hay en el congelado.

La decisión es tuya. ¡Compara!

El elote congelado tiene menos sodio. Lee las etiquetas y elige alimentos que tengan menos sodio para ayudar a que tu corazón esté saludable.

Los alimentos frescos o congelados tienen menos sodio que los alimentos enlatados

Sugerencias para comer menos sal y sodio

- 1 Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos que tengan menos sodio.
- 2 Come menos alimentos enlatados o procesados (ahumados o salados) que tienen alto contenido de sodio (por ejemplo salchichas, bolonia, jamón, tocino y chorizo; carne seca o machaca; sopa en lata, de sobre o instantánea; verdura y frijoles enlatados; puré de tomate preparado; consomé en polvo o cubo; papas fritas, totopos, y otras botanas saladas).
- 3 Come frutas y verduras en lugar de botanas saladas.
- 4 Come menos galletas y nueces saladas. Prueba las nueces sin sal y las galletas con poco o nada de sodio.
- 5 Coma menos chiles de lata, aceitunas, pepinillos, y otros alimentos curtidos.
- 6 Si le pones sal a la comida, usa la mitad de la que normalmente usas cuando cocinas.
- 7 Sazona los alimentos con ajo y cebolla, hierbas y especias en lugar de sal.
- 8 Usa menos cubos de caldo, adobo, alcaparras y salsa de soya. Si usas estos condimentos, no agregues sal a la comida.
- 9 Usa ajo y cebolla en polvo en lugar de sal con ajo o sal con cebolla.
- 10 Quita el salero de la mesa.
- 11 Come fruta sin agregarle sal.
- 12 Cuando comas fuera, pide que no le agreguen sal a tu porción, especialmente a las papas fritas.

Usa hierbas y especias en lugar de sal

Usa las siguientes hierbas y especias en:

Chile en polvo: Sopas, ensaladas y verduras.

Albahaca: Sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.

Canela: Ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

Clavo de olor: Sopas, ensaladas y verduras.

Jengibre: Sopas, ensaladas, verduras y carnes.

Mejorana: Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo.

Nuez moscada: Verduras, carnes y bocadillos.

Orégano: Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Perejil: Ensaladas, verduras, pescado y carne.

Romero: Ensaladas, verduras, pescado y carne.

Salvia: Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo.

Tomillo: Ensaladas, verduras, pescado y pollo.

Nota: Anímate a probar hierbas y especias que no conoces. Para empezar, usa pequeñas cantidades para ver si te gustan.



El sodio en los alimentos

Elige con **MÁS** frecuencia (Alimentos con bajo contenido de sodio)

- Pollo o pavo (a los que se les haya quitado la piel).
- Pescado fresco.
- Queso con bajo contenido de sodio.
- Papas fritas, nueces, totopos con bajo contenido de sodio o sin sal.
- Arroz, fideos o pasta simple.
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con contenido mínimo de sodio.
- Sopas con bajos contenidos de sodio.
- Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal agregada.
- Especias, hierbas y aderezos como el cilantro, perejil, ajo en polvo y cebolla en polvo, vinagre, o jugo de limón.

Elige con **MENOS** frecuencia (Alimentos con alto contenido de sodio)

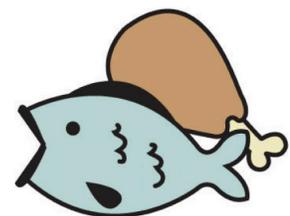
- Carnes ahumadas, carnes curadas como tocino, jamón, chorizo, salchichas o mortadela.
- Pescado en lata, como atún y sardina o bacalao seco salado.
- La mayoría de los quesos.
- Botanas saladas como papas fritas, galletas o nueces.
- Arroz instantáneo, papas o fideos en caja.
- Algunos cereales fríos, listos para comer, con alto contenido de sodio.
- Sopas enlatadas y sopas instantáneas.
- Verduras enlatadas, pepinillos, aceitunas, verduras en curtido.
- Condimentos y aderezos con salsa de soya, cátsup, sal de ajo, sal condimentada, cubos de caldo (consomé), sustancias para ablandar la carne, adobo, alcaparras y glutamato monosódico.
- Bebidas deportivas y algunos otros refrescos embotellados.

OBJETIVOS

- Conoceremos qué es el colesterol y cómo afecta a nuestro cuerpo.
- Aprenderemos cuáles son los niveles saludables de colesterol y triglicéridos.
- Aprenderemos los pasos que podemos tomar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conoceremos los diferentes tipos de grasas.
- Aprenderemos cómo cocinar con menos grasa.

SESIÓN 6

Controla tu colesterol, come menos grasas



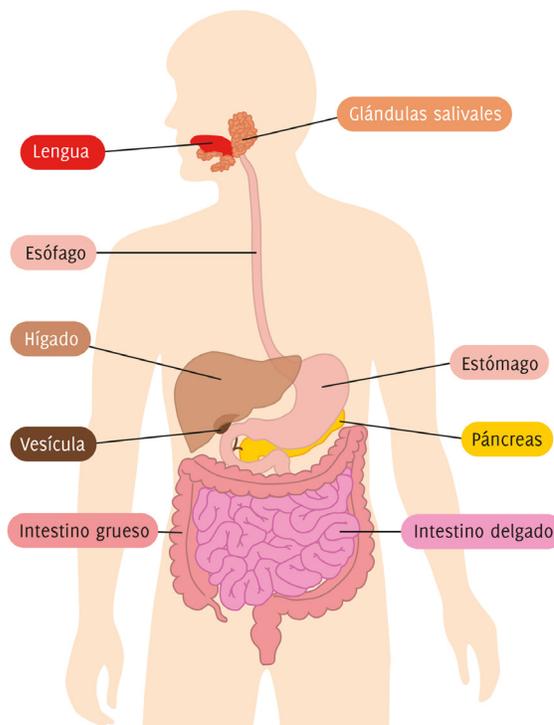
La verdad sobre el colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de nuestro cuerpo y de los alimentos que comemos. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que estemos saludables.

El colesterol que circula en la sangre se llama **colesterol sanguíneo** y es producido por el hígado. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se llama **colesterol alimentario**.

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa. Pero si tienes un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corres más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros problemas de salud.



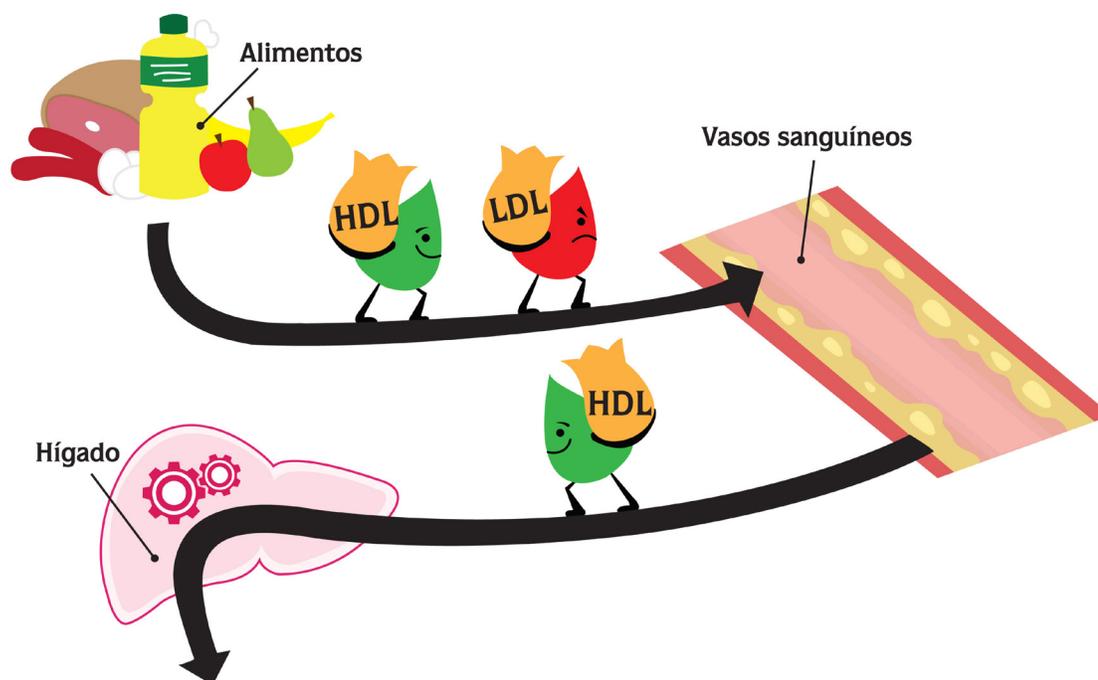
¿Sabes cuál es tu nivel de colesterol?

Menos de 200 mg/dL	¡Buenas noticias!
200 a 239 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que comes, la cantidad de actividad física que haces, y/o bajar de peso.
240 mg/dL o más	¡Peligro! Estás en alto riesgo de tener las arterias bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulta a tu médico.

El significado del colesterol HDL y LDL

Las **lipoproteínas de baja densidad** (o **LDL** por sus siglas en inglés) transportan el colesterol a los vasos sanguíneos. Cuando el nivel de LDL es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias, y con el paso del tiempo las va endureciendo. El paso por la arteria puede quedar más angosto y obstruido. Por eso es que al colesterol LDL se le conoce como colesterol “malo”.

Las **lipoproteínas de alta densidad** (o **HDL** por sus siglas en inglés), ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se le llama generalmente colesterol “bueno”.



Los niveles del colesterol HDL y LDL

Colesterol HDL (bueno): ¡Mantenlo alto!



60 mg/dL o más	¡Buenas noticias!
35 a 59 mg/dL	Entre más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y baja de peso si tienes sobrepeso.
Menos de 35 mg/dL	Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y pierde peso si tienes sobrepeso.

Colesterol LDL (malo): ¡Mantenlo bajo!



Menos de 130 mg/dL	¡Buenas noticias!
130 a 159 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar tu alimentación, tu actividad y/o tu peso. Si tienes dos o más factores de riesgo, visita a tu médico para que te ayude a bajar el LDL.
160 mg/dL o más	¡Peligro! Tienes alto riesgo de tener las arterias del corazón bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visita a tu médico.

Si tu colesterol total es de 200 mg/dL o más y tu HDL es menos de 35 mg/dL, el médico puede hacerte un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.

Los triglicéridos

Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol, también mide los triglicéridos sanguíneos. Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. Se asocian con el colesterol en la sangre.

El cuerpo convierte la comida en energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte en triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para su almacenamiento. Entre comidas las hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para mantener el nivel de energía en el cuerpo.

Los niveles de triglicéridos sanguíneos altos están relacionados con enfermedades del corazón. Las personas con diabetes muchas veces tienen el nivel de triglicéridos alto a consecuencia de esa enfermedad.

Estado	Nivel de triglicéridos
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 999 mg/dL
Muy alto	1000 mg/dL o más

Nota: Estas cantidades se basan en niveles de triglicéridos en ayunas.

Para disminuir los triglicéridos, puedes hacer lo siguiente:

- Comer granos y harinas integrales y evitar las harinas refinadas (las que normalmente son blancas).
- Disminuir el consumo de azúcar.
- Disminuir el consumo de grasas, sobre todo grasas saturadas.
- Bajar de peso si tienes sobrepeso.
- Hacer actividad física todos los días.

Cómo prevenir el colesterol en la sangre

Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre. Algunas no pueden cambiarse, como la edad, si se es hombre o mujer, o si tenemos familiares con colesterol alto. Pero algunas de esas cosas sí podemos cambiar, como los tipos de alimentos que comemos, la actividad física que hacemos y el peso que tenemos.

El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales:

- Las yemas de huevo.
- Los órganos de los animales como el hígado, riñones, sesos, tripas, corazón y lengua.



Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol:

- Verduras como el tomate, el chile verde, la lechuga y el maíz.
- Frutas como el plátano, la piña, el mango y la manzana.
- Frijoles, arroz, y cereales como la avena.
- Tortillas de maíz.



OJO: Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca) sí tienen colesterol.

Puedes ayudar a prevenir o bajar el colesterol en la sangre de la siguiente manera:

- Tener una alimentación saludable a base de verduras, frutas, cereales integrales y carnes bajas en grasa.
- Estar activo/a todos los días por lo menos 30 minutos.
- Mantener un peso saludable de acuerdo a tu edad y estatura.

¿Qué es la grasa?

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada, grasa insaturada, y grasa poliinsaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de los diferentes tipos de grasa.

Aunque el exceso en el consumo de grasa es dañino para nuestro cuerpo, necesitamos la grasa para:

- Producir hormonas.
- Almacenar y dar energía.
- Promover una piel y cabello sano.
- Ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo nuestro cuerpo.

La **grasa saturada** es la más dañina para el corazón, eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa. La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente.



Grasas saturadas

Este tipo de grasa aumenta el colesterol LDL, es decir, el colesterol malo, y se encuentra en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa como las carnes, productos lácteos (sobre todo en el queso y la leche), mantequilla, sebo, manteca de cerdo, el chocolate y algunos alimentos preparados. Hay tres aceites que también tienen alto contenido de grasa saturada: el aceite de palma, el aceite de semilla de palma y el aceite de coco.

Generalmente se encuentran en productos de pastelería que se compran en los supermercados (como galletas y pasteles).

Grasas insaturadas

Las grasas **monoinsaturadas** son ácidos grasos que recubren las arterias y son de las más saludables. Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son recomendadas para el tratamiento nutricional de pacientes con cáncer de mama. Se encuentran en el aceite de oliva y el aceite de canola, aportando beneficios en la función cardiaca, así como el aceite de maní, y también en el aguacate y las nueces.

Las grasas **poliinsaturadas** reducen el nivel de ambos tipos de colesterol: el LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno). Se encuentran en los aceites vegetales como los de girasol, maíz, soya, cártamo y en pescados con alto contenido graso. Son importantes y deben formar parte de la dieta diaria, en cantidades controladas.

Grasas “trans”

Las llamadas grasas trans son aceites vegetales que han sido transformados en más sólidos por medio de un proceso de hidrogenación. Un ejemplo es la margarina. Se utilizan para prolongar la vida útil de un buen número de productos procesados. Se ha comprobado científicamente que las grasas trans son perjudiciales para la salud, ya que aumentan del colesterol malo (LDL) en las personas, y disminuyen el colesterol bueno (HDL). También se han encontrado asociaciones entre el consumo de grasa trans y la obesidad.

Las grasas trans están presentes en muchos de los alimentos procesados que consumimos, como margarinas, galletas, papas fritas, botanas, helados y chocolates. Cuando leas las etiquetas de los alimentos, busca ingredientes que digan “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado” y evita consumirlos. Muchos de los aceites utilizados para freír en restaurantes y cadenas de comida rápida poseen un alto contenido de grasas trans.

Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir los alimentos con menor contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta dice:

Información Nutricional	
Porción: 1 taza (240 ml)	
Porciones por envase: 4	
Contenido energético	148 kcal
Calorías de grasa	72 kcal
Proteínas	7.9 g
Sodio	118 mg
Grasas (lípidos) del cual:	8.0 g
Grasa poliinsaturada	g
Grasa monoinsaturada	g
Grasa saturada	g
Colesterol	32.5 mg
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	11.2 g
Vitamina A	47.8 mg
Calcio	286.2 mg

Tamaño de la porción y número

El tamaño de la porción es 240 ml (1 taza). En el envase hay cuatro porciones.

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. Si comes más de una o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebes dos tazas de leche entera, estás bebiendo dos porciones. Duplica la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

Los nutrientes

Las cantidades totales de grasa, grasa saturada y colesterol en una porción se muestran en gramos (g) o en miligramos (mg).

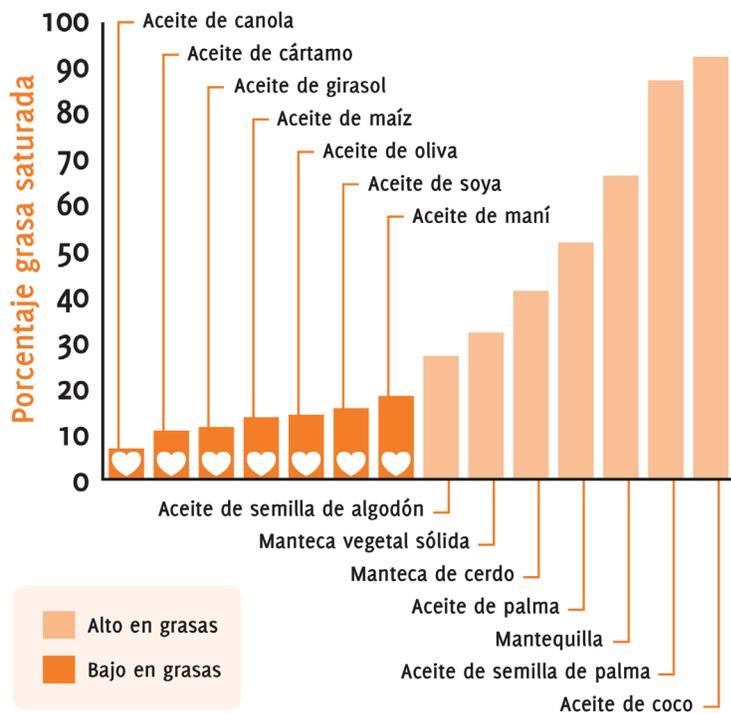
Valor porcentual diario

El valor porcentual diario te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido bajo o alto de estos nutrientes. Busca y elige productos con el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol.

**Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.*

Grasas y aceites para elegir

Este gráfico te ayudará a elegir los productos con menos cantidad de grasa saturada. Busca el ♥



Come menos grasas y aceites de cualquier tipo. Cuando uses grasas o aceites, elige los que tengan menos grasa saturada.

Elige con más frecuencia (menos saturados)	Elige con menos frecuencia (más saturados)
<ul style="list-style-type: none"> Aceites de canola, oliva, cártamo, soya y girasol. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla. Manteca vegetal. Manteca de cerdo y tocino.
<p>Recuerda evitar: Margarina y cualquier aceite parcialmente hidrogenado.</p>	

Lo importante es limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasa *trans* para prevenir enfermedades como las del corazón y algunos tipos de cáncer.

Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol

Para disminuir el consumo de la grasa saturada y el colesterol selecciona los siguientes alimentos:

Limita tu consumo de carne, mariscos y aves a no más de 140 a 200 g (cocidos) diarios. Usa la carne de ave (sin la piel) o pescado con más frecuencia que la carne roja. Cuando consumas la carne roja debe ser magra o sin grasa, con toda la grasa visible recortada.

Elige leche descremada o semidescremada, y yogur y quesos con bajo contenido de grasa.

No consumas más de tres yemas de huevo a la semana incluyendo aquéllas que uses para cocinar.

Limita tu consumo de camarones, langosta, sardinas y vísceras.

Usa aceites vegetales insaturados como aceite de canola o de oliva en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas. Elige productos que muestren más grasa insaturada que grasa saturada en la etiqueta.

Limita el consumo de cualquier tipo de grasa.

Hornea o asa los alimentos en vez de freírlos.

Evita las carnes procesadas como la salchicha y carnes frías para sándwiches.

Evita los alimentos comercialmente preparados y procesados hechos con grasa o aceites saturados. Lee las etiquetas para que elijas los alimentos bajos en grasas saturadas. La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.

Los alimentos y las grasas

Grasa saturada

- Cortes de carne grasosa como paletilla, carne molida regular, costilla, chorizo y tocino
- Helado de leche con crema y cobertura de chocolate
- Leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes)
- Manteca vegetal y manteca animal
- Pollo o pavo con la piel
- Mantequilla
- Donas y pasteles



Grasa insaturada

- Carne con bajo contenido de grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa. Busca carne molida de color rojo mediano o rojo oscuro. Entre más oscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa
- Pescado
- Aceite vegetal
- Pollo o pavo sin piel
- Tortillas y pan
- Frijoles (sin freír)
- Arroz
- Frutas y verduras
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremado) o con bajo contenido de grasa



Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?

Alimentos	Cucharaditas de grasa	
	<i>A mí me parece</i>	<i>Cantidad real de grasa</i>
60 g de queso Chihuahua		
	_____	_____
2 cucharadas de crema agria		
	_____	_____
30 g de totopos de tortilla frita		
	_____	_____
1 salchicha de carne		
	_____	_____
1 taza de frijoles hervidos		
	_____	_____
1 naranja		
	_____	_____

Cómo cocinar con menos grasa

Frijoles

Cocinar los frijoles en agua hasta que estén blandos. Condimentar con ajo, cebolla, comino, orégano, y si lo deseas, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

Para espesar los frijoles, machacarlos y refreírlos en un sartén con un poco de agua (sin añadir manteca ni margarina).



Arroz hervido

Hacer hervir dos tazas de agua y añadir una taza de arroz. Tapar bien y cocinar a fuego lento por 20 minutos.



Papas fritas al horno

Cortar las papas en tajadas gruesas como para hacer papas fritas. Dejarles la cáscara. Colocarlas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite en aerosol para que no se pegue.

Hornear a 350° durante una hora.



Quesadillas

Para cada quesadilla, poner una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, poner una pequeña rebanada de queso bajo en grasa en la mitad de la tortilla y doblar en dos. Cocinar hasta que se derrita el queso.



Carne molida con papas

En un sartén caliente, dorar ajos y cebollas picadas en una cucharadita de aceite vegetal. Añadir carne molida baja en grasa y cocinar hasta que esté dorada. Escurrir la grasa fuera del sartén y tirar la grasa a la basura.



Cortar en cubos las papas con la cáscara y añadir a la carne molida. Condimentar con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cocinar hasta que las papas estén blandas.



Licuada de fruta

Cortar tu fruta favorita en trozos.
Ponerlos en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.
Licuar hasta que esté cremoso.

ALGUNOS TIPS SENCILLOS

Cuando hagas las compras:

- Compra leche descremada o semidescremada, y queso sin grasa o con poca grasa.
- Compra aceite en aerosol para cocinar. Rocía los sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlos.
- Lee las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajos contenidos de grasa, grasa saturada y colesterol.

Cuando cocines:

- Corta la grasa de la carne. Quita la piel y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
- Cocina la carne molida y escurre la grasa.
- Enfría la sopa y quítale la capa de grasa.

Cuando comas:

- Usa mayonesa, aderezo y crema agria sin grasa o con poca grasa.
- Si vas a usar mantequilla, usa una pequeña cantidad.
- Elige frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa como las papas fritas.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos que el sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y enfermedades del corazón o un ataque al cerebro.
- Aprenderemos que el peso saludable o el sobrepeso se calcula por medio de una escala.
- Aprenderemos que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios permanentes hasta lograr que sean hábitos.
- Aprenderemos que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para nuestra salud.

SESIÓN 7

Mantén un peso saludable



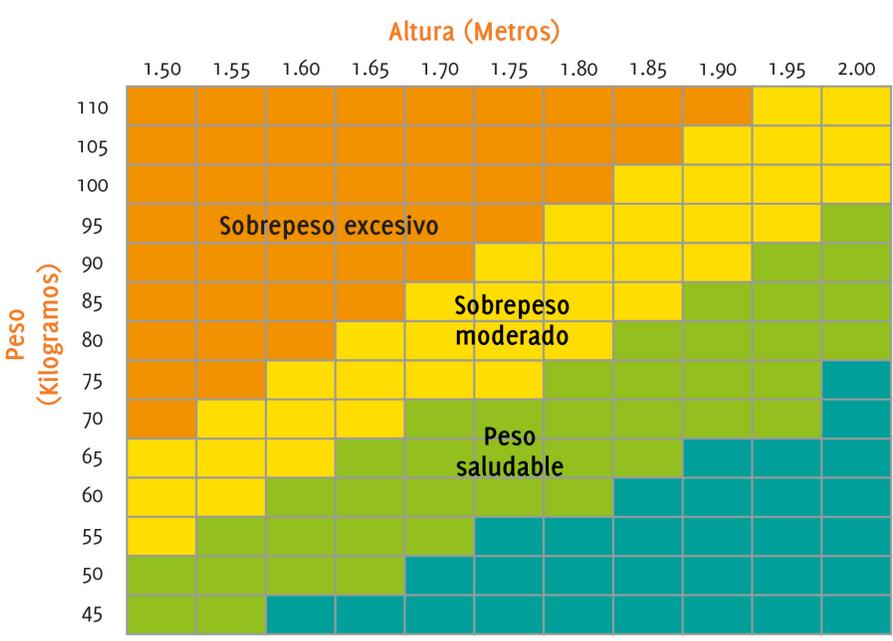
Protege tu salud, cuida tu peso

Busca tu peso (en kilogramos) y tu estatura (en metros) en la siguiente escala:

Mi peso: _____ kg

Mi estatura: _____ m

Mi cintura: _____ cm



¿Qué quiere decir la escala de peso?

Peso saludable	¡Buenas noticias! Trata de no aumentar de peso.
Sobrepeso moderado	<p>¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trata de bajar de peso si tienes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos o más factores de riesgo, o • Tienes la cintura grande y además dos o más factores de riesgo.
Sobrepeso excesivo	<p>¡Toma una decisión! Necesitas bajar de peso. Trata de bajar 250 g (un cuarto de kilo) por semana.</p> <p>Visita al médico para que te mida el peso y la cintura y te indique si tienes otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.</p>

- La cintura de la mujer es grande si mide más de 80 centímetros.
- La cintura del hombre es grande si mide más de 90 centímetros.
- Una cintura grande aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes y enfermedades del corazón.

Buenos hábitos = buen peso = buena salud



Come porciones grandes



Muy activa todos los días



El peso no cambia



Come porciones grandes



Poca actividad



El peso sube



Come porciones pequeñas



Muy activa todos los días



El peso baja

¡Consejos para bajar de peso!

1

Elige alimentos con bajo contenido de grasas y bajo contenido de calorías:

- Leche sin grasa o con 1% de grasa.
- Quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Frutas y verduras sin mantequilla ni crema.
- Arroz, cereales, y pastas integrales. Tortillas de maíz y frijoles.
- Cortes de carne con bajo contenido de grasa, pescado, pollo y pavo sin piel.

2

Prepara los alimentos de manera saludable:

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla o hiérvelos en vez de freírlos.
- Cocina los frijoles y el arroz sin manteca, tocino o carnes grasosas, y no agregues consomé.
- Cuando cocines, usa menos queso con alto contenido de grasa, menos crema y mantequilla.
- Usa un aceite de cocina en aerosol o una pequeña cantidad de aceite vegetal cuando cocines.
- Prepara las ensaladas con aderezos que tengan bajo contenido de grasa o sin grasa. Prueba hacer tu propia vinagreta con aceite de oliva y vinagre balsámico.

3

Disminuye la porción de comida que te sirves:

- Sírvete porciones pequeñas y no repitas porciones.
- A lo largo del día, come varias comidas pequeñas y colaciones saludables en lugar de una sola comida grande.

4

Haz actividad física. ¡Alto a las excusas!

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos cada día. Recuerda que puedes hacerla durante 10 minutos tres veces al día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos tres veces por día.

5

Proponte tener un peso saludable:

- Trata de no subir de peso.
- Si tienes sobrepeso, trata de bajar de peso poco a poco. Baja 250 g (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

Di NO a las dietas “milagrosas”

Hay muchas dietas y productos “milagrosos” que se anuncian en el periódico, en la televisión o en revistas, y que prometen bajar de peso rápidamente y sin esfuerzo. Sin embargo, **NO** hay ningún arreglo rápido para adelgazar.

Una dieta “milagrosa” hace las siguientes cosas:

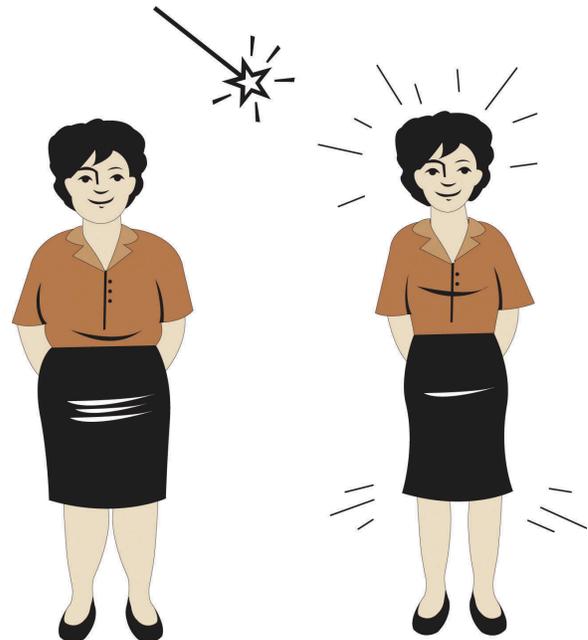
- ✗ No promueve hábitos saludables de alimentación.
- ✗ Afirma que puede engañar al metabolismo para quemar calorías o energía.
- ✗ Hace proclamaciones dramáticas de pérdida de peso rápida y fácil.
- ✗ Dice que ningún ejercicio es necesario o no menciona el ejercicio para nada.
- ✗ Mantiene el consumo de calorías en 1,200 calorías por día.
- ✗ Elimina completamente ciertos grupos de alimentos.
- ✗ Promete la pérdida de más de un kilo por semana.

Los puntos anteriores son **MALOS** para tu salud.

Con las dietas o productos “milagrosos” puedes bajar de peso, pero no te enseñan cómo mantener la pérdida de peso.

Tener una alimentación balanceada y realizar actividad física diariamente te ayudará a mantener un peso saludable toda la vida, no solamente cuando estés a dieta.

Recuerda que una alimentación equilibrada es benéfica para tu salud y la de tu familia.



El tamaño de las porciones*

Pan, cereales, arroz y pasta

- Una rebanada de pan.
- 30 g de cereal listo para comer.
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal, arroz o pastas cocinadas.

Fruta

- 1 manzana, plátano o naranja mediana.
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta cortada cruda, cocinada o en lata.
- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de fruta.

Verdura

- 1 taza de verduras de hoja crudas.
- $\frac{1}{2}$ taza de otras verduras, cocinadas o cortadas crudas.
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de verduras.

Leche, yogur y queso

- 1 taza de leche sin grasa o con poca grasa (descremada) o yogur.
- 40 g de queso natural.
- 60 g de queso procesado.

Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- De 60 a 85 g de carne con bajo contenido de grasa, aves o pescado cocidos.
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles secos cocidos o 1 huevo** es igual a 30 g de carne con bajo contenido de grasa.
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o $\frac{1}{3}$ de taza de nueces es igual a 30 g de carne (sin bajo contenido de grasa).

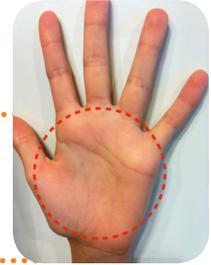
* Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se encuentran en una etiqueta de alimentos. El objetivo es dar una idea general y práctica del tamaño de una porción.

** Limita el número de yemas de huevo a tres por semana.

Cómo usar mi mano para calcular una porción*



Una taza = un puño cerrado
(una porción de pasta, arroz, cereales, papa, frijoles)



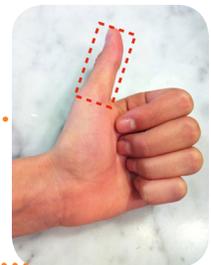
100 gramos (g) = la palma de la mano
(una porción de carne, pollo, pescado, huevo)



40 - 60 gramos (g) = un puñado
(una porción de nueces, almendras, pasas)



Lo que quepa en tu mano
(una porción de fruta)



30 g o 1 cucharada = dedo pulgar
(una porción de queso, crema de cacahuete)



1 cucharadita = punta del pulgar
(una porción de aceite o mantequilla)

¡No hay medida para verduras porque éstas se deben comer en abundancia!

* Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se encuentran en una etiqueta de alimentos. El objetivo es dar una idea general y práctica del tamaño de una porción. Las fotos fueron tomadas de <http://es.globedia.com/la-proporcion-de-la-porcion>.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, sabremos:

- Identificar qué es una comunidad saludable.
- Cómo fomentar una comunidad saludable, más allá de los cambios a nivel individual.
- Identificar acciones básicas que pueden realizar para promover la salud en su comunidad.

SESIÓN 8

¿Nuestra comunidad es saludable?



¿Mi comunidad es saludable?

Haz un recorrido por tu comunidad para responder las siguientes preguntas:

Observaciones:

Aspectos que promueven la actividad física:

- Banquetas
- Carriles para bicicletas
- Parques
- Buen transporte público
- Espacios accesibles

(puedo llegar caminando o en bicicleta,

y son accesibles para personas de todas las edades o con discapacidad)

Aspectos que promueven la alimentación saludable:

- Opciones saludables en el supermercado
- Opciones saludables en comida rápida
- Opciones saludables en tiendas de autoservicio
- Pocos lugares donde venden alcohol
- Muchas fruterías y verdulerías
- Jardines para el cultivo colectivo
- Espacio en el hogar para cultivo de hortalizas

Aspectos que promueven la seguridad y la convivencia:

- Buen alumbrado público
- Cruces peatonales y señalamientos de tránsito
- Autos transitan a baja velocidad
- Poca delincuencia
- Espacios placenteros donde se pueda convivir con la familia y los vecinos

Otros:

- _____
- _____
- _____

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos sobre el funcionamiento de la glucosa sanguínea en el cuerpo.
- Aprenderemos sobre los niveles de la glucosa sanguínea en personas saludables y en personas diabéticas.
- Aprenderemos qué es la hipoglucemia y la hiperglucemia.
- Conoceremos la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.
- Aprenderemos cómo la actividad física nos ayuda a mantener estables los niveles de glucosa sanguínea.

SESIÓN 9

La glucosa y el azúcar



¿Qué es la glucosa?

Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo. La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células.

Nuestras células, como un motor de carro, necesitan una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestro cuerpo, la llave es la insulina que deja a la glucosa pasar a las células. A veces la insulina no funciona de la manera debida, o a veces el cuerpo no tiene suficiente insulina para ayudarlo a funcionar. Cuando esto sucede, la glucosa se queda en la sangre porque no puede entrar en las células. Esto causa que el nivel de glucosa sanguínea suba a un nivel fuera de lo normal.

Diabetes Tipo 1: Este tipo de diabetes es más común en jóvenes. Aquí, el cuerpo no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar la glucosa. Para controlar este tipo de diabetes se requieren inyecciones de insulina.

Diabetes Tipo 2: Este tipo de diabetes es más común en adultos. Aquí, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Para controlar este tipo de diabetes se requieren cambios en la alimentación y la actividad física. A veces se requiere de pastillas orales y/o inyecciones de insulina para controlar la glucosa sanguínea.

Los niveles normales de glucosa en la sangre:

En ayunas (sin comer) - Los que no tienen diabetes	70 a 100 mg/dL
En ayunas (sin comer) - Los que tienen diabetes controlada	90 a 130 mg/dL
1 a 2 horas después de comer - Los que tienen diabetes controlada	Menos de 180 mg/dL

Fecha: ____/____/____

Resultado: _____

Esta prueba es solamente para tu información personal. Si el resultado de tu nivel de glucosa en la sangre está fuera de lo normal, debes consultar con tu médico para que te dé más información sobre la diabetes y para que te haga un análisis de sangre.

Hipoglucemia e Hiperglucemia



HIPOGLUCEMIA (Bajo nivel de glucosa en la sangre)

Causas: Comer poco o saltar una comida; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Comienzo: Con frecuencia repentino; puede desmayarse si no se trata.

SÍNTOMAS:

 TEMBLORES		 PULSO ACELERADO	
 SUDORES	 MAREOS	 ANSIEDAD	 HAMBRE
 VISIÓN BORROSA	 DEBILIDAD O CANSANCIO	 DOLORES DE CABEZA	 IRRITABILIDAD

¿QUÉ PUEDE HACER?



COMPRUEBE de inmediato su glucosa en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos.

TRÁTESE comiendo de 3 a 4 tabletas de glucosa o de 3 a 5 caramelos que pueda masticar con rapidez (como las mentas), o bebiendo 4 onzas de jugo de frutas o 1/2 lata de refresco de soda regular.



COMPRUEBE otra vez su glucosa en la sangre después de 15 minutos. Si todavía está baja, trátese otra vez. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud

Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.* autoriza la reproducción de esta hoja para fines educativos no pecuniarios únicamente con la condición de que la pieza se mantenga en su formato original y muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc. se reserva el derecho de revocar en cualquier momento esta autorización.

©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.

1263795P

Impreso en E.U.A.





HIPERGLUCEMIA

(Alto nivel de glucosa en la sangre)

Causas: Comer mucho, poca insulina o píldoras para la diabetes, enfermedad o estrés.

Comienzo: Con frecuencia comienza lentamente. Puede conducir a una emergencia médica si no se trata.



SED EXCESIVA

SÍNTOMAS:



NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA



PIEL RESECA



HAMBRE



VISIÓN BORROSA



SOMNOLENCIA



HERIDAS QUE TARDAN EN SANAR



COMPRUEBE SU GLUCOSA EN LA SANGRE

Si sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de su meta durante 3 días y usted no sabe por qué,



LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADO DE LA SALUD

Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



Bebidas (una porción de 240 ml)	Cucharaditas de azúcar	
	<i>A mí me parece</i>	<i>Cantidad real</i>
Kool-Aid	_____	_____
Gatorade	_____	_____
Coca Cola <i>light</i>	_____	_____
Jugo de uva	_____	_____
Coca Cola regular	_____	_____
Agua	_____	_____

¡Piensa en el azúcar antes de consumirla!

Bebida	Total de cucharaditas*	Gramos de azúcar en 240 ml**
Nieve de frutas	10 cucharaditas	60 gramos
Yogur para beber (sabor a fruta)	7.25 cucharaditas	43.5 gramos
Yogur con fruta	7 cucharaditas	42 gramos
Refresco gaseoso (soda)	6.7 cucharaditas	40.2 gramos
Néctar de fruta	6.3 cucharaditas	38 gramos
Jugo de fruta	5 cucharaditas	30 gramos
Bebidas energizantes (Red Bull)	4.1 cucharaditas	25 gramos
Ponche de frutas (Tang, Zuko)	4 cucharaditas	24 gramos
Leche con chocolate (Hershey, Chocomilk)	4 cucharaditas	24 gramos
Café capuchino helado (Kfreeze)	3.5 cucharaditas	21 gramos
Bebida para deportistas (Gatorade)	3.3 cucharaditas	19.8 gramos
Paleta helada de fruta	3.1 cucharaditas	18.6 gramos
Té helado (Lipton, Arizona, Nestea)	1.6 cucharaditas	9.6 gramos
Paleta helada de agua	1.1 cucharaditas	6.6 gramos

*1 cucharadita = 6 gramos

**240 ml es una taza

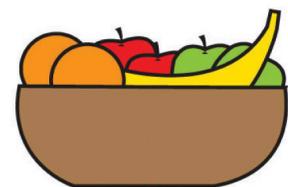
OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos a preparar comidas saludables.
- Aprenderemos a elegir alimentos para una alimentación saludable usando “El plato del bien comer”.

SESIÓN 10

*Disfruta con tu familia
de comidas saludables*



Elige una variedad de alimentos saludables

Muchas	Frutas (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas, congeladas, o secas (como naranja, toronja, plátano, manzana, mango, piña, sandía, papaya, melón, durazno, etc.)
	Verduras (Sin aderezos o salsas) (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura fresca, congelada o en lata sin sal agregada (como maíz, zanahoria, repollo, tomate, plátano verde, papa, calabaza, nopal, brócoli).
Suficientes	Pan, cereales, pastas, arroz integrales (4-8 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de maíz o de trigo sin grasa, palomitas de maíz sencillas. • Pan cortado en rebanadas (integral, de centeno o blanco). Pan para sándwiches, panecitos para las comidas. • Galletas sin sal o con bajo contenido de sal. • Cereales cocinados calientes (no instantáneos) como avena, fécula de maíz y crema de trigo. • Pastas (fideos, espagueti, coditos).
Pocos	Leche, yogur y queso con bajo contenido o nada de grasa (1-2 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin grasa (descremada) y con bajo contenido de grasa (1%). • Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa. • Queso con bajo contenido de grasa y sodio.
	Frijoles secos y nueces (leguminosas) (2-3 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles y chícharos secos (como frijoles negros, rosados, rojos, blancos, garbanzos, alubias, lentejas y chícharos partidos).
	Carne con bajo contenido de grasa, aves, pescados, huevo (3-5 porciones)	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo o pavo sin piel. • Pescado. • Cortes de carne con bajo contenido de grasa. Carne de res: lomo, solomillo, espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa. • Huevo (no comer más de tres yemas por semana).
Muy pocos	Grasas y aceites Dulces (Usar sólo pequeñas cantidades)	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina (líquida, blanda, en barra o dietética). • Aceites (canola, maíz, cártamo, oliva o sésamo). • Limita la cantidad de bebidas azucaradas y evita la comida chatarra. • Dulces o golosinas congeladas. • Galletas (de higo, sabor vainilla, jengibre, en forma de animalitos). • Caramelos (dulces de goma, caramelos duros).

Nota: El número de porciones adecuadas depende del número de calorías que tú necesitas. Esto se basa en tu edad, sexo, tamaño y la cantidad de actividad física que realizas.

El plato del bien comer



“El plato del bien comer” es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Esto quiere decir que su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población mexicana.

Recomendaciones para el uso de “El plato del bien comer”

- Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas:
 - Verduras y frutas.
 - Cereales integrales.
 - Leguminosas y alimentos de origen animal.
- Procurar comer alimentos distintos cada día.
- Comer verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara. Preferir las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- Suficientes cereales, de preferencia integrales (tortilla, pan integral, pastas, galletas, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).
- Pocos alimentos de origen animal, preferir el pescado o el pollo sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito, res.
- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal.
- Preferir los aceites y las fuentes de grasa vegetal (como aguacate, nueces, almendras, etcétera) a la manteca, mantequilla y margarina.
- Cocinar con poca sal, endulzar con poca azúcar, no poner sal en la mesa y moderar el consumo de productos que contengan sal en exceso.
- Beber agua natural de acuerdo a las necesidades de cada persona. En general se recomienda el consumo de seis a ocho vasos de agua al día.
- Comer con tranquilidad, de preferencia en compañía de la familia y sobre todo disfrutar las comidas.
- Establecer horarios fijos para cada comida, con el fin de fomentar buenos hábitos de alimentación.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos formas de preparar rápida y fácilmente los alimentos y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas.
- Conoceremos cómo comer de manera saludable aun fuera de casa.
- Reflexionaremos acerca de cómo ahorrar dinero al ir de compras para adquirir alimentos más saludables.

SESIÓN 11

*Come saludable con poco tiempo
y dinero*



Mi alimentación diaria

- En los cuadros siguientes describe lo que comes normalmente en un día, a qué hora comes, y cuál es el motivo para escoger los alimentos que consumes.
- Puedes escribir lo que comiste ayer, o lo que consumes en un día típico entre semana y en fin de semana.
- Esto te ayudará a identificar si hay algún hábito que puedas cambiar en tu alimentación o la de tu familia para que sea más saludable.

ENTRE SEMANA:

	¿A qué hora fue?	¿Qué alimentos consumí?	¿Por qué escogí esos alimentos?
Desayuno			
Comida			
Cena			
Colaciones o botanas			

EN FIN DE SEMANA:

	¿A qué hora fue?	¿Qué alimentos consumí?	¿Por qué escogí esos alimentos?
Desayuno			
Comida			
Cena			
Colaciones o botanas			

Recomendaciones:

- El desayuno es la comida más importante del día. Cuando no desayunamos, interferimos con el buen funcionamiento del metabolismo (el proceso mediante el cual el cuerpo transforma la comida en energía) porque dejamos a nuestro cuerpo demasiadas horas sin combustible.
- Para mantener el buen funcionamiento del metabolismo durante el día, se recomienda comer a sus horas, desayunar y comer alimentos suficientes y balanceados, y cenar ligero.
- Para no estar demasiadas horas sin comer (y evitar un atracón con botanas poco saludables), puedes tener a la mano colaciones saludables como verduras, frutas o nueces (con moderación).
- Usa tu diario de alimentos para planear las comidas de la semana e identificar hábitos que quieras cambiar.

Sugerencias para las familias ocupadas

✓ **Planea tus comidas**

- Planea las comidas de la semana utilizando como guía el plato del bien comer, y tomando en cuenta los horarios de la familia, los ingredientes que se necesitarán y el presupuesto familiar.
-

✓ **Usa una lista para las compras**

- Ahorra tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado.
 - Utiliza una lista para las compras.
-

✓ **Comparte las tareas de preparación de las comidas**

- Enseña a tu familia cómo hacer las compras en el supermercado.
 - Incluye a toda la familia en la preparación de las comidas y en alzar la cocina después de comer.
 - Limpia mientras cocinas, tendrás menos que limpiar cuando termines de cocinar.
-

✓ **Cocina por adelantado**

- Cocina algunas cosas por adelantado (por ejemplo, salsa de tomate).
 - Usa la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puedes agregar pollo o carne a la salsa y acompañar con fideos.
 - Comienza a preparar la comida la noche anterior: por ejemplo, deja marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
 - Prepara lonches saludables la noche anterior.
 - Prepara ensalada suficiente para dos días.
 - Guarda la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa o recipiente de plástico.
 - Cocina dos o tres comidas en los días libres y congela parte de ellas.
 - Usa la comida congelada los días que no tengas tiempo de cocinar.
-

✓ **Prepara comidas sencillas y sanas**

- Cocina las verduras al vapor y asa la carne a la parrilla.
- Usa verduras congeladas en lugar de enlatadas.
- Haz comida en una sola olla, como cazuela o gallina pinta con verduras.
- Usa el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- Aprende recetas sencillas que puedan hacerse en 30 minutos.

✓ **Ten a la mano bocadillos rápidos**

Prueba estos bocadillos saludables:

- Yogur *light* con verduras.
- Queso bajo en grasa, como panela.
- Nueces o almendras.
- Tostadas horneadas.
- Fruta o verdura picada.



✓ **Usa hierbas y especias para condimentar**

- Siembra cilantro, perejil o tomillo en una maceta en la ventana donde dé sol.
- Pica hierbas frescas y ponlas en un recipiente para hacer cubos de hielo. Llena de agua y congela. Guarda los cubos congelados en una bolsa de plástico. Úsalos cuando necesites hierbas frescas.
- Ten a la mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas equivale a tres de hierbas frescas.
- Con hierbas y especias puedes sustituir la sal y los aderezos cremosos que agregan muchas calorías.
- Otras opciones son: hierbabuena, menta, albahaca, romero o epazote.



Comer saludable en reuniones y celebraciones

La comida es una parte fundamental de las celebraciones y reuniones sociales. A los seres humanos nos gusta disfrutar comidas sabrosas, por lo cual, en lugar de eliminarlas podemos aprender a sustituir los alimentos altos en grasas, sodio y azúcar con opciones más saludables.

Identifica el tipo de comidas que se preparan en las siguientes ocasiones, y trata de sustituir las que tengan más grasas, sodio y azúcar. También reflexiona cómo puedes preparar las comidas de fiesta de una manera más saludable.

Reunión con amigas/os

Lo que usualmente comemos:

botanas saladas y fritas

Lo que podemos sustituir:

pico de gallo con limón y poquita salsa

Fiesta infantil / cumpleaños

Lo que usualmente comemos:

soda

Lo que podemos sustituir:

agua fresca con poca azúcar

<hr/>	<hr/>

Días festivos, bodas, quinceañeras, etcétera.

Lo que usualmente comemos:

frijoles fiesta

Lo que podemos sustituir:

frijoles sin manteca

Sugerencias para ahorrar dinero

Puedes ahorrar dinero cuando compres los alimentos. Sigue estas sugerencias sencillas:

Antes de hacer las compras

- Planea las comidas para toda la semana o toda la quincena. Toda la familia puede participar en hacer el menú.
- Haz una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- Fíjate en los avisos de oferta de los alimentos.
- Revisa los anuncios de ofertas y aprovecha las promociones. Fíjate en el periódico y recorta los cupones de los alimentos que normalmente compras o necesitas. Pide a tus hijos o a un familiar que te ayude. **Recuerda:** con los cupones no ahorras dinero si compras productos que no necesitas. Compara siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que sí estén en el estante.
- Prepara con tu familia los alimentos en casa en lugar de comprar comidas procesadas, como las cajas de comidas instantáneas, comidas congeladas que sólo necesitan calentarse, etcétera. Normalmente estos alimentos tienen alto contenido de grasas, azúcares, sodio, harinas refinadas y conservadores.
- Investiga qué establecimientos tienen los precios más bajos para los alimentos que necesitas. Puede ser una tienda distinta cada semana. Averigua si te queda cerca un mercado de abastos, una carnicería, una verdulería, etcétera. Considera que si haces tus compras en la tiendita de la esquina, puedes ahorrar en transporte.

Al momento de hacer las compras

- Compra lo que anotaste en tu lista. Si no usas la lista, probablemente compres demasiado o compres cosas que no necesitas, sobre todo si las personas que te acompañan insisten en convencerte.

- Ojo con los alimentos que ya vienen preparados. La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos: frijoles en lata, pechuga de pollo deshuesada, verduras ya cortadas.
- Compra verduras y frutas de temporada.
- Compra sólo la cantidad de alimentos que la familia puede consumir, sobre todo si son alimentos frescos.
- No hagas las compras cuando tengas hambre.
- Fíjate si hay errores cuando pagues en la caja.

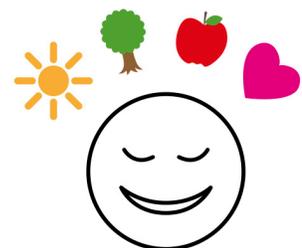
OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Sabremos qué es la depresión, cuáles son sus síntomas y cómo atenderla.
- Conoceremos los daños que causa el cigarro al fumador y a quienes lo rodean.
- Reflexionaremos acerca del efecto de las adicciones (al cigarro, al alcohol, a la comida, etcétera) en la salud mental.
- Compartiremos estrategias para promover nuestra salud mental.

SESIÓN 12

Disfruta de la vida con bienestar emocional



¿Qué es la depresión?

A pesar de que la depresión puede presentarse en personas de todas las edades y grupos sociales, hay ciertos grupos que son afectados más que otros. Por ejemplo, la depresión es dos veces más común entre las mujeres que entre los hombres.

La depresión se presenta como un trastorno del estado de ánimo que a menudo coexiste con otras situaciones de salud mental o física, tales como la ansiedad y diabetes. El sufrimiento que resulta de la depresión clínica no solamente afecta al individuo sino también a su familia y amistades.



La depresión es una condición que afecta nuestro modo de pensar y de sentir. Los síntomas más comunes son: un estado emocional de tristeza profunda, pesimismo, sentimientos de que uno no vale nada, culpabilidad, desgano, irritabilidad, miedo o enojo excesivo, ansiedad. En casos de depresión, estos síntomas duran más de dos semanas.

Casi todas las personas hemos sentido emociones similares en algún momento de nuestras vidas por distintas circunstancias:

- La muerte de un ser querido.
- Pérdida de empleo o propiedades.
- Separación o término de una relación amorosa.
- Cambio de ciudad.
- Periodos prolongados de estrés o agotamiento físico.
- Como reacción a una enfermedad, accidente o debido al abuso de sustancias nocivas para la salud.
- Por jubilación o retiro.
- O por cambios fisiológicos relacionados con la menstruación, parto o menopausia.

La depresión difiere de la tristeza o angustia normal en duración e intensidad. La depresión no es un estado de ánimo “pasajero” que depende de la voluntad, ni es una señal de debilidad personal. Las personas que tienen depresión necesitan ayuda para recuperarse.

A pesar de que los síntomas pueden durar semanas, meses o años sin tratamiento, las personas con depresión pueden recuperarse con un tratamiento adecuado, el cual puede incluir psicoterapia, grupos de ayuda mutua, o medicamento psiquiátrico, supervisado siempre por un(a) profesional de la salud mental.

¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?

FÍSICOS	Cambio en hábitos de dormir	Tienes problemas para dormir, te despiertas seguido durante la noche, quieres dormir más de lo común, incluso durante el día.
	Cambio en hábitos alimenticios	Apetito reducido, pérdida de peso sin régimen, o más apetito y aumento de peso.
	Pérdida de energía, fatiga	Te sientes cansado/a todo el tiempo.
	Sentimientos de inquietud	Sientes ansiedad todo el tiempo y no puedes estar quieto/a.
	Libido disminuida	Pérdida de interés en el sexo o la intimidad.
	Síntomas físicos persistentes	Incluye dolores de cabeza, dolores crónicos, estreñimiento u otros problemas digestivos que no responden al tratamiento.
	Accidentes frecuentes	Lesiones no intencionales, contusiones.
EMOCIONALES	Pérdida de interés en actividades cotidianas	Pérdida de interés en hacer cosas que antes disfrutabas.
	Estado de ánimo deprimido	Estás constantemente triste, sientes ansiedad, irritabilidad o sensación de “vacío”.
	Pesimismo, desesperación	Sientes que nada está bien.
	Aislamiento o retiro	Deseo de alejarse de todo y de todos.
	Culpabilidad, sentimiento de inutilidad	Sientes que nunca haces nada bien; culpabilidad inapropiada.
	Tristeza matutina	Te sientes peor en la mañana que en el resto del día.

MENTALES	Enojo excesivo	Discusiones frecuentes o irritabilidad. Te enojas por cosas que antes no te afectaban.
	Descuido personal	Crees que no vale la pena cuidar tu cuerpo, tu higiene o tu arreglo personal.
	Menos concentración y menos habilidad para prestar atención	No puedes ver TV ni leer porque otros pensamientos o sentimientos se interponen.
	Confusión, mala memoria	Menor capacidad para recordar las cosas.
	Proceso lento de pensamiento	Dificultad para tomar decisiones.
	Pensamientos de suicidio	Quieres morirte; piensas o planeas formas de hacerte daño.



Yo importo

y merezco disfrutar de la vida,
por eso me doy tiempo
para mí misma/o



Cómo el hábito de fumar puede causar daño



Los cigarrillos pueden causar serios problemas de salud:

Ataque al corazón y derrame cerebral

- Alrededor de 80 a 90 por ciento de los ataques al corazón están relacionados con el hábito de fumar.
- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de tener un ataque al corazón se reduce a menos de la mitad.

Cáncer

- Si fumas, tienes mayor riesgo de desarrollar cáncer de vejiga, estómago, útero y pulmón.
- Alrededor de 80 a 90 por ciento del cáncer de pulmón tiene su causa en el hábito de fumar.
- El número de muertes por cáncer en los hombres que fuman cigarrillos es dos veces más alto que el de los no fumadores.
- Los hombres que fuman tienen una probabilidad 22 veces mayor de desarrollar cáncer de pulmón que los no fumadores; las mujeres que fuman tienen una probabilidad 12 veces mayor.

El hábito de fumar y el humo de segunda mano pueden causar:

- Serias enfermedades respiratorias, como enfisema y bronquitis crónica.
- Más resfríos (catarros), dolor de garganta e infecciones de las vías respiratorias.
- Ataques de asma.

El hábito de fumar daña a los bebés y a los niños:

- Cada vez que una mujer embarazada fuma, aumenta la frecuencia de los latidos del corazón del bebé.
- Cuando una mujer embarazada fuma, el bebé recibe menos oxígeno.
- El peso al nacer de los bebés de fumadoras es menor que el de los hijos de madres que no fuman.
- Si la madre fuma es más probable que el niño nazca muerto.
- Los bebés cuyas madres fuman tienen mayor riesgo de morir de síndrome de muerte infantil repentina.
- Las sustancias químicas dañinas pasan a través de la placenta y directamente a la sangre del bebé.
- Si la madre sigue fumando después de nacido el bebé, éste puede tener más resfríos, infecciones de oído, bronquitis, neumonía y asma.
- Los bebés expuestos al humo lloran, estornudan y tosen más que los bebés que no están expuestos al humo.
- Los niños que crecen en un hogar con fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

Algunos efectos muy desagradables por fumar son:

- Manchas amarillas en los dientes y los dedos.
- Mal aliento.
- Encías enfermas.
- Arrugas prematuras de la piel.

El costo de fumar 1 paquete por día* durante...

1 semana = \$210 =



Disco compacto

1 mes = \$900 =



Microondas

6 meses = \$5,400 =



Mini split 1 ton. e instalación

1 año = \$10,800 =



Televisión de pantalla plana 42"

2 años = \$21,600 =



Lap top

3 años = \$32,400 =



Vacaciones soñadas para la familia

4 años = \$43,200 =



Enganche para un auto

*Basado en el precio de un paquete de cigarros que cuesta \$30 pesos.

SESIÓN 13

Repaso y graduación



Una carta para mí

En el programa *Meta → Salud* he aprendido que puedo hacer muchas cosas para mejorar mi salud y tener menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas. También puedo ayudar a mis familiares a tomar decisiones saludables. Durante los tres meses que vienen trataré de hacer lo siguiente para proteger mi salud:

1

2

3

4

5

Nombre y Firma

Fecha

Metas semanales

Instrucciones:

Primero, observa el comportamiento que quieras modificar para poder poner metas que realmente beneficien a tu salud. El autodiagnóstico que hiciste en la Sesión 1 te puede ayudar.

Es importante que cada meta sea específica, alcanzable, medible y realista.

<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> específica:</i> Comer bien.</p>	<p><i>Ejemplo de meta específica:</i> Comer por lo menos dos porciones de verdura o fruta en cada comida.</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> alcanzable:</i> Hacer una hora de ejercicio diaria (si nunca he hecho ejercicio).</p>	<p><i>Ejemplo de meta alcanzable:</i> Caminar 5 minutos todos los días (y gradualmente subirle a 10, luego a 20).</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> medible:</i> Tomar más agua.</p>	<p><i>Ejemplo de meta medible:</i> Tomar un vaso de agua antes de cada comida.</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> realista:</i> Dejar de tomar soda (si ahorita estoy adicta).</p>	<p><i>Ejemplo de meta realista:</i> Si tomo tres vasos de soda diario, bajarle a dos, luego uno, luego a cero (gradualmente).</p>

Una vez que cumplas tu meta, puedes incrementarla o puedes escoger otra. Normalmente toma varias semanas cambiar un hábito que está arraigado, así que ten paciencia, sé constante y apóyate en tus compañeras.

¡Ánimo!



Meta

Semana 1

Escribe aquí
tu meta:

Semana 2

Escribe aquí
tu meta:

Semana 3

Escribe aquí
tu meta:

Semana 4

Escribe aquí
tu meta:

Alimentación

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Actividad Física

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Bienestar Emocional

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Meta	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
<p>Alimentación</p>	Escribe aquí tu meta:			
<p>¿Pude cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				
<p>Actividad Física</p>	Escribe aquí tu meta:			
<p>¿Pude cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				
<p>Bienestar Emocional</p>	Escribe aquí tu meta:			
<p>¿Pude cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				



Meta

Semana 9

Escribe aquí
tu meta:

Semana 10

Escribe aquí
tu meta:

Semana 11

Escribe aquí
tu meta:

Semana 12

Escribe aquí
tu meta:

Alimentación

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Actividad Física

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Bienestar Emocional

¿Puede cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos