



Manual para Promotoras y Promotores

ÍNDICE

Introducción - Acerca de <i>Meta</i> → <i>Salud</i>	5
Agradecimientos	8
Cómo usar este manual	9
• Acerca de las sesiones educativas	9
• Significado de los iconos	13
SESIÓN 1 – Introducción a <i>Meta</i> → <i>Salud</i>	17
SESIÓN 2 – ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?	33
SESIÓN 3 – Los beneficios de la actividad física	55
SESIÓN 4 – ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?	79
SESIÓN 5 – Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio	107
SESIÓN 6 – Controla tu colesterol, come menos grasas	143
SESIÓN 7 – Mantén un peso saludable	173
SESIÓN 8 – ¿Nuestra comunidad es saludable?	195
SESIÓN 9 – La glucosa y el azúcar	209
SESIÓN 10 – Disfruta con tu familia de comidas saludables	235
SESIÓN 11 – Come saludable con poco tiempo y dinero	255
SESIÓN 12 – Disfruta de la vida con bienestar emocional	277
SESIÓN 13 – Repaso y graduación	303
Apéndice - La historia de <i>Meta</i> → <i>Salud</i>	343

Introducción

Acerca de Meta → Salud

Este Manual es parte del programa *Meta → Salud*, una intervención comunitaria para la prevención primaria de las enfermedades crónicas que consta de trece sesiones educativas y un grupo de actividad física.

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* (ver Apéndice) 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 a nivel individual, familiar y comunitario. El diseño del programa se basa en principios de la promoción de la salud fundamentados en la teoría social cognoscitiva y el modelo socio-ecológico.

El contenido fue diseñado para ser accesible a todo tipo de comunidades, aunque se hicieron modificaciones culturales apropiadas al norte de

México. Las sesiones incluyen contenido informativo, ejercicios didácticos, y dinámicas participativas que fomentan la toma de conciencia y el cambio de comportamientos a nivel individual, familiar y comunitario. Se espera que las y los promotores ajusten el contenido a las necesidades particulares de sus comunidades, y se hacen sugerencias al respecto en el *Manual para Promotoras y Promotores*.

Además de las sesiones educativas, el programa incluye un componente de actividad física que es indispensable para la efectividad de la intervención. Asimismo, la evaluación de *Meta → Salud* es fundamental para el éxito del programa. Para saber si la intervención es efectiva y poder documentar el impacto que tiene en las y los participantes, se diseñó una estrategia de evaluación que incluye componentes cuantitativos (evaluación de resultados) y cualitativos (evaluación de proceso), mismos que se describen en el protocolo de evaluación.

Los materiales del programa incluyen:

- Un *Manual para Promotoras y Promotores* que describe cómo facilitar las trece sesiones educativas y el grupo de actividad física que componen *Meta → Salud*.
- Un *Cuaderno de Trabajo* que contiene material informativo y ejercicios para las y los participantes de los grupos comunitarios.
- Un *Protocolo de Implementación* que explica la logística necesaria para llevar a cabo *Meta → Salud* en la comunidad.
- Un *Protocolo de Evaluación* que describe cómo hacer una evaluación de cada intervención, por medio de la cual se puede documentar la efectividad de la intervención y hacer las modificaciones necesarias para mejorar el programa.

Los materiales son del dominio común y se pueden descargar de manera gratuita en el sitio <http://sitios.colson.edu.mx/metasalud/>, donde también se encuentran otros recursos de apoyo para la implementación del programa.

Para obtener más información acerca de este programa, favor de comunicarse con:

Elsa Cornejo ecornejo@colson.edu.mx
Catalina Denman cdenman@colson.edu.mx

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



Agradecimientos

Muchas personas han participado en la adaptación y el desarrollo de *Meta → Salud* desde hace muchos años. Agradecemos a las autoridades e instituciones que han financiado y que han apoyado con sus recursos y su compromiso este esfuerzo: United Health Chronic Disease Initiative, El Colegio de Sonora, University of Arizona, y Secretaría de Salud Pública de Sonora.

Agradecemos al personal de El Colegio de Sonora y de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que realizaron la revisión de los materiales: Elsa Cornejo, Diana Munguía, Karla Robles, Catalina Denman, Pablo Reyes, Ignacio Delgado, Ana Luz Blancas, David Villela, Angélica Miranda, Romina Esquer y Elena Ochoa, así como al equipo de edición y diseño: Cristina Santeliz, Rocío Preciado y Marcela Ysunza.

Agradecemos al equipo de promotoras y promotores de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que piloteó el material en Hermosillo y nos proporcionó su retroalimentación: Marleth Acosta, Rosa María Becerra, Ivonne Bustamante, Ramona Castellano, Eustolia Cruz, Benjamín García, Rosario García, Ilse Ibarra, Sara Irigoyen, Leticia Medina y David Villela.

También agradecemos al grupo asesor del Centro de Promoción de la Salud del Norte de México: Gerardo Álvarez, Ana Luz Blancas, Alejandro Castañeda, Marcia Contreras, Eva Moncada, Isabel Ortega y Socorro Saucedo.

Por su acompañamiento permanente, agradecemos al Colegio de Salud Pública Mel y Enid Zuckerman de la Universidad de Arizona y a su equipo de expertas en *Pasos Adelante*: Jill de Zapién, Cecilia Rosales, Tanyha Zepeda, Rosie Stewart, Griselda Martínez, Guadalupe Álvarez, Lisa Staten, Sonia Medina, Lourdes Fernández, Carmen Ferlan, Blanca Robles, Martha Barrera y Rosie Piper.

Cómo usar este manual

Promotor/a de salud: ¡este manual es para ti! El programa *Meta → Salud* consta de trece sesiones educativas que se realizan una vez a la semana, además de un grupo de actividad física que se reúne hasta tres días por semana. Este manual contiene la información que necesitas para facilitar las trece sesiones y el grupo de actividad física. Las sesiones ayudan a las y los participantes a aprender lo que pueden hacer para prevenir las enfermedades del corazón y la diabetes, y promueven la adopción de hábitos saludables.

Además del *Manual para Promotoras y Promotoras*, para realizar las sesiones necesitarás que cada participante tenga su *Cuaderno de Trabajo*. Las y los participantes lo utilizan durante las sesiones para hacer actividades en equipo, y contiene información que pueden llevarse a su casa para releer y compartir con la familia y los amigos. Tanto el *Manual* como el *Cuaderno de Trabajo* son de dominio público y se pueden descargar de manera gratuita en el sitio web <http://sitios.colson.edu.mx/metasalud>. También encontrarás un *Protocolo de Implementación* con información práctica acerca de cómo formar un grupo para implementar *Meta → Salud* en tu comunidad.

Acerca de las sesiones educativas

Las trece sesiones educativas semanales contienen información acerca de distintos temas relacionados con la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades crónicas, además de dinámicas participativas para motivar el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables de alimentación y actividad física.

La mayoría de las sesiones duran dos horas, incluyendo tiempo para hacer actividad física. Algunas sesiones pueden durar más o menos tiempo de acuerdo al contenido.

Las sesiones de la 1 a la 12 tienen la misma estructura y se dividen en cinco partes:

- Introducción de la sesión.

- La sesión en acción.
- Periodo de actividad física.
- Meta semanal.
- Repaso de los puntos más importantes.
- Cierre de la sesión.

A continuación se describe cada una de las partes y se dan recomendaciones para llevarlas a cabo:



Introducción de la sesión

Al inicio de la sesión se da la bienvenida al grupo. Se recomienda hacer gafetes para las y los participantes que se puedan reutilizar en cada sesión.

Después de la bienvenida, se dedican unos pocos minutos para repasar la información de la última sesión (de la sesión 2 a la 12). Es importante cuidar que el repaso de la sesión anterior no dure más de unos cuantos minutos, para asegurar que tengas tiempo para realizar todas las actividades de la sesión.

Pide a los participantes que hablen acerca de sus metas semanales (de la sesión 2 a la 12).

- Felicita a los participantes que cumplieron sus metas.
- Anima a los participantes que tuvieron dificultades con sus metas.
- Pide a los participantes que cuenten qué resultó bien y qué no resultó bien cuando trataron de cumplir sus metas.
- Asegúrate de que todos los participantes tengan oportunidad de contar cómo les fue, pues esto les ayuda a cumplir sus metas.

Finalmente, explica de qué se va a tratar la sesión de hoy.



La sesión en acción

En esta parte se desarrollan las actividades relacionadas con el tema de la sesión. Cada sesión contiene tres tipos de actividades: exposición, actividad en equipos, y dinámica grupal. Cada actividad tiene un objetivo y un tiempo sugerido para su desarrollo.

La actividad inicia con un texto que introduce la actividad (señalado con la instrucción “Menciona”), seguido por instrucciones para el desarrollo de la actividad, y un texto o pregunta de discusión para cerrar la actividad.

La participación del grupo es fundamental para el desarrollo de las sesiones, ya que la reflexión del grupo es lo que motiva a que adopten cambios saludables en su estilo de vida. Por eso es importante recordar lo siguiente:

- Evita que el grupo esté sentado pasivamente escuchándote hablar. Puedes proporcionar información relevante e incluso dar consejos, pero es más importante que hablen y reflexionen las y los participantes, porque eso les ayudará a desarrollar estrategias que tengan sentido para ellos mismos.
- No regañes a las y los participantes, ni utilices frases negativas o mortificantes (por ejemplo, “¿quieres morir joven?” o “hazlo por tus hijos”). La mejor manera de fomentar el cambio es en un ambiente de apoyo y respeto mutuo que promueve el empoderamiento de la persona.



Periodo de actividad física

Cada sesión tiene varios minutos dedicados a hacer actividad física. Recuerda: la actividad física NO es opcional. Es importante

cuidar el tiempo de las demás actividades para que tengas suficiente tiempo de hacer actividad física con el grupo. Puedes adoptar una o varias de las siguientes estrategias:

- Pon música para bailar, y pide al grupo que comparta diferentes pasos de baile.
- Busca videos sencillos en internet que puedas llevar a la sesión para dirigir la actividad física.
- Invita a una persona a que dirija la actividad física. Quizás tengas una amiga que da clases de zumba o un amigo que sabe yoga.
- Recuerda los juegos de tu infancia. Muchos requieren hacer un esfuerzo físico, ¡y además son divertidos!



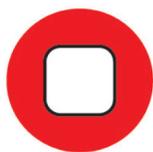
Meta semanal

En el *Cuaderno de Trabajo* viene un cuadro donde las y los participantes podrán apuntar sus metas semanales y registrar el avance que tengan semana por semana, así como instrucciones para establecer metas que sean concretas y que puedan poner en práctica. Sabemos que una persona se tarda aproximadamente tres meses en adoptar un hábito nuevo. Establecer metas sencillas, medibles, realizables y oportunas que se puedan ir incrementando a lo largo del programa ayuda a que las y los participantes logren hacer cambios saludables permanentes.



Repaso de los puntos más importantes

Ésta es una estrategia didáctica que ayuda a retener la información que se vio en la sesión. En esta parte harás preguntas para ayudar a los participantes a repasar lo que aprendieron y repetirás los puntos más importantes.



Cierre de la sesión

Al final de la sesión:

- Agradece a los participantes sus valiosos comentarios y pídeles sus opiniones acerca de cada sesión.
- Deséales buena suerte en el cumplimiento de sus metas.
- Explica si hay algo que tienen que hacer antes de la sesión siguiente.
- Realiza una autoevaluación que te permita mejorar tu desempeño y el desarrollo del programa para la siguiente sesión.

Para profundizar:

Al final de cada sesión, encontrarás una lista de recursos adicionales que te permitirán investigar más acerca del tema de esa sesión.

Significado de los iconos

Los siguientes iconos se utilizan para organizar el contenido de cada sesión. Te ayudarán a identificar rápidamente la actividad que sigue.



Exposición

Este icono significa que, para esta actividad, te tocará exponer alguna información relevante a la sesión, muchas veces con apoyo del *Cuaderno de Trabajo* de las y los participantes. El Manual y el Cuaderno de Trabajo incluyen texto que puedes leer al grupo, pero es más interesante si preparas material de apoyo visual como pósters o modelos. También puedes investigar el tema por tu propia cuenta para enriquecer la información.



Actividad en equipos

Este icono significa que, en esta actividad, el grupo va a trabajar en equipos de 4 ó 5 personas. Cuando se trabaja en pequeños grupos, es más probable que más personas participen y reflexionen. Esto motiva la cohesión del grupo y la motivación para el cambio, por lo cual es importante dar suficiente tiempo para que el equipo discuta entre sí y comparta sus experiencias y opiniones.



Dinámica grupal

Para esta actividad, todo el grupo participa al mismo tiempo. El objetivo de este tipo de actividad es promover que el grupo se mueva y se divierta, por lo cual es importante que la promotora o promotor no gaste mucho tiempo con la exposición durante este tipo de actividad. Recuerda: es más importante que hablen las y los participantes a que hables tú.



Cuaderno de Trabajo

Este icono indica que en ese momento las y los participantes deben consultar la página indicada de su *Cuaderno de Trabajo*. Cada participante debe tener su propio cuaderno de trabajo, y debes recordarles de traerlo a cada sesión.



Notas

Las notas son indicaciones o recordatorios para la promotora o el promotor.



Pregunta

Este icono indica una pregunta que hace la promotora o promotor al grupo para fomentar la participación.



Grupo de actividad física

Aparte del tiempo que el grupo le dedica a las sesiones informativas, también se deberá reunir en otro momento para realizar actividad física. Este icono indica que en ese momento se va a discutir cómo va el grupo de actividad física.



Tiempo transcurrido

Para ayudarte a realizar todas las actividades en el tiempo programado, este icono te recuerda cuánto tiempo debe haber transcurrido durante cada actividad. Esto te permitirá hacer los ajustes necesarios durante la sesión.

Éste es el momento de iniciar con las sesiones educativas de *Meta → Salud*. Te sugerimos leer todas las sesiones antes de implementarlas con un grupo. Gracias por tu compromiso con tu salud y la de tu comunidad. ¡Enhorabuena y manos a la obra!

SESIÓN 1

Introducción a Meta → Salud



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Introducción de promotores/as y participantes.
- El motivo del programa.
- Autodiagnóstico de la salud de cada participante.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán el objetivo del programa *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Conocerán a las personas que facilitarán el programa.
- Conocerán a otros/as participantes del grupo.
- Se tomarán acuerdos para la convivencia del grupo.
- Definirán lo que es “salud”.
- Harán un autodiagnóstico de su alimentación y actividad física que les permita establecer metas para adquirir hábitos más saludables.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud*.
- Gafetes para los nombres de las y los participantes.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores de colores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Descripción del programa.



La sesión en acción

1. Presentación de cada uno/a de las/los participantes.
2. Acuerdos de convivencia.
3. ¿Qué es “salud”?
4. Autodiagnóstico “Conoce tu salud”.
5. Introducción a las metas semanales.
6. Ninguna persona es una isla.



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Preséntate** a medida que las y los participantes entren a la clase.
- **Pregunta** a cada persona su nombre. Entrega un gafete a cada participante para que escriba su nombre y se lo ponga. Al final de la sesión pídeles su gafete para guardarlo y entregárselos cada sesión.
- **Da** la bienvenida al grupo. Preséntate a ti mismo/a y menciona el nombre de tu organización, así como el interés que tienen en fomentar comunidades más saludables.



Nota: De preferencia, esta actividad se haría antes de que inicie formalmente la sesión. Por ser la primera sesión, puedes dar un periodo de gracia de 10-15 minutos para que llegue todo el grupo, pero recuérdales que las demás sesiones iniciarán puntualmente.



00:15:00

2. Exposición: Descripción del programa



Objetivo: Dar a conocer el programa, las instituciones que participan y los nombres de las sesiones.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en México y en muchas otras partes del mundo. Prevenir estas enfermedades es una prioridad para los gobiernos, las instituciones y las comunidades. Es por eso que se han desarrollado programas

como *Meta → Salud* que buscan promover la salud a nivel individual, familiar y comunitario.

Este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, con apoyo de la Secretaría de Salud de Sonora, para promover la salud y prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión, entre otras. Está adaptado de otros programas como *Su Corazón*, *Su Vida* (desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos para la población hispana en ese país), *Pasos Adelante* (que fue desarrollado por la Universidad de Arizona), y *Camino a la Salud* (que fue coordinado por la Organización Panamericana de la Salud”).

Menciona:

“Juntos/as aprenderemos muchas cosas que nosotros/as y nuestras familias podemos hacer para ser más saludables. Aprenderemos cosas nuevas, reflexionaremos juntos/as, haremos actividad física, pero sobre todo: ¡nos divertiremos! En esta carrera, todas y todos somos ganadores. No sólo vamos a aprender cómo cuidar nuestra salud y la de nuestras familias, también vamos a fortalecer nuestra colonia y nuestra comunidad al trabajar juntos/as”.

Menciona:

“Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades como parte de este programa:

- **Sesiones educativas** semanales, donde compartiremos información de salud, haremos mucha reflexión, así como una meta semanal que nos ayude a ir adquiriendo hábitos para ir mejorando nuestra salud.
- Un **grupo de actividad física** que al principio se reunirá una vez por semana, y al final del programa se estará reuniendo tres veces por semana.
- **Actividades de evaluación**, para ver si el programa funciona y sugerir cómo se puede mejorar”.



Nota: Puedes explicar las actividades que incluye la evaluación, sobre todo si se está implementando el programa con fines de investigación, según se describe en la introducción a este Manual.



Entrega a cada participante su Cuaderno de Trabajo

Menciona:

“Cada uno/a de ustedes tendrá su Cuaderno de Trabajo. Contiene hojas informativas, reflexiones y actividades que nos van a servir como material de apoyo para todas las sesiones. Al final de cada sesión también viene una hoja de notas para sus apuntes. Se lo pueden llevar a su casa, pero por favor tráiganlo a cada sesión”.



**Vayan a la página 10 del Cuaderno de Trabajo:
“Sesiones de *Meta → Salud*”**

Menciona:

“*Meta → Salud* contiene 13 sesiones con información básica acerca de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y la promoción de la salud. En las sesiones se tratan los temas siguientes:

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.
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”.



Pregunta:

“¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?”

Menciona:

“Por favor, vengan a todas las sesiones. Yo voy a facilitarlas, pero su participación es tan importante como la mía. Las reflexiones y aportaciones de cada uno/a nos ayudarán a aprender la información y a disfrutar más de las sesiones. Con toda confianza pueden hacer cualquier pregunta. Las preguntas que hagan también ayudan a aprender a los demás”.

Menciona (opcional):

“Me pueden llamar a este número (proporciona tu número de teléfono) por si tienen preguntas o dudas acerca de este programa”.



00:25:00



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Presentación de cada una/o de las/los participantes



Objetivo: Conocer el nombre de cada participante y por qué le interesa participar en el programa.

Tiempo: 15-20 minutos, dependiendo del tamaño del grupo.

Menciona:

“Para empezar la sesión de hoy, vamos a presentarnos y tratar de conocernos un poco mejor”.

Instrucciones:

1. Para dar comienzo a esta actividad, primero preséntate a ti misma/o, repitiendo tu nombre, el nombre de tu organización, y explicando por qué te interesa la salud y la actividad física. Sé honesto/a y habla acerca de tu experiencia personal.
2. Después, pide a cada integrante que diga su nombre y por qué le interesó participar en el grupo.

Menciona:

“Me da mucho gusto que estemos aquí juntos/as no sólo para mejorar nuestra salud, sino la de nuestras familias y nuestra comunidad. Nosotros/as podemos ayudar a nuestras familias y amigos dándoles información y animándolos a llevar una vida más sana. Gracias por hacer este esfuerzo. Vale la pena invertir en la salud”.



00:45:00

2. Dinámica grupal: Acuerdos de convivencia



Objetivo: Fomentar la confianza de participar en el grupo haciendo una lista de acuerdos que se aprueben de manera colectiva.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Todos/as nos sentiremos más cómodos/as si sabemos qué esperar de este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de la mejor manera de dirigir las sesiones. Como grupo, vamos a ponernos de acuerdo para tomar algunos acuerdos básicos”.

Instrucciones:

1. En una hoja de rotafolio pegada a la pared dibuja una silueta como la que aparece en la ilustración. Dentro de la figura escribe “SE VALE” y afuera de la figura escribe “NO SE VALE”.
2. Comienza la dinámica poniendo algo que tú consideras que se vale dentro del cuerpo y algo que no se vale fuera de él. Por ejemplo: (Se vale) preguntar / (No se vale) llegar tarde.
3. Pide a las y los participantes que se acerquen a la hoja de rotafolio a escribir lo que ellos/as piensan que se vale y no se vale (no necesita ser de uno por uno, pueden pasar varias personas a la vez).



Algunos ejemplos de acuerdos importantes que puedes agregar si no los escribió el grupo:

- SE VALE asistir puntualmente a todas las sesiones.
- SE VALE poner los celulares en silencio o modo vibrador.
- SE VALE sentirse en confianza de hacer cualquier pregunta. No hay preguntas tontas. Todas las preguntas son importantes.
- SE VALE platicar nuestras experiencias personales. El programa tendrá mayor significado para todos/as nosotros/as.

- NO SE VALE juzgar, burlarse, o hacer críticas que no sean constructivas.
- NO SE VALE chismear. Para poder sentirnos en confianza, acordamos no compartir con nadie los comentarios de los demás participantes: lo que aquí se dice, aquí se queda.
- SE VALE participar.
- SE VALE hacer comentarios puntuales y relevantes. Tratemos de no salirnos del tema. Tendremos mucha información que cubrir en poco tiempo.



Pregunta:

1. “¿Están de acuerdo con lo que no se vale?”
(Menciona cada propuesta escrita en la hoja de rotafolio, preguntando si se vale o no se vale.)
2. “¿Están de acuerdo con lo que sí se vale?”
(Menciona cada propuesta escrita en el rotafolio, preguntando si se vale o no se vale.)
3. “¿Hay algún otro acuerdo que quisieran agregar?”

Menciona:

“Éstos son los acuerdos que tomaremos en cuenta para poder convivir en el grupo. Recuerden que todas y todos tenemos que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que asistamos a cada sesión y que lleguemos puntualmente. Las sesiones duran alrededor de dos horas”.

Opcional – (Si todavía es posible hacer cambios de horario y lugar de las sesiones).



Pregunta:

1. “¿Es ésta una buena hora para reunirnos?”
(De no ser así, fijen el día y hora que resulte mejor para todos.)

2. “¿Es éste un buen lugar para reunirnos?”
(De no ser así, decidan qué lugar es mejor para todos.)



Nota: Da a los participantes de 2 a 3 minutos para que contesten estas preguntas. Ayúdalos a elegir una respuesta con la que esté de acuerdo la mayoría.



00:55:00

3. *Actividad en equipos: ¿Qué es “salud”?*



Objetivo: Definir colectivamente el concepto de “salud” y reflexionar acerca de que no sólo es la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ya mencionamos que una de las cosas que nos motiva para estar aquí es ser más saludables, y el objetivo de este programa es promover la salud, pero ¿qué significa estar saludable o tener salud? En equipos, vamos a definir colectivamente lo que es salud. Esto nos ayudará a reflexionar acerca de lo que necesitamos hacer individualmente y como grupo, no sólo durante este programa, sino en general”.

Instrucciones:

1. Pide a las/los participantes se reúnan en equipos de tres o cuatro personas para poder realizar esta actividad.
2. Entrégales una hoja de rotafolio y un marcador a cada equipo, y pide que discutan qué es salud y qué significa ser saludable, y que escriban sus ideas en la hoja (no necesita ser una definición perfectamente redactada). Da a los equipos 5 minutos para discutir y escribir.
3. Pide a cada equipo que lea su definición.

Menciona:

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) define ‘salud’ como: ‘un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades’”.



Pregunta:

1. “¿Nuestras definiciones coinciden con la definición de la OMS? ¿Por qué sí o por qué no?”
2. “¿Qué significa tener un estado de completo bienestar físico, mental y social?”
3. “¿Cómo podemos promover la salud en el nivel individual, en la familia y en nuestra comunidad para lograr este estado de bienestar?”



Nota: Recuerda a las y los participantes que, en su Cuaderno de Trabajo, al final de la sesión viene una página de notas, donde pueden apuntar cualquier información o definición que les parezca importante.



01:10:00

4. Actividad en equipos: Autodiagnóstico “Conoce tu salud”



Objetivo: Hacer una evaluación personal del estado de salud en general, y de los hábitos de alimentación y de actividad física, con el fin de hacer metas prácticas que ayuden a adquirir hábitos más saludables a lo largo del programa.

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

“Una parte importante de este programa será ponernos metas semanales que nos permitan ir adquiriendo hábitos alimenticios y de actividad física, entre otros,

que nos ayudarán a vivir una vida cada vez más saludable. Para poder hacer esto, primero vamos a responder un cuestionario en equipos para ver cómo andamos y qué nos gustaría cambiar”.



**Vayan a la página 13 de su Cuaderno de Trabajo:
“Autodiagnóstico: Conoce tu salud”**

Menciona:

“En equipos vamos a contestar el siguiente autodiagnóstico que nos ayudará a identificar cómo está nuestra salud en general, nuestra alimentación y nuestra actividad física. Vamos a reflexionar con nuestras/os compañeras/os qué parte del autodiagnóstico requiere mayor atención de nuestra parte para adquirir hábitos saludables que nos ayuden a mejorar nuestra salud”.

Instrucciones:

1. Pide a las/los participantes que se mantengan en los equipos que formaron para la actividad anterior.
2. Se sugiere que una de las integrantes del equipo vaya leyendo cada pregunta, y que al momento de leerla cada integrante del equipo conteste en su propio cuaderno.
3. Aunque el autodiagnóstico es personal y nadie tiene que compartir sus respuestas si no lo desea, alienta a los equipos a que compartan sus reflexiones, para que puedan darse ánimo unos a otros.



Nota: Algunas personas tienen dificultades para leer y escribir, o simplemente no les gusta hacerlo. Trata de buscar estrategias para que estas personas no sean excluidas de ninguna actividad. También trata de evitar hacer sentir mal a alguien por no saber leer. Por ejemplo, puedes decir “Si no nos gusta leer o si se nos olvidaron los lentes, podemos juntarnos con una compañera o compañero que sí le guste para hacer equipo”.



Pregunta:

1. “¿Cómo vieron el autodiagnóstico?”
2. “¿Hay alguna reflexión que quieran compartir con todo el grupo?”



01:40:00

5. Exposición: Introducción a las metas semanales



Objetivo: Explicar brevemente lo que serán las metas semanales, aclarando que con base en una meta general se irán fijando metas específicas que promuevan cambios progresivos.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Durante el programa estableceremos metas semanales que nos permitirán hacer cambios progresivos y perdurables en nuestra vida con base en las áreas de oportunidad que identificamos en nuestro autodiagnóstico. La próxima sesión estableceremos nuestra primera meta, pero primero vamos a identificar las áreas que nos gustaría mejorar”.



Vayan a la página 17 de su Cuaderno de Trabajo:
“Metas generales que me gustaría lograr”

Menciona:

“Vamos a revisar el autodiagnóstico para ver qué área nos gustaría trabajar, por ejemplo, incrementar la actividad física, mejorar la alimentación, aumentar el bienestar emocional, etcétera. Las preguntas del autodiagnóstico nos pueden dar una idea de nuestras áreas de oportunidad. Con apoyo de su equipo, escojan las metas generales que quieren trabajar a lo largo de este programa”.



Nota: Da a las y los participantes de 5 a 10 minutos para responder en equipos a las preguntas que vienen en la hoja "Metas generales que me gustaría lograr".



01:50:00

6. *Dinámica grupal: Ninguna persona es una isla*



Objetivo: Promover la diversión, el movimiento corporal, la integración del grupo, y la reflexión de que el grupo está ahí para apoyarse.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a simular que estamos en el mar y que estamos paradas/os en unas islas. Cuando empiece la música vamos a nadar por todo el mar, bailando, chapoteando y disfrutando del lindo día soleado. Cuando se pare la música es porque se acercan unos tiburones; hay que agruparnos en las islas sin que un solo pie quede en el mar. ¿Alguna duda? ¡Al agua patos!”

Instrucciones:

1. Previamente recorta 3 hojas de rotafolio en forma ovalada o circular; éstas son las islas. Puede haber más islas si el grupo es muy numeroso.
2. Pide a las participantes que se pongan de pie y da las instrucciones anteriores.
3. Enciende la música. Trata de escoger una canción rítmica para que el grupo se mueva alrededor de las islas.
4. Detén la música y recuerda al grupo que se acercan los tiburones y hay que subirse a una isla, sin dejar ninguna parte del cuerpo en el agua.
5. Cuando comience de nuevo la música, pide al grupo que vuelva al mar (ya se fueron los tiburones) y siga nadando y bailando. Retira una isla del suelo. A medida que disminuye el número de islas, las y los participantes tendrán que apoyarse unos a otros para poder mantenerse sobre las islas sin tocar el suelo.
6. Repite hasta que sólo quede una sola isla (o dos, dependiendo del tamaño del grupo).



Pregunta:

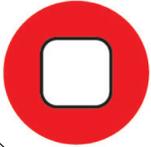
1. “¿Cómo se sintieron?”
2. “¿Qué observaron?”
3. “¿Tienen algún comentario?”

Menciona:

“Seguramente pensaron al principio que no íbamos a caber todos en una sola isla, pero ya ven, cuando nos apoyamos mutuamente, todo es posible. Seguramente algunos/as estuvieron dispuestos/as a estar un poco incómodos/as o a salirse fuera de su zona de confort para lograr el objetivo. Todas y todos necesitamos ayuda de los demás para sobrevivir, y todas y todos necesitamos hacer cosas nuevas para lograr metas nuevas. Este grupo está aquí para apoyarse mutuamente; aprovechen el compañerismo y la confianza que se irá dando entre nosotras/os, y juntos/as llegaremos a la meta”.



02:00:00



Cierre de la sesión



Pregunta:

“¿Tienen alguna pregunta acerca del programa o comentario acerca de lo que vimos hoy?”

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Estoy muy entusiasmado/a de poder compartir este espacio con ustedes y juntos/as poder aprender a mejorar nuestra salud. Espero verles en la próxima sesión”.



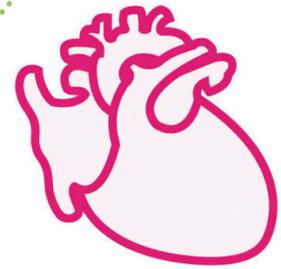
Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión. Esto te permitirá ir mejorando tu desempeño y haciendo los ajustes necesarios para que las sesiones sean exitosas. La guía para la autoevaluación se encuentra en la introducción a este Manual.

Para profundizar:

- Según la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (OMS, 1986), la promoción de la salud “consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma”.
- La promoción de la salud se ha reconocido como una de las estrategias indispensables para resolver problemas de salud a nivel mundial, incluyendo la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles. ¿Cómo contribuye este programa a promover la salud, según la definición anterior?
- Para investigar la definición y los alcances de la promoción de la salud, puedes consultar: <http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interiori/promocion.html>

SESIÓN 2

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- El funcionamiento del corazón.
- Un resumen general de las enfermedades del corazón.
- Los factores de riesgo para las enfermedades del corazón.
- Qué es un ataque al corazón.
- Maneras de enfrentar el estrés.
- Formar un grupo de actividad física.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, los participantes:

- Sabrán que las enfermedades del corazón pueden prevenirse.
- Podrán nombrar seis factores de riesgo para las enfermedades del corazón que pueden prevenirse.
- Conocerán los síntomas de un ataque al corazón.
- Reflexionarán acerca de diferentes estrategias para enfrentar el estrés.
- Formarán un grupo de actividad física.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Figura de corazón para recortar de la página XX del Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Tijeras.
- Un recipiente transparente con cuatro tazas de agua pintada de rojo para simular la sangre (se puede pintar con jamaica o cualquier colorante de color rojo).
- Equipo de sonido y música relajante.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Recordatorio de la descripción del programa *Meta → Salud*.



La sesión en acción

1. No eres tú, soy yo.
2. Los secretos del corazón.
 - a) El corazón y su estructura.
 - b) Cómo funciona el corazón.
3. Las enfermedades del corazón.
4. Cómo identificar y responder a un ataque al corazón.
5. Los factores de riesgo.
6. Maneras de enfrentar el estrés.
7. Formación del grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



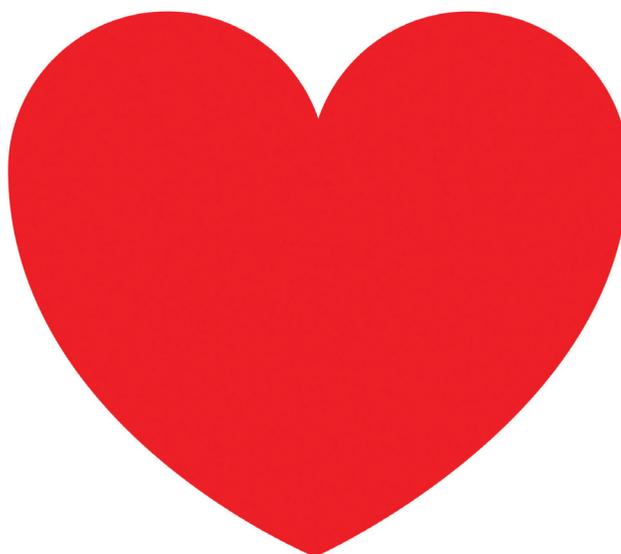
Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Da** la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlos.
- **Da** a cada participante el gafete que hizo en la Sesión 1; si es nuevo/a integrante le das un gafete para que ponga su nombre.
- **Preséntate** con las y los participantes.



- **Pide** a las y los participantes que vayan a la página 21 de su Cuaderno de Trabajo. Entrégales tijeras para que recorten la figura de corazón.
- **Pide** a cada participante que coloque la figura con cinta adhesiva donde él o ella considere que se encuentra ubicado su propio corazón.



Usa esta figura para recortar

2. Recordatorio de la descripción del programa *Meta* → *Salud*



Objetivo: Repasar el contenido del programa, sobre todo para las personas que recién se integran.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como vimos la semana pasada, este programa fue desarrollado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, con apoyo de la Secretaría de Salud de Sonora, para promover la salud y prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión, entre otras. Está adaptado de otros programas como *Su Corazón, Su Vida* (desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos para la población hispana en ese país), *Pasos Adelante* (que fue desarrollado por la Universidad de Arizona), y *Camino a la Salud* (que fue coordinado por la Organización Panamericana de la Salud)”.

Menciona:

“Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades como parte de este programa:

- **Sesiones educativas** semanales, donde compartiremos información de salud, haremos mucha reflexión, así como una meta semanal que nos ayude a ir adquiriendo hábitos para ir mejorando nuestra salud.
- Un **grupo de actividad física** que al principio se reunirá una vez por semana, y al final del programa se estará reuniendo tres veces por semana.
- **Actividades de evaluación**, para ver si el programa funciona y sugerir cómo se puede mejorar”.

Menciona:

“*Meta → Salud* contiene trece sesiones. En las sesiones se tratan los temas siguientes (la información aquí presentada es información básica acerca de la prevención de enfermedades crónicas):

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.
8. ¿Nuestra comunidad es saludable?
9. La glucosa y el azúcar.
10. Disfruta con tu familia de comidas saludables.
11. Come saludable aun cuando tengas poco tiempo o dinero.
12. Disfruta de la vida con bienestar emocional.
13. Repaso y graduación”.

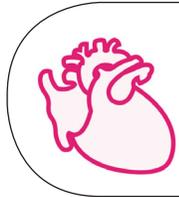


Pregunta:

¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?



00:10:00



La sesión en acción

1. *Actividad en equipos: No eres tú, soy yo*



Objetivo: Motivar que las y los participantes se conozcan entre sí, y fomentar la confianza en el grupo.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión de hoy, vamos a hacer una actividad que nos lleve a conocernos un poco mejor”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que elijan a una persona que no conocen para trabajar en parejas. Cada quien dirá su nombre, algo que le guste mucho hacer, algo que no le guste hacer, y lo que considere que sea su mejor cualidad.
2. Una vez que se hayan presentado mutuamente, cada participante presentará a su compañero/a como si él o ella misma estuviera hablando. Por ejemplo, si yo soy Juan y me tocó escuchar a María, yo digo ‘Hola, yo soy María y me gusta...’ y repito todo lo que me dijo María como si ella estuviera hablando”.

Menciona:

“Bienvenidas/os a todas y todos. Se nota que tenemos un grupo muy interesante y participativo”.



00:25:00

2. Exposición: Los secretos del corazón



Objetivo: Brindar información básica acerca del funcionamiento del corazón.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora que conocemos un poquito acerca de cada uno/a de nosotros/as, vamos a conocer algunas cosas acerca del corazón”.

a) El corazón y su estructura



Nota: Antes de la sesión, prepara un recipiente transparente con un litro (unas cuatro tazas) de agua pintada de color rojo que simule la sangre. Muéstralo al grupo y recuérdales que el corazón bombea cinco veces esa cantidad de sangre cada minuto.

Menciona:

“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 la sangre de oxígeno. Luego la sangre lleva el oxígeno a todas las células del cuerpo.

Podemos sentir el latido del corazón si nos tomamos el pulso. Para encontrar el pulso, colocamos suavemente el dedo índice y el dedo mayor de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la otra mano. Deslizamos los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sentimos una pulsación. También podemos hacer lo mismo en el cuello (muestra al grupo cómo hacerlo)”.



b) Cómo funciona el corazón



Nota: Puedes ejemplificar el corazón y los pulmones llevando dos globos, un par de popotes, una caja de tetrapack chica, unas tijeras y un abatelenguas. Si decides hacerlo, debes tenerlo preparado antes de la sesión.



Vayan a la página 23 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo funciona el corazón”

Lee la información con el grupo y aclara cualquier duda que surja. Para prepararte puedes consultar previamente las referencias al final de esta sesión.



Pregunta:

“¿Colocaron la figura del corazón en su debido lugar (en el centro del pecho)?”



00:35:00

3. Exposición: Las enfermedades del corazón



Objetivo: Brindar información básica acerca de las enfermedades del corazón.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como el corazón es un órgano tan importante, es necesario prevenir las enfermedades que lo afectan. Cuando el corazón se para, la vida se detiene. De modo que si cuidamos el corazón estamos cuidando nuestras vidas”.



Pregunta

“¿Qué sabemos acerca de las enfermedades del corazón?”

(Pide al grupo que compartan todo lo que conocen acerca de las enfermedades del corazón durante 2 minutos.)

Menciona:

“Las enfermedades del corazón son un problema serio de salud para todas y todos. Es la causa principal de muerte en México. Una de cada cinco muertes en el país es ocasionada por enfermedades cardiovasculares.

Hay diferentes tipos de enfermedades cardíacas. La más común es la enfermedad arterial coronaria, que es cuando las arterias que llevan sangre al corazón se hacen duras y se bloquean. En otras sesiones veremos a detalle por qué sucede esto.

Con el paso del tiempo, las arterias duras y bloqueadas hacen que fluya menos sangre al corazón, y éste no recibe la sangre y el oxígeno que requiere, lo cual puede producir dolor en el pecho (angina), insuficiencia cardíaca, embolia o infarto.

La insuficiencia cardíaca es cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre a todo el cuerpo.

Una embolia arterial es una interrupción repentina del flujo de sangre a un órgano u otra parte del cuerpo debido a un coágulo o émbolo. Por ejemplo, si se bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, esto ocasiona un derrame cerebral.

El infarto o ataque al corazón sucede cuando la arteria coronaria se bloquea y no le llega sangre y oxígeno al corazón”.



Nota: Si deseas profundizar en la explicación de las enfermedades del corazón, utiliza los recursos que vienen al final de la sesión para elaborar una presentación en hoja de rotafolio.

Menciona:

“Muchas personas creen que un ataque al corazón o una embolia ocurre repentinamente cuando uno se lleva un susto, hace un coraje, se estresa mucho, se agita demasiado, recibe malas noticias o tiene una fuerte emoción.

Un ataque al corazón o un derrame cerebral puede parecer repentino, pero lo cierto es que las enfermedades cardiovasculares se van desarrollando durante muchos años. Generalmente comienzan cuando uno es muy joven.

Es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenir las enfermedades del corazón. Este programa nos mostrará de qué manera nosotros/as y nuestras familias podemos tener un corazón más sano”.



00:40:00

4. Actividad en equipos: Cómo identificar y responder a un ataque al corazón



Objetivo: Conocer qué se siente al tener un ataque al corazón y cómo responder.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ya vimos que un infarto o ataque al corazón sucede cuando la arteria coronaria se bloquea y no le llega sangre y oxígeno al corazón. Ahora vamos a ver cómo identificar y responder a un ataque al corazón”.



Vayan a la página 25 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo identificar y responder a un ataque al corazón”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos de tres o cuatro personas para poder realizar esta actividad.
1. Pide a cada equipo que lea de manera grupal la hoja “Cómo identificar y responder a un ataque al corazón”.



Pregunta

“¿Por qué razones creen ustedes que las personas no saben que están teniendo un ataque al corazón o no buscan atención a tiempo?”

Menciona:

“Las personas pueden confundir los síntomas de un ataque al corazón con los síntomas de otras enfermedades como artritis, asma, cáncer o insuficiencia cardiaca, o con los síntomas de un músculo jalado, indigestión o gripe.

Algunas personas no quieren creer que están en riesgo de un ataque al corazón. Cuando tienen algún síntoma, lo ignoran o esperan a ver si los síntomas empeoran antes de pedir ayuda.

Por eso es importante conocer los síntomas de un infarto y saber que hay que tomar acción inmediatamente. La mejor manera de hacerlo es llamando a una ambulancia o servicio de emergencia”.



00:50:00

5. Actividad en equipos: Los factores de riesgo



Objetivo: Aprender cuáles son los factores de riesgo que se pueden prevenir y reflexionar acerca de qué se puede hacer para prevenirlos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“En este programa escucharemos hablar de los ‘factores de riesgo’. Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar alguna enfermedad. No podemos cambiar algunas características como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer, pero lo bueno es que sí podemos hacer algo acerca de algunos factores de riesgo”.



Vayan a la página 27 del Cuaderno de Trabajo: “¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que mantengan los equipos que formaron en la actividad anterior.
2. Pide que las y los participantes respondan individualmente las preguntas de la hoja “¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?”.
3. Sugiere que una persona del equipo vaya leyendo cada pregunta para apoyar a las personas que no saben o no les gusta leer.

Menciona:

“Entre más factores de riesgo hayamos identificado, más grande será nuestro riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Hay factores que vamos a trabajar durante este programa, pero también es muy importante hablar con nuestro médico acerca de los riesgos y recibir atención si es necesario. Al final de la sesión yo les puedo apoyar si quieren más información”.



Nota: De antemano, busca información acerca del Centro de Salud o servicio de salud más cercano para poder canalizar a las personas que lo deseen.

Menciona:

“Este programa nos explicará cómo estos factores de riesgo afectan la salud del corazón. También nos enseñará distintas maneras en que nosotros y nuestras familias podemos prevenirlos o controlarlos, como:

- Mantenernos físicamente activos/as
- Comer de manera saludable
- Mantener un peso saludable
- Dejar de fumar
- Bajar el nivel de estrés”.



01:05:00

6. Actividad en equipos: Maneras de enfrentar el estrés



Objetivo: Hacer una reflexión que promueva la adopción de actividades que ayuden a manejar el estrés.

Tiempo: 20 minutos.



Pregunta:

“¿Qué es el estrés? ¿Cómo sabemos que estamos estresados/as?”

Menciona:

“Todas las personas sentimos estrés en algún momento del día y en distintos momentos de nuestras vidas. Sentimos estrés por distintas razones. A veces nos estresamos por cosas relativamente menores, como el tráfico, la comida quemada, un desacuerdo o una discusión.

Otros tipos de estrés pueden ser de naturaleza más seria, como la muerte del cónyuge, el divorcio o la enfermedad. Los eventos de la vida también pueden ser

estresantes, ya sean éstos positivos (como una boda o un nacimiento) o negativos (la muerte de un pariente o el divorcio). El mismo evento puede ser estresante para algunas personas, pero no para otras.

En general, el estrés no es algo de vida o muerte. Sin embargo, el estrés que es constante o que dura mucho tiempo puede afectar la salud y empeorar alguna situación de enfermedad.

Todas y todos podemos hacer algo acerca del estrés: Podemos prevenirlo o podemos enfrentarlo de una manera saludable”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se mantengan en los equipos que formaron para la actividad anterior.
2. Pide a cada integrante del equipo que responda a las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que me estresa? ¿Qué hago para disminuir el estrés?”.
3. Pide que una relatora o relator apunte todas las respuestas y presente un resumen al resto del grupo.



Pregunta:

“¿Hay maneras más saludables que otras de manejar el estrés?”
(Por ejemplo, es menos saludable ir a tomar cerveza con los amigos que ir a caminar con los amigos.)

Menciona:

“Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa te dará la información necesaria para poder hacer esos cambios poco a poco. Cuando veas que haces estos cambios saludables, tal vez las personas a tu alrededor también quieran hacer lo mismo. En el Cuaderno de Trabajo se encuentra una lista de sugerencias para enfrentar el estrés. Por favor léanla en sus equipos e identifiquen las que les gustaría intentar”.



Vayan a la página 28 del Cuaderno de Trabajo:
“18 maneras de enfrentar el estrés”



01:25:00

7. Formación del grupo de actividad física



Objetivo: Formar un grupo donde las y los participantes se motiven a hacer actividad física varios días por semana. Enfatizar que la actividad física es indispensable para el éxito del programa.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Durante este programa aprenderemos la importancia de mantenernos activos/as. Es una de las cosas más importantes que podemos hacer para mejorar la salud.

Todos sabemos que dar el primer paso para ser más activo/a es difícil, pero también sabemos que hacer ejercicio (caminar, bailar, practicar deporte) con un amigo, pariente o grupo pequeño lo hace más divertido y genera motivación para seguir ejercitándonos.

Como parte del programa, nos gustaría alcanzar la meta de realizar algún ejercicio tres o más días cada semana, además de lo que nos ejercitemos durante nuestra sesión. Esta semana propongo reunirnos 45 minutos, para hacer ejercicio 30 minutos y estiramiento muscular 15 minutos. Por ahora, una/o de nosotras/os (yo) los acompañará, pero en el futuro nos gustaría que ustedes pudieran continuar haciendo ejercicio sin nosotras/os (mí”).



Pregunta:

“¿Qué opinan al respecto? ¿Cuál ejercicio les gustaría practicar?”

Menciona:

“Para esta semana podemos escoger un tiempo para hacer ejercicio y reunirnos como un grupo grande, o escoger dos tiempos para que elijan cuál es mejor para cada uno/a de ustedes”.



Pregunta:

“¿Cuál sería una buena hora, lugar y día?”



Nota: Antes de la sesión, busca un lugar cercano que sea bueno para practicar la actividad física.

Menciona:

“La actividad física es buena para la salud, pero hay cosas importantes que debemos saber antes de comenzar un régimen de actividad física, especialmente si ya tenemos problemas con nuestra salud”.



Vayan a la página 33 del Cuaderno de Trabajo: “Antes de comenzar un régimen de actividad física es importante saber algunas cosas”

Lee en voz alta (o repasa) los puntos importantes de este tema.



01:30:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Los periodos antes y después de hacer ejercicio (los tiempos para estirarse) son importantes para no lastimarnos. En este momento nos vamos a estirar de 5 a 10 minutos. Realicen los ejercicios mientras me miran. Unos estiramientos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacerlos todos. Si tienen dificultad no importa, hagan lo que puedan y ya verán que cada vez se nos hará más fácil”.

Instrucciones:

1. Pon música suave/tranquila.
2. Guía al grupo para hacer los ejercicios de estiramiento que vienen al final de la Sesión 3 (practícalos previamente hasta que puedas enseñarlos al grupo).



Nota: Si conoces ejercicios o movimientos de disciplinas como yoga, puedes sustituirlos.



Nota: También puedes realizar el periodo de actividad física cuando te percates que el grupo está distraído, con baja energía o sin ganas de realizar actividades grupales, por ejemplo, a mitad de la sesión.



01:40:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hicimos un autodiagnóstico con el fin de establecer metas semanales que nos ayuden a adquirir hábitos que promuevan nuestra salud. Al final de nuestro Cuaderno de Trabajo hay una tabla que nos ayudará a establecer nuestras metas y medir nuestro progreso a lo largo de las próximas semanas.

En equipos, por favor lean las instrucciones y elaboren una meta para esta semana”.



Vayan a la página 149 del Cuaderno de Trabajo: “Metas semanales”



Nota: Mientras las y los participantes estén trabajando, visita a los equipos para hacer sugerencias de metas que sean específicas, medibles y realistas.



Pregunta:

“¿Quién quisiera compartir su meta con el grupo?”

Menciona:

“Recuerden que estas metas son acumulables. Podemos empezar con algo aparentemente sencillo como, por ejemplo, tomar un vaso más de agua diario, y una vez que adquiramos ese hábito, incrementarlo o poner una meta nueva. La semana próxima compartiremos cómo nos fue con nuestras metas”.



01:50:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papелitos dependiendo del número de participantes. Sólo dos tendrán escritas las preguntas a responder.
2. Se le pedirá a cada quien que tome un papel. Quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cuáles son los factores de riesgo de desarrollar enfermedades del corazón que SÍ podemos prevenir?

Respuestas:

- La presión arterial alta.
- El colesterol alto en la sangre.
- El hábito de fumar.
- La diabetes.
- El sobrepeso y la obesidad.
- La inactividad física.
- La circunferencia de cintura.
- La mala alimentación.
- El estrés.

Pregunta 2:

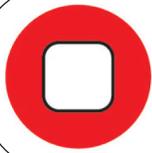
¿Cuáles factores de riesgo NO podemos prevenir?

Respuestas:

- La edad.
- El historial familiar (tener familiares con enfermedades del corazón).



02:00:00



Cierre de la sesión



Pregunta:

“¿Tienen alguna pregunta o duda acerca de la sesión de hoy?”

Menciona:

“Gracias por asistir, les recuerdo que para la próxima sesión vengan con ropa y zapatos cómodos para hacer ejercicio. En la próxima sesión veremos los beneficios de la actividad física”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Sobre todo, piensa en cómo puedes fomentar que todo el grupo participe y reflexione, y no solamente esté sentado pasivamente escuchándote hablar.

Para profundizar:

- Para ver una excelente presentación multimedia acerca del funcionamiento del corazón y los pulmones, puedes consultar: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon.html>
- Para investigar acerca de las enfermedades del corazón, consulta: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseases.html>

SESIÓN 3

Los beneficios de la actividad física



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Los beneficios de la actividad física.
- Diferentes tipos de actividad física.
- La motivación para hacer actividad física.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre la actividad física.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Para empezar: cosas importantes que hay que saber.
4. Tipos de actividad física.
5. Vence los obstáculos para llegar a la meta.
6. Cómo encontrar tiempo para estar más activos.
7. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y entrégales su gafete con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“En la última sesión hablamos acerca de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. ¿Quién recuerda cuáles son los factores de riesgo que sí podemos prevenir o controlar?”



Nota: Da a las y los participantes de 3 a 4 minutos para contestar.

Respuestas:

- La presión arterial.
- El colesterol alto en la sangre.
- El hábito de fumar.
- La diabetes.
- El sobrepeso y la obesidad.

- La circunferencia de cintura mayor a 80 cm en las mujeres y 90 cm en los hombres.
- La mala alimentación.
- La inactividad física.
- El estrés.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la actividad física y lo importante que es para prevenir muchas enfermedades y promover la salud en general. Cuando termine la sesión aprenderemos:

- Cómo puede ayudarnos a nosotros/as y a nuestras familias la actividad física.
- Qué tipos de actividades son buenas para nosotros/as.
- Cuánta actividad física debemos realizar al día.
- Cómo podemos encontrar tiempo para estar activos/as”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Exposición: Información sobre la actividad física



Objetivo: Explicar por qué es tan importante hacer actividad física, y por qué es una parte indispensable de este programa.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

“Hoy en día la falta de actividad física ha generado muchos problemas de salud en las personas.

- Si no hacemos actividad física regular, corremos el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- Cuando las personas envejecemos, la poca actividad física o la falta de actividad física puede generarnos problemas de salud. Al contrario, hacer actividad física regular no sólo previene enfermedades, también previene caídas y mantiene la agilidad física.
- Dado que la actividad física beneficia y fortalece todas las partes del cuerpo (músculos, huesos, arterias, corazón, pulmones, cerebro, etcétera), nos ayuda a prevenir enfermedades tan variadas como la depresión, el síndrome de Alzheimer, la osteoporosis y el cáncer. Además, nos ayuda a vivir más y a tener mejor calidad de vida.

Es importante que la actividad física se vuelva una parte integral de nuestra vida cotidiana, ya que es una de las maneras más efectivas de cuidar y mejorar nuestra salud. Por eso la promoción de la actividad física es uno de los componentes más importantes de este programa”.



00:12:00

2. Dinámica grupal: Beneficios de la actividad física



Objetivo: Hacer una reflexión colectiva acerca de los beneficios de la actividad física.

Tiempo: 8 minutos.



Pregunta:

“¿Cómo creen ustedes que la actividad física puede ayudarnos para cuidar y mejorar la salud?”

Instrucciones:

1. Pega una hoja de rotafolio en la pared con cinta adhesiva para que las/los participantes pasen a escribir, a manera de lluvia de ideas, todos los beneficios de la actividad física que se les ocurran.
2. Una vez que terminen, lee la lluvia de ideas.
3. Agrega cualquiera de los siguientes beneficios que no se haya escrito:
 - 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.

Menciona:

“No cabe duda que la actividad física es una de las mejores herramientas para el cuidado de nuestra salud”.



00:20:00

3. Exposición: Para empezar: cosas importantes que hay que saber



Objetivo: Brindar información que permita identificar alguna condición médica que impida incrementar la actividad física y hacer recomendaciones básicas.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

“Hay algunas cosas que debemos saber antes de incrementar nuestra actividad física:

La mayoría de las personas no necesitamos consultar a un médico antes de empezar un programa de actividad física moderada, pero sí necesitamos hablar con un médico si:

- Tenemos un problema del corazón o hemos tenido ataques al corazón.
- Tomamos medicinas para la presión alta o para otra enfermedad del corazón.
- Tenemos diabetes y el nivel de glucosa sanguínea está descontrolado.
- Soy hombre y tengo más de 40 años, o soy mujer y tengo más de 50 años, y quiero realizar una actividad más intensa, como correr.
- Tenemos más de un factor de riesgo, como presión alta, colesterol alto en la sangre, diabetes, sobrepeso o el hábito de fumar”.

Menciona:

“Hay algunas recomendaciones para cualquier persona que quiera incrementar su actividad física:

Comienza despacio y aumenta poco a poco el tiempo y el esfuerzo para hacer cualquier actividad. No deberás sentirte cansada/o 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 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”.



Pregunta:

“¿Tienen dudas o preguntas?”



00:22:00

4. Actividad en equipos: Tipos de actividad física



Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de opciones que existen para incrementar la actividad física y la manera en que se puede incorporar a la vida cotidiana.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a explorar las opciones que tenemos para incrementar la actividad física”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos. Procura que sean equipos distintos para cada sesión (hay algunas sugerencias incluidas en la introducción a este Manual).
2. Da un marcador y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Dale 2 minutos para escribir la mayor cantidad posible de tipos de actividad física. El equipo que tenga la mayor cantidad al final de 2 minutos es el equipo ganador.



Vayan a la página 37 del Cuaderno de Trabajo: “¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física”



Nota: La siguiente información se encuentra en la página XX del Cuaderno de Trabajo: “¡Arriba los corazones! Dile sí a la actividad física”. Puedes exponerla o pedirle a las y los participantes que la lean en equipos.

Menciona:

“Hay diferentes tipos de actividad física. Dentro de la actividad física están algunas de las cosas que hacemos todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos. Para empezar a agregar más actividad a la vida diaria, tal vez queramos comenzar con actividades como éstas:

- Caminar.
- Subir escaleras.
- Bailar.
- Sacar a la mascota a pasear.
- Barrer el patio de la casa.
- Jugar con los hijos.
- Trabajar en el jardín”.

Menciona:

“Después de un tiempo podremos hacer actividades más intensas durante más tiempo. Algunas de las actividades que nos pueden gustar son:

- Jugar fútbol, básquetbol, béisbol, volibol, cachibol.
- Hacer ejercicios aeróbicos, gimnasia o zumba.
- Correr o trotar.
- Saltar la cuerda.
- Andar en bicicleta.
- Patinar.
- Nadar”.

Menciona:

“Todo tipo de actividad física ayuda a mejorar la salud. Podemos empezar con una actividad sencilla, y poco a poco podremos ir agregando actividades que nos exijan más esfuerzo. Por ejemplo, cuando la caminata nos resulte fácil, ¡podemos empezar a correr y nos sentiremos muy bien!”.



Pregunta:

“¿Cuánta actividad física creen que se necesita hacer cada día para mejorar la salud?”

Menciona:

“Los adultos debemos hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas 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 moderada a vigorosa preferiblemente todos los días.

Si no puedes dedicar 30 minutos continuos a hacer ejercicio, divide la actividad en periodos de 10 minutos (como mínimo), hasta sumar un total de 30 minutos o más por día”.

Menciona:

“Veamos cómo agregar movimiento a lo que hacen todos los días:

- Ve a caminar.
- Pide la bajada del camión una o dos paradas antes de tu destino y camina.
- Sube las escaleras en lugar de tomar la escalera mecánica o el ascensor.
- Baila al compás de tu música favorita”.



Pregunta:

“¿Qué otras maneras hay de estar más activo aunque no se disponga de tiempo?”



00:37:00

5. Actividad en equipos: Vence los obstáculos para llegar a la meta



Objetivo: Reflexionar de manera colectiva acerca de los pretextos y/o justificaciones que impiden realizar actividad física, y desarrollar estrategias para superarlos.

Tiempo: 18 minutos.

Menciona:

“Muchas veces, aunque conozcamos los beneficios, no nos motivamos para incrementar la actividad física. Si están de acuerdo, vamos a explorar por qué”.

Instrucciones:

1. Pide que mantengan los equipos de la actividad anterior y entrega una hoja de rotafolio y marcadores a cada equipo.
2. Pide que escriban todos los pretextos que usualmente ponemos para no hacer ningún tipo de actividad física. Da 5 minutos para responder y pide que los pretextos sean específicos. Por ejemplo, si el pretexto es “no tengo tiempo”, preguntar por qué (trabajo todo el día, veo la televisión en mi tiempo libre, etcétera).
3. Una vez que estén plasmados todos los pretextos, los equipos se intercambiarán las hojas de rotafolio. Para cada pretexto que escribió el equipo original, el equipo nuevo responderá o hará sugerencias para resolverlo. Por ejemplo, si el pretexto es “no tengo con quién dejar a los niños”, la respuesta podría ser “llevarlos al parque y jugar con ellos”; si el pretexto es “me resulta tedioso”, la respuesta puede ser “encontrar una actividad divertida como bailar”.
4. Al terminar, se regresan las hojas al equipo original para que lean las respuestas.



Pregunta:

“¿Cuáles fueron los pretextos más comunes? ¿Hay alguno que no hayan podido responder?”



00:55:00

6. Actividad en equipos: Cómo encontrar tiempo para estar físicamente activos



Objetivo: Hacer un programa de actividad física con el fin de visualizar el momento en que pueden hacer actividad física durante el día.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Una de las razones por las cuales muchas personas no hacemos suficiente actividad física es porque creemos que no tenemos tiempo. Ciertamente todas y todos estamos muy ocupados/as, pero ya vimos que hay muchas maneras de incorporar la actividad física a la vida diaria. Ahora veamos si con el apoyo de nuestros/as compañeros/as podemos organizarnos para incorporarla a nuestro horario”.



Vayan a la página 39 de su Cuaderno de Trabajo:

“Haz un hábito de la actividad física. Planea tu horario”

Instrucciones:

1. Pide a los participantes que realicen un programa de actividad física que se ajuste a los tiempos de su vida cotidiana, intentando programarse para hacer por lo menos 30 minutos diarios.
2. Sugiere que pueden separar el tiempo en periodos de 10 minutos o más, asegurándose que el tiempo total sume entre 30 y 60 minutos.

Menciona:

“Es importante que sepamos que diferentes estrategias funcionan para diferentes personas. No todas las personas somos iguales, hay a quienes nos puede funcionar hacer los 30 minutos seguidos de actividad física y hay quienes necesiten fraccionarlo en tiempos de menos 10 minutos o más. Hay a quienes les guste y les resulte más fácil hacer actividad física en la mañana y a otros en la noche. A algunas personas les puede gustar más hacer actividad física en su casa y a otras en un parque, gimnasio, etcétera. Hay personas que necesiten o prefieran estar acompañadas mientras realicen la actividad y a otras que les guste hacerla solas. También habrá quienes necesiten de un instructor y otras que lo harán por su cuenta. El punto es que cada persona es diferente y no hay reglas ni condiciones para hacer actividad física, lo importante es estar activos”.

Menciona:

“Caminar a paso ligero es una excelente forma de actividad física. Es fácil y no se necesita equipo deportivo especial. Todo lo que se necesita son zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchónar el pie”.



01:10:00

7. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



Pregunta:

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en caminar esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones.

Menciona:

“Bueno, planearemos reunirnos el mismo día y hora de la semana pasada y añadiremos una sesión más de actividad física (puedes sugerirles o preguntarles cuándo es conveniente reunirse). Nuestra meta para esta semana es hacer actividad física dos veces como un grupo o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



Nota: La gente debe escoger y escribir su hora elegida para la actividad física en la lista de asistencia.



01:15:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Es importante hacer los ejercicios de estiramiento y de enfriamiento cada vez que se hace actividad física. Aunque el riesgo de lastimarnos mientras caminamos es pequeño, el estiramiento prepara los músculos de las piernas para la actividad. El enfriamiento permite que los latidos del corazón vuelvan lentamente a la normalidad. También impide que los músculos de las piernas se pongan duros”.

Sugerencias para prepararte para la sesión

Antes del comienzo de esta sesión:

1. **Repasa** los “Ejercicios de estiramiento y enfriamiento” que están en la página X del Cuaderno de Trabajo”.
2. **Practica** todas las partes hasta que las sepas bien y las puedas enseñar a los/las participantes.
3. **Practica** una caminata a paso ligero o los pasos para bailar de la canción que elijas. Da pasos largos y mueve vigorosamente los brazos de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante.
4. **Cuando dirijas esta actividad, recuerda:** La música puede animar a las personas a moverse. Pon una canción alegre para los ejercicios de estiramiento, un ritmo más rápido para caminar o bailar y una canción más lenta para el periodo de enfriamiento.
5. **Demuestra** entusiasmo. Los participantes se contagiarán de tu entusiasmo y disfrutarán del ejercicio.
6. **Camina** con los participantes en un círculo si están adentro o si el espacio es limitado.

7. **Es importante** que cada participante lleve suficiente agua para beber antes y después de la actividad.



Nota: Enciende el equipo de sonido con música suave.

Menciona:

“Primero les voy a mostrar unos ejercicios de calentamiento. Mírenme y luego traten de hacerlos. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica, podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacerlo lo mejor que puedan, aunque les cueste un poco de trabajo al principio. En la página XX de su Cuaderno de Trabajo se muestran estos ejercicios de estiramiento. Les servirá para practicarlos en su casa”.



Nota: Pon ahora música con ritmo más rápido para que las/los participantes sientan la diferencia de la frecuencia cardiaca. Pueden caminar o bailar. Después de esto, vuelve a poner los ejercicios de estiramiento con música más suave para comenzar a bajar el ritmo cardiaco.

Menciona:

“Esto es lo que se llama periodo de enfriamiento (descanso). Es una parte importante. Generalmente se recomienda que en los últimos 5 minutos de cualquier actividad los movimientos sean más lentos”.

Menciona:

“Por ejemplo, para el enfriamiento los corredores pueden caminar por algunos minutos y luego estirar los músculos de las piernas antes de parar por completo”.



Pregunta:

“¿Cómo se sienten? ¿Creen que podrían seguir caminando (o bailando) así? ¿Por qué sí? o ¿por qué no?”



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para responder.

Menciona:

“Si ustedes ya están haciendo actividad física tres o más veces por semana, añadan otras actividades para estar en mejores condiciones físicas. Traten de correr, saltar la cuerda o hacer ejercicios aeróbicos”.

Menciona:

“Una de las cosas más difíciles para estar activos es mantenernos motivados. Muchas personas encuentran que si uno tiene un compañero es más fácil estar activo porque:

- Uno motiva al otro. Juntos, pueden establecer metas y ayudarse mutuamente para alcanzarlas.
- El tiempo parece pasar más rápido pues se presta más atención a la conversación que a la actividad.
- Un compañero puede ser un miembro de tu familia, un vecino o un amigo”.



Pregunta:

“¿Qué otras cosas les ayudan a motivarse para estar físicamente activos? En su comunidad o colonia, ¿dónde hay algunos lugares seguros para realizar actividades físicas?”



Nota: Da a los participantes unos 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva. Guarda las reflexiones para la Sesión 8.



Vayan a las páginas 40 del Cuaderno de Trabajo:
“Ejercicios de estiramiento y enfriamiento”,
“Cómo hacer actividad física (caminata)” y
“Programa para caminar”

Menciona:

“Pueden utilizar estas hojas en su Cuaderno de Trabajo para hacer los ejercicios en casa”.



01:40:00



Meta semanal

Tiempo: 15 minutos.

- Pide a cada una/o de las y los participantes que comente su meta semanal de la Sesión 2, comentando si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



Nota: Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.



Vayan a la página 149 del Cuaderno de Trabajo: “Metas semanales”

Menciona:

“Vamos a evaluar cómo nos fue con nuestra meta la semana pasada. Si la logramos, podemos incrementarla. Por ejemplo, si la semana pasada logré comer una porción de verduras tres días de la semana, esta semana puedo proponerme incrementar el número de porciones o el número de días”.



Nota: Asegúrate de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar”, sugiere que su meta sea “Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos”. Ayúdales pidiendo que elaboren su meta tratando de responder las siguientes preguntas: ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Cuándo lo haré? ¿Dónde lo haré? ¿Por qué lo haré?



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papелitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen y/o que no se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cómo nos puede ayudar la actividad física?

Respuestas:

- Fortalece el corazón y los pulmones.
- Ayuda a perder el exceso de peso y a controlar el apetito.
- Hace bajar el colesterol de la sangre y la presión arterial.
- Ayuda a dormir mejor.
- Reduce la tensión.
- Aumenta la energía.
- Reduce la probabilidad de desarrollar diabetes.

Pregunta 2:

¿Cuál es la actividad que casi todas las personas pueden hacer?

Respuesta:

- Caminar a paso ligero.
-

Pregunta 3:

¿De qué maneras fáciles se puede estar más activo todo el día?

Respuestas:

- Estacionar el carro más lejos y caminar.
 - Bajarse antes del autobús y caminar.
 - Usar las escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o el ascensor.
 - Bailar al compás de tu música favorita.
-

Pregunta 4:

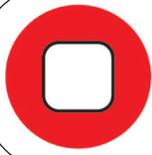
¿Qué mínimo de actividad se recomienda hacer por día?

Respuesta:

- Mínimo 30 minutos al día para los adultos y de 30 a 60 minutos para niños y adolescentes.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la sesión siguiente. Hablaremos sobre el riesgo de desarrollar diabetes”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

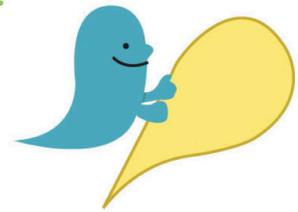
Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

Para profundizar:

- Para explorar videos de ejercicios sencillos que se pueden hacer durante el periodo de actividad física, busca “ejercicios sencillos para hacer en casa” en sitios como YouTube (<http://www.youtube.com>).
- Explora maneras creativas para hacer ejercicios aeróbicos y de levantamiento de pesas sin necesidad de ir a un gimnasio. Hay ejercicios que se pueden hacer con una toalla, con “pesas” hechas de botellas de agua rellenas de arena, o ejercicios que utilizan el peso del propio cuerpo.

SESIÓN 4

¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Qué es la diabetes.
- Los factores de riesgo para desarrollar diabetes.
- Las complicaciones de la diabetes.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.

- Gafetes con los nombres de los/las participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Un recipiente transparente con cuatro tazas de agua (lo puedes pintar de color amarillo simulando orina).

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Nuestros saberes acerca de la diabetes.
2. ¿Qué es la diabetes?
3. Síntomas y consecuencias de la diabetes.
4. Las complicaciones de la diabetes
 - a) La diabetes puede causar daño a los riñones.
 - b) La diabetes puede causar daño a los ojos.
 - c) La diabetes puede causar daño a los pies.
 - d) La diabetes también puede causar enfermedades cardiovasculares.
5. Factores de riesgo de la diabetes.
6. ¿Cómo podemos prevenir la diabetes y sus complicaciones?
7. Verdadero vs. Falso.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión **y entrégales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 6 minutos.



Pregunta:

¿Hay alguna pregunta acerca de nuestra participación en este programa?



Nota: Antes de la sesión, busca un lugar cercano que sea bueno para practicar la actividad física.

Respuesta:

Añade estos beneficios si no se mencionaron:

- Se fortalece el corazón y los pulmones.
- Les ayuda a perder peso y a controlar el apetito.
- Les ayuda a bajar la presión arterial.
- Les ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- Les ayuda a dormir mejor.

- Les ayuda a reducir la tensión.
- Les ayuda a tener más energía.
- Les ayuda a disminuir la probabilidad de tener diabetes.



00:09:00

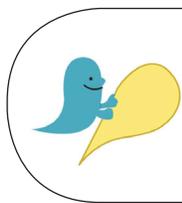
3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“La sesión de hoy trata acerca de la diabetes y la forma en que podemos prevenirla o controlarla”.



00:10:00



La sesión en acción

1. *Actividad en equipos*: Nuestros saberes acerca de la diabetes



Objetivo: Conocer cuál es la información previa que tienen las participantes acerca de la diabetes, cuáles son las lagunas de información, e identificar qué información adicional se puede aportar durante la sesión.

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Alguien tiene diabetes en este grupo?”



Nota: Esta pregunta es muy importante. Si hay alguien con diabetes en el grupo, pide que comparta con su equipo su conocimiento y experiencia.

Menciona

“Vamos a iniciar el tema de hoy compartiendo lo que sabemos acerca de la diabetes”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de cuatro personas cada uno. Procura que sean equipos distintos a los que han formado en sesiones anteriores.
2. Todos los equipos deberán discutir las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué sabemos acerca de la diabetes?
 - b. ¿Qué es la diabetes?
 - c. ¿Conocemos a alguien que tiene diabetes?
3. Cada equipo compartirá un resumen de la discusión que hicieron con el resto del grupo.



Nota: En este momento no es necesario discutir las observaciones de los equipos ni aclarar las dudas de las y los participantes, simplemente toma nota de cualquier información incompleta o errónea que hayas identificado, para poder abordarla en el transcurso de la sesión.



00:20:00

2. Exposición: ¿Qué es la diabetes?



Objetivo: Entender el proceso de la digestión, el funcionamiento de la glucosa en el cuerpo, y qué es la diabetes.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para poder entender por qué surge la diabetes, primero necesitamos repasar la manera en que los órganos del sistema digestivo transforman la comida en energía”.



Vayan a la página 47 de su Cuaderno de Trabajo: “El proceso digestivo”

Menciona:

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. Por eso es importante tomarte tu tiempo para masticar tus alimentos.
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”.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda hasta aquí?”

Menciona:

“Entonces, la digestión es un proceso de cambios que hacen los órganos del aparato digestivo para convertir la comida en nutrientes.

Una parte de la comida se convierte en glucosa, que es un tipo de azúcar. Hay muchos tipos de azúcar, como por ejemplo: sacarosa o sucrosa (azúcar de mesa), lactosa (la que contiene la leche), galactosa (lácteos), maltosa (la contiene la cerveza y otras bebidas fermentadas), dextrosa (azúcar de maíz), fructosa (frutas, miel y vegetales de raíz), entre otras.

La glucosa es el combustible del cuerpo, es la principal fuente de energía para nuestras células, pero para poder llegar a las células, necesita a la insulina. El páncreas produce insulina, una hormona que se encarga de llevar esa glucosa a todas las células del cuerpo por medio de la sangre”.



Vayan a la página 48 de su Cuaderno de Trabajo: “¿Qué es la diabetes?”.

Menciona:

“Diabetes significa que hay demasiada azúcar en la sangre. Existen dos tipos de diabetes:

- **Diabetes Tipo 1:** Ocurre cuando el páncreas no produce insulina o no produce suficiente para controlar los niveles de glucosa. Es por eso que la persona necesita usar diariamente una inyección de insulina. Generalmente se presenta en los niños, adolescentes o adultos jóvenes.
- **Diabetes Tipo 2:** Ocurre cuando el páncreas aún produce un poco de insulina, pero el cuerpo no puede usarla efectivamente. Generalmente el tratamiento es con un plan de alimentación y actividad física, pastillas o a veces inyecciones de insulina. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común a partir de los 40 años.

“En la diabetes tipo 2 hay un tipo de diabetes especial: la diabetes gestacional. Las mujeres obesas y mujeres que tienen una historia familiar de diabetes tienen un alto riesgo de desarrollar este tipo de diabetes. Recuerden que la diabetes gestacional comúnmente desaparece al final del embarazo, sin embargo, algunas mujeres son diagnosticadas con diabetes tipo 2 después del embarazo”.



00:30:00

3. *Dinámica grupal:* Síntomas y consecuencias de la diabetes



Objetivo: Conocer los síntomas y consecuencias de la diabetes, pero además reforzar la importancia del chequeo médico para la detección.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Previamente (incluso puede ser antes de iniciar la sesión) identifica a varias personas voluntarias que puedan “actuar” los síntomas y consecuencias. Si nadie se anima, puedes actuar tú.

Menciona

“Ahora vamos a ver si podemos identificar algunos de los síntomas y consecuencias de la diabetes”.

Instrucciones:

1. Pide a las personas voluntarias que actúen cada uno de los síntomas y consecuencias que vienen en las páginas XX del Cuaderno de Trabajo: “Síntomas de la diabetes” y “Consecuencias que puede causar la diabetes”.
2. La voluntaria actuará cada síntoma o consecuencia, y el resto del grupo tratará de adivinar lo que se está actuando.



3. Al final, pide al grupo que, en equipos, **revise las páginas 49 y 50 del Cuaderno de Trabajo: “Síntomas de la diabetes” y “Consecuencias que puede causar la diabetes”.**



Pregunta:

“¿Cómo podemos saber si tenemos diabetes?”

Respuesta:

“Si bien hay síntomas asociados con la diabetes, asistir al médico o a un laboratorio en ayunas para hacernos el análisis de glucosa en la sangre, es la única manera de comprobar si se tiene esta enfermedad”.

Menciona:

“Conocer más sobre la diabetes y poner en práctica este conocimiento puede ayudarte a prevenir la enfermedad, o en el caso de las personas que ya tienen diabetes, les puede ayudar a reducir y/o controlar las complicaciones causadas por esta enfermedad.

Ya sabemos un poco más sobre diabetes y hablaremos de lo que podemos hacer para prevenir la enfermedad y sus complicaciones”.



00:45:00

4. Exposición: Las complicaciones de la diabetes



Objetivo: Dar a conocer las complicaciones de la diabetes y su relación con las enfermedades del corazón, los riñones, los ojos y los pies.

Tiempo: 15 minutos.



Vayan a la página 51 de su Cuaderno de Trabajo: “Complicaciones de la diabetes: los riñones, los ojos, los pies y las enfermedades cardiovasculares”.

Menciona:

“Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los nervios y los pies. A continuación mencionaremos algunas de las complicaciones más frecuentes de la diabetes.

a) La diabetes puede causar daño a los riñones

Menciona:

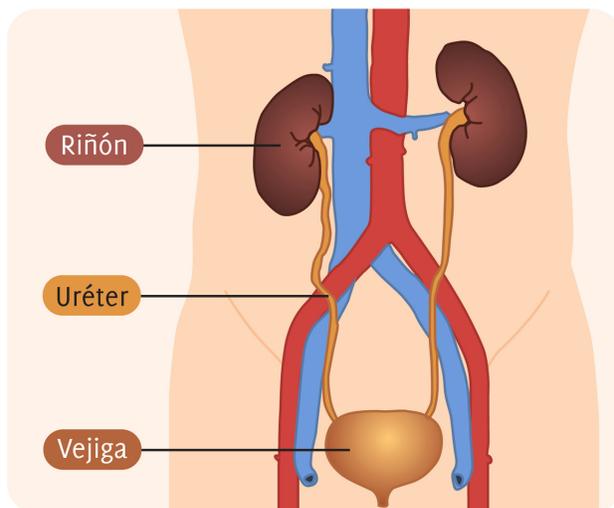
“Para entender mejor por qué la diabetes puede perjudicar a los riñones, debemos entender el funcionamiento de los riñones. Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan los desechos del cuerpo con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina”.



Nota: Muestra un recipiente que contenga 1 litro (unas cuatro tazas) de agua. Recuerda al grupo que los riñones limpian 200 litros todos los días.

Menciona:

- “La orina sale de los riñones a la vejiga. La vejiga se llena de la orina y cuando está llena, uno siente la necesidad de orinar.
- Los riñones tienen forma de frijol y son órganos del tamaño del puño, como el corazón.
- La sangre entra por una arteria (el color rojo) que se divide para formar vasos capilares. Estos vasos capilares son muy pequeños, mucho menos que una aguja. Un intercambio complejo ocurre y los desechos salen de la sangre y entran a la vejiga.
- La sangre limpia sale de los riñones por una vena (el color azul)”.



Menciona:

“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, los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica”.

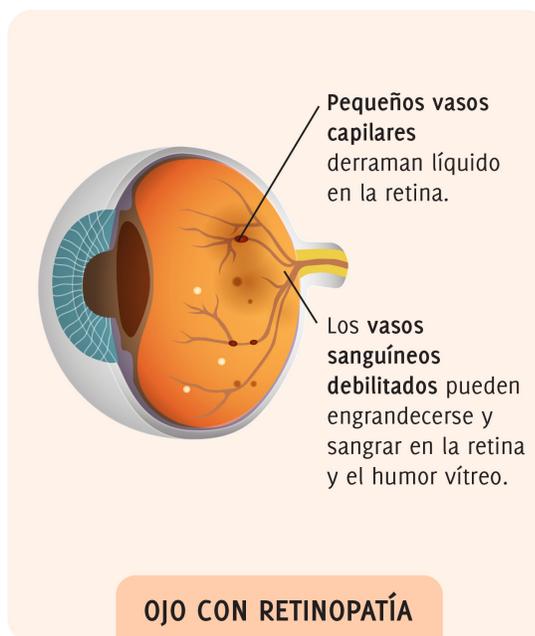
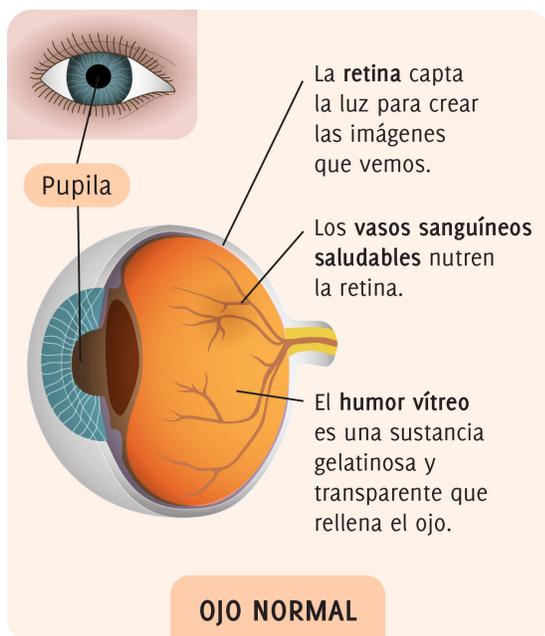
b) La diabetes puede causar daño a los ojos

Menciona:

“La diabetes puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de glucosa 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 e incluso ceguera.

Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.

- Las cataratas se forman cuando 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 causar daño 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 glucosa sanguínea 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 obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera”.

Menciona:

“Muchos de los cambios en el ojo pueden ser graduales y es posible que no nos afecten la vista al principio. Por eso es importante examinarnos los ojos regularmente”.

c) La diabetes puede causar daño a los pies

Menciona:

“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 con diabetes 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.
- Mantener los pies secos.
- Mantener los pies suaves.
- Mantener los pies 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”.

d) La diabetes también puede causar enfermedades cardiovasculares

Menciona:

“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”.



01:00:00

5. *Actividad en equipos: Factores de riesgo de la diabetes*



Objetivo: Identificar los factores de riesgo de desarrollar diabetes que tiene cada participante.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Los factores de riesgos de la diabetes son:

- Tener sobrepeso.
- Tener parientes con diabetes.
- Haber tenido diabetes en el embarazo o tener un bebé que pesó más de 4 kilos.
- Fumar.
- Tener más de 45 años de edad.
- Tener una vida sedentaria”.



Vayan a la página 54 del Cuaderno de Trabajo: “¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?”

Instrucciones:

1. En equipos, pide que las y los participantes lean en voz alta todos los factores de riesgo.
2. Cada vez que se lea uno, pide que marquen con una X si tienen ese factor de riesgo.

Menciona:

“Hay factores de riesgo que no podemos cambiar, como las tendencias familiares a la diabetes. Pero existen cosas que sí podemos modificar para prevenir o llevar de una mejor manera la diabetes, tales como: perder peso, hacer ejercicio y comer de manera saludable.

Entre más factores de riesgo hayamos marcado, más alto será el riesgo de desarrollar diabetes. Es importante hablar con nuestro médico al respecto”.



01:10:00

6. Actividad en equipos: ¿Cómo podemos prevenir la diabetes y sus complicaciones?



Objetivo: Identificar maneras de prevenir la diabetes y sus complicaciones, reflexionando que muchas estrategias ya las conocemos, pero no necesariamente nos motivamos para llevarlas a cabo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Aún no es posible prevenir la diabetes tipo 1, pero se ha demostrado que la prevención de la diabetes tipo 2 es posible y requiere de acción inmediata.

Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables. Este programa puede ser una herramienta para hacer esos cambios poco a poco. Cuando veamos que sí es posible hacer cambios saludables, tal vez las personas a nuestro alrededor también quieran hacer lo mismo”.

Instrucciones:

1. En equipos, pide que cada equipo responda a la siguiente pregunta: “¿Qué podemos hacer para prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones?”.
2. Pide a cada equipo que haga una lista de medidas preventivas en una hoja de rotafolio, recordando lo que se ha discutido en las sesiones anteriores.
3. Agrega cualquiera de las siguientes respuestas que no se haya mencionado:
 - a. Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
 - b. Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
 - c. Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de verduras y frutas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
 - d. Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares”.



Pregunta:

1. “¿Fue difícil identificar maneras de prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones?”
2. “¿Si ya sabemos cómo prevenirla, qué nos impide hacerlo?”



Nota: Es importante, al responder esta última pregunta, no quedarse con respuestas fáciles como “Es por falta de fuerza de voluntad”. Si bien es importante reflexionar acerca de la motivación personal para hacer cambios saludables, también es importante profundizar no sólo en los cambios que se pueden hacer de manera individual, sino en otros factores que influyen a los individuos: lo que llamamos

los determinantes sociales de la salud (puedes consultar los recursos que vienen al final de esta sesión para profundizar).



01:20:00

7. Dinámica grupal: Verdadero vs. Falso



Objetivo: Conocer los saberes que el grupo tiene sobre la diabetes y compartir conocimientos, promoviendo la reflexión de que muchas veces la realidad no es blanco y negro, depende del contexto o de la situación.

Tiempo: 15 minutos.

Instrucciones:

1. En un extremo del salón coloca una hoja que diga “VERDADERO”, en el otro extremo otra hoja que diga “FALSO”, y en medio del salón una hoja que diga “NO SÉ”.
2. Pide a las/los participantes se coloquen de pie en medio del salón.
3. Repite uno por uno los enunciados que se incluyen a continuación. Después de cada enunciado, pide a las y los participantes que corran hacia el extremo correspondiente del salón dependiendo si el enunciado es VERDADERO o es FALSO (se pueden quedar en medio si su respuesta es NO SÉ).
4. Pregunta por qué consideran que es verdadero o falso, tomando en cuenta ambos puntos de vista, y comparte la reflexión que se incluye para cada enunciado.

Enunciados:

La diabetes se contagia como se contagia un catarro.

Reflexión: La diabetes no es contagiosa. Sucede en personas que tienen una predisposición genética a desarrollarla (por eso parece que se transmite entre miembros de una misma familia), y que además tienen factores de estilo de vida que aumentan el riesgo, como sobrepeso o falta de actividad física, entre otros.

Las personas con diabetes no deben comer frutas como uvas y plátanos porque contienen demasiada azúcar.

Reflexión: Es importante que las personas con diabetes cuiden su alimentación para mantener estable el nivel de glucosa en la sangre, y se les recomienda evitar todas las comidas que tengan azúcar adicionada, sobre todo las comidas procesadas (soda, galletas, etcétera). Sin embargo, las frutas son fuentes naturales de azúcar que también contienen fibra, por lo cual sí se pueden comer, siempre y cuando sea con moderación.

Comer dulces o azúcar causa diabetes.

Reflexión: Si una persona no tiene predisposición genética para desarrollar diabetes, por más azúcar que coma, no la va a desarrollar (aunque sí sería un factor de riesgo para otras condiciones de salud). Sin embargo, para una persona que sí está predispuesta a la diabetes, comer demasiada azúcar puede elevar la glucosa sanguínea hasta el punto en que se convierta en un problema de salud.

Si mi glucemia (glucosa en la sangre) vuelve a estar en los niveles deseados, mi diabetes se ha curado.

Reflexión: La diabetes tipo 2 no se cura. Sin embargo, con seguimiento médico y cambios de estilo de vida, una persona diabética puede mantener su glucemia normal durante muchos años y vivir una vida normal.

Si la etiqueta de un producto dice que es “light”, quiere decir que es saludable para mi diabetes.

Reflexión: No hay un estándar o regla que determine lo que es un producto “light”, “dietético”, etcétera. El criterio para incluir esa leyenda es simplemente que no sea abiertamente engañosa, y se puede utilizar en alimentos que son reducidos en calorías, grasas o azúcares. Por eso es importante no confiarse y aprender a leer la etiqueta nutrimental de los alimentos (lo haremos en las siguientes sesiones), así como disminuir el consumo de alimentos procesados.

Puedo tener diabetes tipo 2 y no sentir ningún síntoma.

Reflexión: La diabetes puede aparecer muchos años antes de que aparezca cualquier síntoma, o a veces tenemos síntomas como fatiga o cansancio que ignoramos o no asociamos con estar enfermo. Por eso es importante tener al día nuestros chequeos médicos.

Las personas con diabetes pueden comer los mismos tipos de alimentos que las personas sin diabetes.

Reflexión: Sí, pero con moderación, y siempre y cuando la glucemia esté controlada.

La presión o el estrés es causa de diabetes.

Reflexión: Como ya discutimos, la diabetes es una enfermedad hereditaria. Si no tengo la predisposición, la presión o el estrés no me la va a causar. Sin embargo, el estrés excesivo empeora cualquier situación de salud. Por eso podemos haber escuchado que alguien diga que “le dio diabetes por un susto” o frases similares. No es que el susto cause la diabetes, sino que el estrés de un evento traumático puede precipitar una situación de salud que ya estaba latente.



Nota: Es importante recalcar que en este ejercicio no necesariamente hay respuestas cien por ciento verdaderas o falsas. Algunas dependen de la situación o el contexto, otras de las creencias y actitudes de las personas. Es importante respetar todas las opiniones, pero al mismo tiempo proporcionar información sencilla y científica que tenga sentido para las y los participantes y les ayude a tomar decisiones benéficas para su salud.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda al respecto de cualquiera de los enunciados o de la diabetes en general?”

Menciona:

“Este ejercicio nos ayuda a darnos cuenta que las personas normalmente tenemos muchas ideas relacionadas con la diabetes y su cuidado. Algunas son verdaderas, algunas son falsas, y otras son ambiguas, es decir, depende del contexto o la situación. Es importante que aprendamos a buscar información confiable y analizarla de manera crítica”.



Pregunta:

1. “¿Hay algún mito que hayamos escuchado acerca de la diabetes?”
2. “¿Dónde podemos encontrar información confiable acerca de la diabetes?”



01:30:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre la actividad física que hicimos como grupo la semana pasada”.



Pregunta:

1. “¿Qué pensaron de la actividad física que realizamos? (Fomenta comentarios positivos)”
2. “¿Hay algo que podemos hacer para tener más participación en los grupos de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo! Espero que estén interesados en realizar actividad física esta semana”.

Menciona:

“Me gustaría saber las razones por las que algunos de ustedes no pueden asistir a la actividad física”.



Nota: Dale al grupo de 3 a 5 minutos para comentar.

Menciona:

“Bueno, planearemos reunirnos los mismos días y horas de la semana pasada y añadir un día más de actividad física (se puede sugerir día o pedir al grupo que diga cuándo es conveniente). Nuestra meta para esta semana es realizar actividad física dos veces como un grupo o grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



Nota: La gente debe escoger y escribir su hora elegida en la lista de asistencia de actividad física.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Por qué el ejercicio es muy importante para la prevención y control de la diabetes?”

Menciona:

“El ejercicio ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina, por eso baja los niveles de azúcar sanguíneo”.



Nota: Antes de iniciar la dinámica, haz ejercicios de calentamiento con el grupo, y haz ejercicios de enfriamiento al terminar la dinámica.

Instrucciones:

1. Para jugar “Canasta de frutas”, pide que cada participante coloque su silla en círculo en el centro del salón.
2. Con las y los participantes sentados en sus sillas, colócate en medio del círculo y asigna una de dos frutas (pera o manzana) a cada participante, incluyéndote a ti misma/a. En el círculo deberán estar intercaladas una pera, una manzana, una pera, una manzana y así sucesivamente.
3. Cuando la persona parada en el centro diga “peras”, todas las peras deben levantarse y buscar un asiento distinto, incluyendo la persona que está parada (para que se quede parada una persona diferente cada vez). Cuando la persona al centro diga “manzanas”, se deberán levantar todas las manzanas a “ganar” otro asiento, y cuando diga “canasta revuelta”, se deberán levantar tanto peras como manzanas.

4. No se vale ocupar una silla que esté justo enseguida de donde estabas sentado/a antes.
5. Repite la actividad durante 5 minutos. Recuerda a las participantes que en esta actividad no hay ganadores vs. perdedores, el objetivo es divertirnos y hacer actividad física.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Vamos a revisar en equipos cómo nos fue con nuestras metas semanales. Les pido que por favor cada quién comparta con su equipo cuál fue su meta, cuáles fueron los obstáculos para cumplirla, y que entre todos/as se apoyen para encontrar maneras de vencer esos obstáculos.

Si logramos cumplir nuestra meta, la podemos incrementar para la próxima semana. Si no, podemos modificar nuestra meta para que sea más realizable, y atender los obstáculos que identificamos con nuestro equipo”.



Nota: En equipos de 3-4 personas, pide que cada participante comparta con sus compañeros/as cómo le fue esta semana con su meta, según las instrucciones que acabas de dar. Visita a cada equipo para asegurar que las metas que se proponen son específicas, medibles, realistas y realizables.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“En sus equipos, por favor identifiquen cinco cosas que aprendieron hoy que no sabían antes”.



Nota: Pide que las respuestas sean específicas. Ejemplo: Si alguien contestó “Aprendimos sobre la diabetes”, pregunta qué cosas aprendió sobre la diabetes. Después, pide que compartan con el resto del grupo.

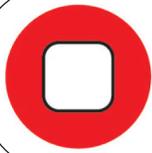
Tarea para la próxima semana

Menciona:

“De tarea les pido que traigan envases de los productos que consumen con más frecuencia (tetrapacks, botellas, frascos, latas, bolsitas de pasta, etcétera). Las utilizaremos en la siguiente sesión para aprender a leer la información nutrimental”.



02:00:00



Cierre de la sesión



Pregunta:

“¿Tienen preguntas o dudas?”

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Nos vemos pronto durante los grupos de actividad física. ¡Todo va bien, bien hecho! La próxima sesión veremos cómo disminuir la sal y el sodio para prevenir la presión arterial alta”.

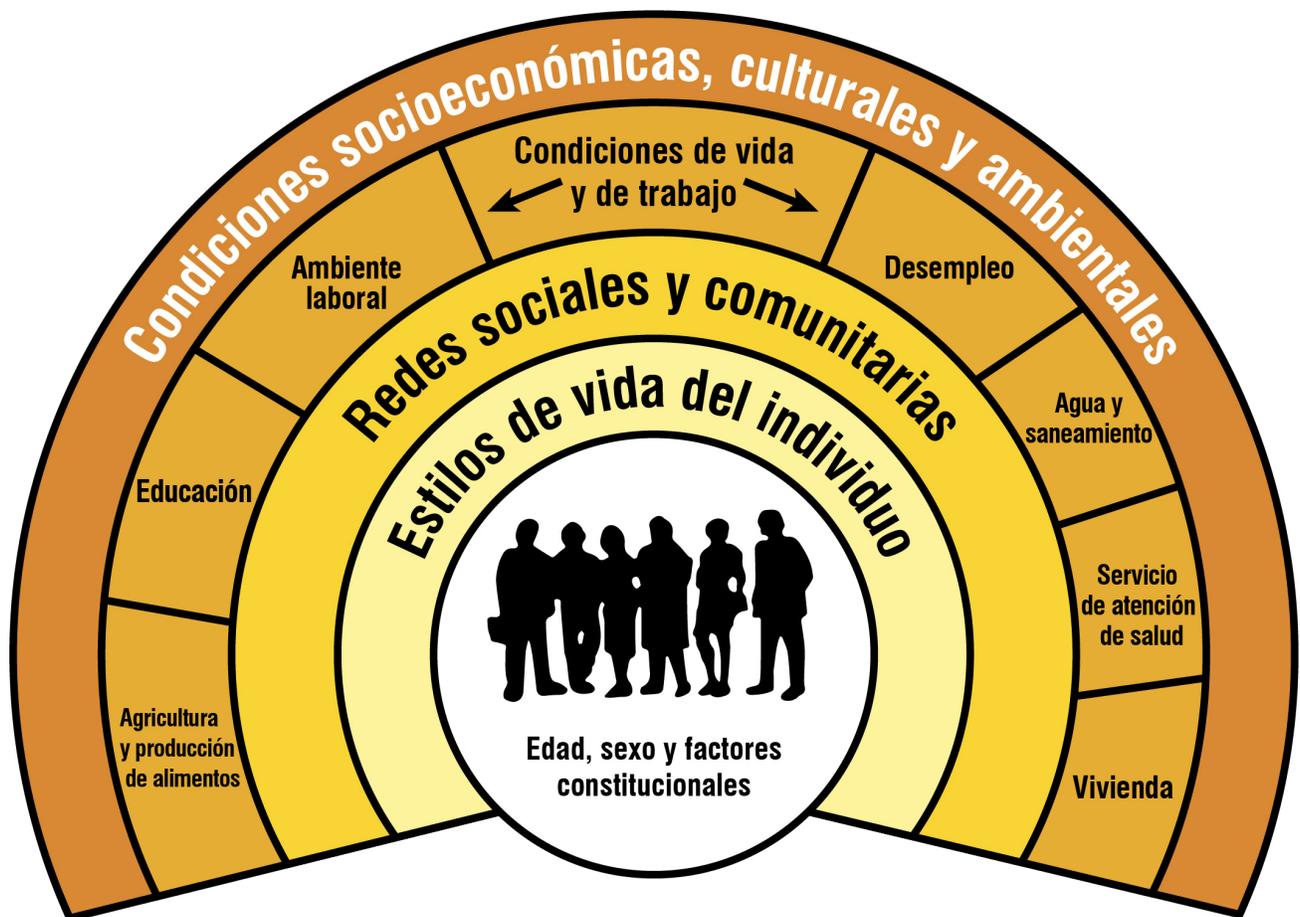


Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

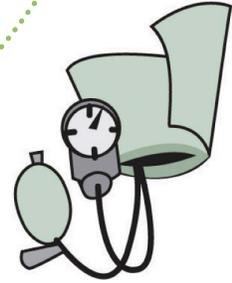
Para profundizar:

- En este vínculo podrás encontrar una animación divertida que explica de manera sencilla cómo funciona el aparato digestivo: <http://www.supersaber.com/digestivo.htm>
- Según la Organización Mundial de la Salud, se entienden por determinantes sociales de la salud las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, y los sistemas establecidos para combatir las enfermedades. A su vez, esas circunstancias están configuradas por un conjunto más amplio de fuerzas: económicas, sociales, normativas y políticas (como se ilustra en la imagen a continuación). Puedes consultar el siguiente vínculo para leer al respecto: http://www.who.int/social_determinants/es/



SESIÓN 5

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



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- La presión arterial.
- Los efectos de la sal y el sodio en la presión arterial.
- Cómo disminuir el consumo de sal y sodio.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias tijeras para recortar.
- Baumanómetro para poder tomar la presión arterial (ya sea tú mismo/a, o con apoyo de alguien que sepa tomar la presión).
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Etiquetas de alimentos con información nutrimental.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre la presión arterial.
2. ¿Conoces tu presión arterial?
3. Cómo identificar y responder a una EVC.
4. ¡Prevén la presión arterial alta!
5. Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?
6. Acerca de la etiqueta de los alimentos.
7. El sodio en la etiqueta de los alimentos.
8. Reduce la sal y el sodio.
9. Arriba y abajo.
10. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión **y entrégales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos sobre los factores de riesgo de la diabetes”.



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para prevenir o controlar la diabetes?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder.

Respuestas:

- Controlar el sobrepeso.
- Estar activo físicamente.
- Comer saludable.
- Dejar de fumar.
- Les ayuda a tener más energía.
- Les ayuda a disminuir la probabilidad de tener diabetes.



Pregunta:

“¿Qué es la diabetes?”

Respuesta:

Cuando hay niveles de glucosa en la sangre arriba de lo normal.



Pregunta:

“¿Qué tipo de problemas puede causar la diabetes descontrolada?”

Respuesta:

Daños a los riñones, ojos, pies, corazón.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“La sesión de hoy trata sobre la presión arterial y las medidas que podemos tomar para prevenir la presión arterial alta”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Información sobre la presión arterial



Objetivo: Dar a conocer qué es la presión arterial alta, cómo se mide la presión arterial y qué significan los números.

Tiempo: 5 minutos.



Vayan a la página 59 del Cuaderno de Trabajo:
“La presión arterial alta”

Menciona:

“La presión arterial alta -también llamada hipertensión- 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 el cuerpo.

La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor. Generalmente se mide a través de un baumanómetro aneroide. 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 mejor es tener una presión arterial de 120/80. Se considera que la presión arterial es alta cuando es de 140/90 o más, según la lectura en dos visitas distintas al doctor”.



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.

Menciona:

“Si uno tiene 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.

La presión alta se conoce como el asesino silencioso porque no presenta síntomas. Uno puede tener presión alta sin sentirse enfermo”.



00:15:00

2. Dinámica grupal: ¿Conoces tu presión arterial?



Objetivo: Que las y los participantes conozcan su presión arterial y se sensibilicen a la necesidad de los chequeos médicos.

Tiempo: 25 minutos.



Vayan a la página 61 del Cuaderno de Trabajo:
Tarjeta de bolsillo “Salud para tu corazón”



Nota: Si tienes la posibilidad de conseguir un baumanómetro y sabes utilizarlo, toma la presión a las y los participantes. En caso contrario, trata de conseguir a una persona capacitada en el uso de esta herramienta para que vaya a tomar la presión a las y los participantes.



Nota: Si tienes acceso a tijeras, pide a las y los participantes que recorten la tarjeta, la lean, apunten el resultado de la toma de presión, y la guarden en su cartera o bolsillo mientras sus demás compañeros/as se toman la presión.

Menciona:

“Es importante chearnos la presión cuando vamos al médico. Debemos recordar pedir el resultado de la lectura de nuestra presión arterial y anotar el resultado de cada lectura en esta tarjeta”.



Nota: Si el grupo es muy grande y se lleva más de treinta minutos tomar a todos/as la presión, considera pedirle al grupo que llegue unos minutos antes para hacerlo antes de la sesión.



00:40:00

3. Exposición: Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascul ar Cerebral (EVC)



Objetivo: Compartir información acerca de la enfermedad vascular cerebral.

Tiempo: 2 minutos.

Menciona:

La presión arterial es uno de los principales factores de riesgo para un ataque al cerebro. Hay otros factores que aumentan las probabilidades de tener un ataque al cerebro, tales como las enfermedades del corazón, el hábito de fumar, la diabetes y un nivel alto de colesterol en la sangre.



Vayan a la página 63 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo identificar y responder a una Enfermedad Vascul ar Cerebral (EVC)”

Menciona:

“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.

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.



Pregunta:

“¿Qué debemos hacer si presentamos cualquiera de estos síntomas?”

Respuesta:

Llamar inmediatamente a la ambulancia o al servicio de emergencias.



00:42:00

4. *Dinámica grupal: ¡Prevén la presión arterial alta!*



Objetivo: Dar a conocer cómo se puede prevenir la presión arterial alta, divertirse, ejercitar la memoria.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Si alguien de nuestra familia tiene la presión arterial alta, estamos en mayor riesgo de tenerla también. Lo bueno es que podemos prevenir la presión arterial alta. Veamos cómo”.

Instrucciones:

1. Esta actividad es como el juego “Memorama”. Al final de la sesión en este Manual, se encuentran varias hojas con imágenes y leyendas, mismas que deberás recortar previamente. Dos tarjetas con la misma imagen y leyenda constituyen un par de tarjetas (en total son cinco pares de tarjetas).
2. Forma dos equipos con un mismo número de integrantes.

3. En una mesa coloca las diez tarjetas boca abajo, de manera que no se vean las leyendas. No se te olvide revolverlas para que no se sepa dónde están los pares.
4. Pide a un/a integrante de un equipo que pase, voltee dos tarjetas al mismo tiempo, y lea lo que dice cada una. En caso de ser la misma leyenda, es un punto para ese equipo. En caso de ser diferentes, las voltea y las coloca nuevamente donde estaban.
5. Pide que pase una persona del otro equipo y voltee otras dos tarjetas, tratando de adivinar dónde están los pares para acumular puntos. Se turnarán los equipos hasta que estén expuestas todas las cartas. OJO: Deberán pasar varias integrantes de cada equipo, procurando que no sea una misma persona la que siempre participe.

Menciona:

“La información que viene en las tarjetas también la pueden encontrar en la página 64 de su **Cuaderno de Trabajo: ‘¡Prevén la presión arterial alta! Toma acción hoy para estar saludable y no tener presión alta más tarde’**”.



00:52:00

5. Exposición: Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?



Objetivo: Saber cuál es la cantidad de sodio que necesita el cuerpo, y cuánto consumimos realmente.

Tiempo: 3 minutos.



Vayan a la página 65 de su Cuaderno de Trabajo: “Sal y sodio. ¿Cuánto necesitamos?”

Menciona:

“Veamos ahora cuánto sodio necesitamos realmente. Nuestro cuerpo sólo necesita unos 500 miligramos de sodio por día. Eso es igual a un cuarto de cucharadita de

sal. La mayoría de las personas comemos mucho más de 500 miligramos de sodio por día”.

“Los mexicanos comemos 5 gramos de sal al día. 5 gramos es igual a 5,000 miligramos, y de esos 5,000 miligramos de sal, 2,000 miligramos son de sodio. Esto es el doble de la cantidad de sal permitida por la Organización Mundial de la Salud, y es cuatro veces más de sodio de lo que el cuerpo necesita. La costumbre de comer tanta cantidad de sal y sodio puede llevarnos a desarrollar presión arterial alta”.

Menciona:

“Debemos reducir la cantidad de sodio proveniente de todos los alimentos y bebidas. En general la comida contiene mucha sal y es difícil eliminarla toda. Las recomendaciones dicen que es bueno reducir la cantidad consumida a menos de 2,400 miligramos de sodio por día, o alrededor de una cucharadita de sal”.

Menciona:

“Veamos ahora dónde se encuentra el sodio en los alimentos.

- Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos envasados. Son ejemplos las verduras y sopas enlatadas, las comidas preparadas, congeladas, totopos salados y las carnes curadas como las salchichas. Una manera de reducir la cantidad de sal que contienen las verduras enlatadas es enjuagándolas antes de utilizarlas. Algunas bebidas contienen mucho sodio, como el jugo de tomate.
- Algo del sodio proviene de la sal que se añade al cocinar o a los alimentos ya cocinados, en las comidas de los restaurantes o en la comida rápida.
- El resto se encuentra en forma natural en muchos alimentos, aunque los alimentos frescos y no procesados tienen muy bajo contenido de sodio”.

Menciona:

“Lo mejor que podemos hacer es comer alimentos frescos no procesados, pero si comemos alimentos envasados, la etiqueta nutrimental nos puede ayudar para

elegir alimentos más saludables. A continuación hablaremos acerca de lo que podemos encontrar en la etiqueta de los alimentos. También aprenderemos a usar la etiqueta nutrimental para elegir los que tienen bajo contenido de sodio”.



00:55:00

6. Exposición: Acerca de la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Aprender a leer una etiqueta nutrimental.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y cuántas porciones hay en el envase. También nos muestra la cantidad de calorías, grasas, grasa saturada, colesterol y sodio en una porción del alimento. En la próxima sesión hablaremos de la grasa, grasa saturada, colesterol y calorías”.



Vayan a la página 66 del Cuaderno de Trabajo: “Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos”



Nota: Pide a las y los participantes que te ayuden a leer la información.

Menciona:

“Comparemos las dos imágenes que corresponden al producto de grano de elote congelado y grano de elote enlatado. El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido envasado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio”.

Menciona:

“El valor porcentual diario nos ayuda a comparar los productos y nos hace saber de inmediato si un alimento tiene alto o bajo contenido de un nutriente. Recuerden: es fácil consumir más de 2,400 miligramos de sodio. Tenemos que elegir alimentos con bajo valor porcentual diario de sodio. Una vez que nos acostumbremos a leer las etiquetas de los alimentos, nos resultará fácil hacerlo”.

Menciona:

“El porcentaje del valor diario se puede considerar igual a un presupuesto. Por ejemplo, digamos que tenemos un presupuesto diario de \$100.00 para todo el sodio que consumiremos en un día. Si de ese presupuesto diario gastamos \$34.00 (el porcentaje del valor diario) en un paquete de fideo, esa porción nos ha costado casi la tercera parte del presupuesto. No estaría mal si fuese para una comida completa, pero es para un sólo alimento. Nos sobran apenas \$66.00 para el resto de los alimentos que comeremos en el día. ¿Ven lo fácil que es comer más sodio de lo que el cuerpo necesita?”.



01:00:00

7. Actividad en equipos: El sodio en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Conocer dónde se encuentra el sodio en la etiqueta nutrimental de los alimentos que consumimos y hacer comidas con bajo contenido de sodio utilizando las etiquetas de los alimentos.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Utilicen las etiquetas de los diversos alimentos que llevaron las participantes y tú a la sesión.

Instrucciones:

1. Cada participante deberá tener al menos 2 etiquetas de diferentes alimentos (si trajeron etiquetas de su casa, pueden usar éstas; si no, pueden usar las que llevaste tú).
2. Con la explicación de la página XXX del Cuaderno de Trabajo (Busca el contenido de sodio en la etiqueta de los alimentos), las y los participantes deberán localizar la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos, reflexionando acerca de la cantidad total de sodio que consume diariamente su familia (¿Es mucho, es poco, cómo se puede reducir?).
3. Posteriormente, pide a las y los participantes que coloquen todas las etiquetas en una mesa.
4. Forma equipos de más o menos cinco integrantes cada uno, y pide que cada equipo escoja a un/a representante.
5. Las y los representantes de equipo pasarán a la mesa y tomarán cada uno/a la misma cantidad de etiquetas hasta que la mesa quede vacía.
6. Con las etiquetas que eligió su representante, cada equipo deberá planear un desayuno, comida o cena balanceada con bajo contenido de sodio.
7. Para esta actividad deberás pedir a todas/os los integrantes del grupo utilizar su creatividad. Para complementar los alimentos que escojan con base en las etiquetas, deberán agregar al menú otros alimentos como verduras y frutas.



Nota: Al terminar la dinámica recoge las etiquetas y guárdalas para la siguiente sesión, ya que volverán a utilizarlas para ver el contenido de grasas en los alimentos.

Menciona:

“Recientes investigaciones han demostrado que el potasio es importante para protegerse de la presión arterial alta. El calcio y el magnesio también pueden ayudar. Estos alimentos son ricos en estos nutrientes:

Potasio:

Se encuentra en los plátanos, tomates, papas, naranjas, ciruelas pasas, frijoles, espinaca, brócoli y otros vegetales de hoja verde.

Calcio:

Se encuentra en la leche, el queso y el yogur, el jugo de naranja enriquecido con calcio, verduras de hojas verdes, y pescado fresco o enlatado (como sardinas) previamente enjuagado.

Magnesio:

Se encuentra en el pan y los cereales de granos integrales, los frijoles, nueces y semillas, y espinaca.



Nota: Puedes reproducir este cuadro en una hoja de rotafolio para que lo vea todo el grupo, y pueda incorporar estos alimentos a la actividad en equipos.

Menciona:

“Elegir alimentos con menor contenido de sal y de sodio puede ayudarnos a prevenir y bajar la presión arterial alta. Si comemos más frutas y verduras, cereales integrales (trigo, arroz, avena, etcétera), y productos lácteos con bajo contenido de grasa, también podemos ayudar a bajar la presión arterial”.



01:15:00

8. Actividad en equipos: Reduce la sal y el sodio



Objetivo: Conocer las razones por las cuáles nos resulta difícil reducir la sal y el sodio de nuestros alimentos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Muchas veces sabemos que necesitamos reducir la cantidad de sal y sodio que consumimos, pero nos resulta difícil”.

Instrucciones:

1. Forma equipos con cuatro integrantes cada uno y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio con varios plumones.
2. Cada equipo responderá: “¿Por qué nos resulta difícil comer menos sal y sodio?” y escribirá las respuestas en la hoja de rotafolio.
3. Después, los equipos intercambiarán esas hojas de rotafolio y discutirán las diferentes alternativas que se tienen para contrarrestar los “pretextos” del otro equipo.
4. Al final, los equipos leerán para el resto del grupo cada pretexto y la solución que proponen.

Ejemplos

Problemas que pueden encontrar

Soluciones

La comida no tiene sabor.

Usen especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos.

La familia se va a molestar.

Reduzcan poco a poco la sal usando cada vez menos cuando cocinen, de modo que la familia se vaya acostumbrando al gusto.

Es difícil quitar el hábito de agregar sal.

Con el tiempo se acostumbrarán a usar menos sal. Reduzcan lentamente la cantidad. Elijan marcas de alimentos que tengan menos sal. Quiten el salero de la mesa.

Menciona:

“Veamos ahora algunas sugerencias prácticas que nos ayudarán a comer menos sal y sodio”.



Vayan a la página 68 del Cuaderno de Trabajo: “Sugerencias para comer menos sal y sodio”



Nota: Lee las sugerencias y pregunta cuál de esas practican con frecuencia de manera positiva o negativa.



Vayan a la página 69 del Cuaderno de Trabajo: “Usa hierbas y especias en lugar de sal”

Menciona:

“De tarea, podemos hacer estas sugerencias o utilizar algunas de las hierbas y especias para sustituir la sal cuando cocinemos esta semana, y la próxima sesión nos platicamos cómo nos fue”.



01:30:00

9. Dinámica grupal: Arriba y abajo



Objetivo: Conocer los alimentos que las/los participantes consumen con mayor y menor frecuencia. Realizar movimiento físico y concentración.

Tiempo: 5 minutos.

Instrucciones:

1. Busca la lista de alimentos que vienen en la página 70 del Cuaderno de Trabajo: “El sodio en los alimentos”.
2. Pide a las y los participantes que formen un círculo grande con sus sillas y se coloquen en su respectivo asiento.
3. Alazar, vas a leer cada alimento. Después de mencionar un alimento, las y los participantes se deben parar si piensan que deben comer ese alimento con más frecuencia (por su bajo contenido en sodio), o se deben sentar si piensan que deben comer ese alimento menos (por su alto contenido de sodio). ARRIBA = comer MÁS, ABAJO = comer MENOS.

4. Explica por qué cada alimento se debe comer con más o menos frecuencia. Por ejemplo, ¿sabías que una bebida deportiva de 500 ml tiene más sodio que una bolsa pequeña de papas fritas?



Nota: Al terminar la dinámica deberás comentarles que estos alimentos se encuentran en la página XXX del Cuaderno de Trabajo: “El sodio en los alimentos”. Pide al grupo que revise la hoja.



01:35:00

10. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“¡Una vez más tuvimos buenas caminatas! Esta semana daremos premios a todos los que caminen por lo menos dos veces (opcional)”.

Menciona:

“Planeemos reunirnos a la misma hora y días de la semana pasada y añadir una caminata más (se puede escoger una hora y día o preguntar cuándo sería más conveniente para el grupo). Nuestra meta es caminar tres veces como un grupo o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



Nota: El grupo debe elegir un tiempo para caminar y recordarlo en la lista de asistencia para las caminatas. Si no vas a caminar con cada grupo, pide a alguien que tome la asistencia durante la caminata.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. Para jugar a “El observador”, pide al grupo que forme un círculo en el centro del salón.
2. Pide un/a voluntario/a que sea “el observador” (o “la observadora”); pide que salga del salón o se vaya a un lugar donde no vea ni escuche lo que hace el resto del grupo.
3. Selecciona a alguien del círculo para que sea “el líder” (o “la líder”). Esta persona hará un movimiento corporal, y el resto del grupo imitará su movimiento. Cada vez que “el líder” cambie de movimiento, el resto del grupo deberá seguirlo. El objetivo de “el líder” es cambiar el movimiento del grupo sin que “el observador” se dé cuenta quién está dando la instrucción.
4. Pide a “el observador” que regrese y se ponga en el centro del círculo. El objetivo de “el observador” es adivinar quién es “el líder”.
5. Cuando “el observador” adivine quién es “el líder”, se asignará a otras dos personas para repetir el ejercicio.
6. Traten de hacer movimientos grandes, de preferencia que suban el ritmo cardiaco, como marchar, mover los brazos y las piernas, etcétera.

Menciona:

“La actividad física puede ser muy divertida, y es algo que podemos hacer con nuestras familias en lugar de ver televisión o hacer otras actividades sedentarias”.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

1. “¿Hay alguien que quisiera compartir cómo le fue con su meta de la semana pasada?”
2. “¿Alguien considera que debe adoptar como meta reducir su consumo de sodio? ¿Cómo lo podría lograr?”



Nota: Revisa, en equipos, cómo le ha ido al grupo con sus metas. Si las metas se están logrando, puedes sugerir agregar una meta sencilla para reducir el consumo de sal y sodio. Por ejemplo:

- “Quitaré el salero de la mesa”.
- “Haré la comida sin agregarle consumé esta semana”.
- “En la reunión semanal con las amigas (la fiesta de cumpleaños, etcétera), llevaré de botana verdura con aderezo bajo en sodio, en lugar de frituras saladas”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Ahora repasemos lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo seis tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué es la presión arterial?

Respuesta:

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

Pregunta 2:

¿Cuál es la presión arterial que debemos tener?

Respuesta:

- Lo mejor es tener una presión arterial de 120/80 mmHg.

Pregunta 3:

¿Cuándo sabemos que la presión arterial es alta?

Respuesta:

- La presión arterial es alta cuando es de 140/90 mmHg o más.
-

Pregunta 4:

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

Respuesta:

- Porque la presión arterial alta puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral, problemas de los riñones, problemas de la vista y la muerte.

Pregunta 5:

¿Por qué debemos reducir la sal y el sodio en la comida?

Respuesta:

- Porque comer menos sal y sodio puede ayudarnos a prevenir o bajar la presión arterial alta.

Pregunta 6:

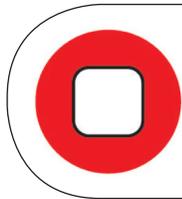
¿Qué podemos hacer para reducir la sal y el sodio?

Respuestas:

- Usar hierbas y especias para sazonar los alimentos.
- Fijarse en la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen menos sodio.
- Comer más frutas y verduras entre las comidas en lugar de bocadillos salados como galletas saladas o papas fritas.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión de hoy? Espero verles en la próxima sesión. La siguiente sesión estará dedicada al colesterol en la sangre, la grasa, la grasa saturada y el colesterol en nuestros alimentos”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

Para profundizar:

- Para ver instrucciones de cómo tomar la presión arterial, puedes consultar: <http://www.paraqueestebien.com/primerosauxilios/primaux1.htm>
- Este documento contiene información acerca de los criterios para el etiquetado de los alimentos: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/etiquetado.pdf>
- En este vínculo hay una herramienta para calcular el sodio en los alimentos: <http://www.medizzine.com/pacientes/nutricion/dietas/sodio/consumo.php>

Memorama:

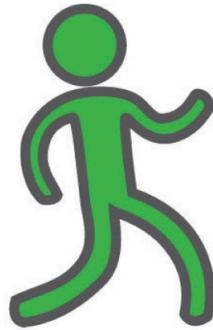
*¡Prevén la presión
arterial alta!*



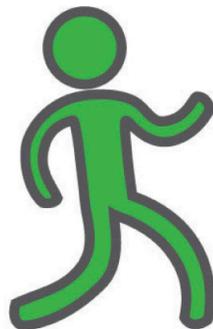
Mantén un peso saludable. Trata de no aumentar de peso. Si tienes sobrepeso, bájalo. Pierde peso poco a poco, 250 g por semana hasta que alcances un peso saludable.



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.



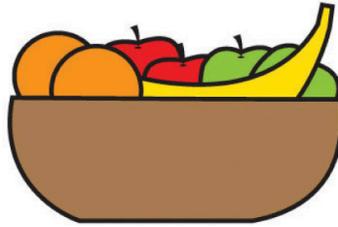
Actívate todos los días. Puedes caminar, bailar, usar la escalera, hacer deporte o cualquier actividad que te guste.



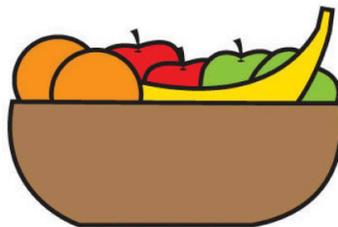
Usa menos sal y sodio cuando cocines.
Compra alimentos marcados con la etiqueta
“sin sodio”, “bajo en sodio”, o “sodio reducido”.
Quita el salero de la mesa.



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 integrales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.



Come más frutas, verduras, pan integral y cereales integrales, así como productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa.



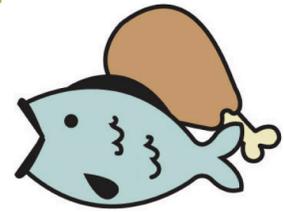
Reduce el consumo de bebidas alcohólicas. Los hombres que beben no deberán tomar más de uno o dos tragos al día. Las mujeres que beben no deberán tomar más de un trago al día. Las mujeres embarazadas no deben beber alcohol.



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.

SESIÓN 6

*Controla tu colesterol,
come menos grasas*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Qué es el colesterol.
- Cuáles son los niveles saludables de colesterol.
- Cómo controlar los triglicéridos y el nivel de colesterol sanguíneo.
- Los diferentes tipos de grasas.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Un modelo de arteria (puedes encontrar las instrucciones al final de esta sesión).
- Varias etiquetas de alimentos.
- Equipo de sonido y música y para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre.
2. Los triglicéridos.
3. El colesterol y las enfermedades del corazón, ¿cómo prevenirlas?
4. Los diferentes tipos de grasa.
5. Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?
6. El colesterol y las grasas en nuestros alimentos.
7. Cómo cocinar con menos grasa.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y **entregales** su gafete con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos de la sal y el sodio”.



Pregunta:

“¿Quién recuerda por qué debemos disminuir la cantidad de sal y sodio en lo que comemos?”

Respuesta:

Para ayudar a prevenir o para bajar la presión arterial alta.



Pregunta:

“¿Alguno/a de ustedes recuerda las diferentes maneras que existen para reducir la cantidad de sal que comemos?”

Respuesta:

Para reducir la sal y el sodio podemos:

- Leer la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con menos cantidad de sodio.
- Usar hierbas y especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.
- Comer más frutas, verduras y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa entre las comidas en lugar de alimentos salados, como papas fritas o totopos.



Nota: Dales las respuestas correctas si los participantes no las saben o no las recuerdan.



00:08:00

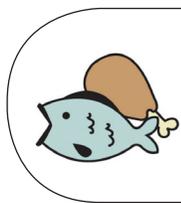
3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hoy vamos a hablar sobre el nivel alto de colesterol en la sangre como factor de riesgo de las enfermedades del corazón. Aprenderemos qué podemos hacer para controlar nuestro nivel de triglicéridos y colesterol en la sangre. También haremos juntos/as algunas actividades que muestran cuánta grasa tienen algunos alimentos y cómo cocinar con menos grasa”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Exposición: Información sobre el colesterol en la sangre



Objetivo: Dar a conocer qué es el colesterol, por qué el cuerpo lo necesita, de dónde proviene, y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“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 necesitamos para estar 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. El cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita”.



Vayan a la página 75 del Cuaderno de Trabajo:
“La verdad sobre el colesterol”

Menciona:

“Veamos el significado del 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.



Nota: Recuerda que “mg/dL” quiere decir “miligramos por decilitro”.



Vayan a la página 76 de su Cuaderno de Trabajo: “El significado del colesterol HDL y LDL”

Menciona:

“El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa y proteína).

- Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL por sus siglas en inglés, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos, tapándolos como el sedimento (residuo) en una tubería. Por eso es que al colesterol LDL se le llama generalmente 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’”.

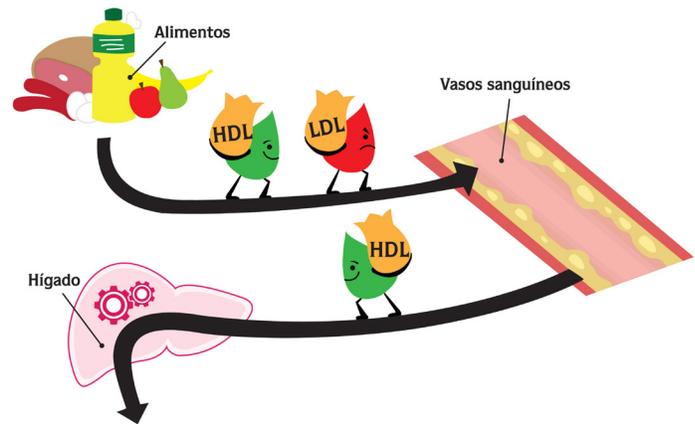


Nota: Si te resulta complicado diferenciar entre el HDL y el LDL, usa esta técnica de memoria: el HDL es el Héroe (bueno) y el LDL es el Ladrón (malo).

Menciona:

“Veámoslo de la siguiente manera:

El LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno) transportan la grasa y el colesterol de los alimentos a los vasos sanguíneos. El LDL acumula la grasa en la arteria y el HDL se encarga de sacarla, llevándola al hígado para que éste la deseche. Si hay un consumo excesivo de alimentos altos en grasa y colesterol, el HDL no puede realizar bien su función”.



Vayan a la página 77 del Cuaderno de Trabajo:
“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.



2. Exposición: Los triglicéridos



Objetivo: Dar a conocer qué son los triglicéridos, cuál es su función en el cuerpo, y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 5 minutos.



Vayan a la página 78 del Cuaderno de Trabajo:
“Los triglicéridos”

Menciona:

“Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol (esa prueba se llama ‘perfil de lípidos’), también mide los triglicéridos sanguíneos.

Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. No son lo mismo que el colesterol, pero son parecidos porque ambos son tipos de grasa.

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

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”.



00:25:00

3. Exposición: El colesterol y las enfermedades del corazón, ¿cómo prevenirlas?



Objetivo: Conocer el efecto que tienen los altos niveles de colesterol y compartir la manera de reducirlo.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: Usa el modelo de arteria (ve las instrucciones para su elaboración al final de esta sesión) para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. Pásalo entre los participantes para que vean de cerca de qué manera el colesterol puede obstruir una arteria.

Menciona mientras muestras la arteria:

“Cuando el colesterol LDL (‘malo’) es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias, endureciéndolas. La apertura de las arterias puede quedar más estrecha y obstruida. La arteria bloqueada puede resultar en un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si una persona tiene un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, es más probable que tenga enfermedades del corazón como la insuficiencia cardíaca, sufra derrames cerebrales o desarrolle otros problemas de salud.

Se recomienda hacerse un perfil de lípidos para medir los niveles de colesterol y triglicéridos cada cinco años a partir de los 35 años de edad en personas que no tienen factores de riesgo. Las personas que sí tienen factores de riesgo deberán seguir las instrucciones de su médico”.

Menciona:

“Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre de una persona. Algunas no

pueden cambiarse, como la edad, si se es hombre o mujer, o si tenemos familiares con colesterol alto en la sangre. 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. A esto nos referimos cuando hablamos de factores de riesgo”.



**Vayan a la página 79 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo prevenir el colesterol en la sangre”**

Menciona:

“Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales. Los siguientes son algunos alimentos con más alto contenido de colesterol:

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

Menciona:

“Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol, como: frutas, arroz, frijoles, verduras, granos y cereales. Sin embargo, los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina o los frijoles que se guisan con manteca) sí tienen colesterol”.

Menciona:

“Lo siguiente puede ayudar a prevenir o bajar el colesterol alto en la sangre:

- 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”.



00:30:00

4. Exposición: Los diferentes tipos de grasas



Objetivo: Dar información detallada acerca de los diferentes tipos de grasa y cuáles son mejores para la salud.

Tiempo: 10 minutos.



Vayan a la página 80 del Cuaderno de Trabajo: “¿Qué es la grasa?”

Menciona:

“Vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa en los alimentos y cómo afectan la salud de nuestro corazón.

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.

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



Nota: En una hoja de rotafolio dibuja un cuadro sinóptico donde expliques la manera en que se dividen las grasas. Ejemplo:



Menciona:

Grasas saturadas

“Este tipo de grasa aumenta el colesterol LDL, es decir, el colesterol malo, y se encuentran 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 cardíaca, 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’

También existen las llamadas grasas trans, que son aceites vegetales que han sido solidificados a través 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”.

Menciona:

“Pondremos especial atención en la grasa saturada y en las grasas trans porque son las más dañinas para el corazón. Estas grasas elevan el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa que comemos”.



Pregunta:

“¿Con qué tipos de aceite o grasa cocinamos?”



Nota: Da 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja grande de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva. De todas las respuestas, identifica las que se pueden utilizar con más frecuencia (aceite de oliva y de canola, por ejemplo) y las que se deben usar con menos frecuencia o evitar (manteca, mantequilla y margarina, por ejemplo). Sobre todo, enfatiza que lo más saludable es consumir aceites o grasas en cantidades moderadas.

Menciona:

“Es muy importante limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasas trans para prevenir enfermedades como las del corazón y algunos tipos de cáncer.

La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente. La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.

Los siguientes son alimentos con más **alto contenido** de 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.

Los siguientes son alimentos con más **bajo contenido** de grasa saturada:

- 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.
- Arroz.
- Frutas y verduras.
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremado) o con bajo contenido de grasa (*light*)”.



Vayan a la página 82 del Cuaderno de Trabajo:
“Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos”



Nota: Reparte etiquetas de alimentos comunes entre el grupo, y pide que identifiquen los alimentos que tengan mayor y menor cantidad de colesterol y de los diferentes tipos de grasas.



Vayan a la página 83 del Cuaderno de Trabajo:
“Grasas y aceites para elegir”

Menciona:

“Esta tabla nos muestra cuáles son los productos con menos cantidad de grasa saturada”.



Pregunta:

“¿Cuáles son los tres aceites con menos cantidad de grasa saturada?”

Respuestas:

- El aceite de canola.
- El aceite de cártamo.
- El aceite de girasol.

Menciona:

“Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que la grasa saturada, necesitamos comer menos de todos los tipos de grasa. Todas las grasas tienen el mismo contenido de calorías, el cual es muy alto”.



00:40:00

5. Dinámica grupal: Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?



Objetivo: Concientizar acerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos comunes en la dieta mexicana.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprendemos qué alimentos tienen un contenido más alto de grasa y cómo reemplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, esto nos ayudará a tener un corazón más sano”.



Vayan a la página 86 del Cuaderno de Trabajo:
“Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que, de manera individual o en parejas, adivinen cuántas cucharaditas de grasa tiene una porción de cada uno de estos alimentos. Pide que escriban la respuesta en la columna “A mí me parece” de su hoja.
2. Después que los participantes hayan adivinado la cantidad supuesta, menciona la cantidad real de grasa de cada alimento (recuerda que se refiere a la cantidad de grasa en una porción) y pide que escriban esta cantidad en la parte “Cantidad real de grasa”.

Cantidades reales de grasa:

60 gramos de queso Chihuahua	5 cucharaditas
2 cucharadas de crema agria	1¾ cucharaditas
30 gramos de totopos de tortilla frita	7½ cucharaditas
1 salchicha de carne	4 cucharaditas
1 taza de frijoles hervidos	¾ de cucharadita
1 naranja	0 cucharaditas

Menciona:

“Los niños, los adolescentes, las mujeres activas y los hombres que no hacen mucha actividad física deben comer unas 2,000 calorías por día. No más del 30 por ciento de esas calorías deberán provenir de la grasa (es decir, alrededor de 600 calorías de grasa como máximo). Eso es igual a unas 5½ cucharaditas de grasa de todos los alimentos que consumimos en un día.

Como pueden ver, es fácil sobrepasar el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos procesados, salchichas, papas fritas y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, podemos comer más alimentos con bajo contenido de grasa, como fruta, verduras, granos enteros, frijoles y productos derivados de la leche que sean descremados o que tengan bajo contenido de grasa”.



Pregunta:

“¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que había en los alimentos y la cantidad real?”



Nota: Da de 3 a 5 minutos para hablar sobre su reacción.

Menciona:

“Algunos de los alimentos con alto contenido de grasa que comemos a menudo pueden sustituirse por otros con menor contenido de grasa”. Lee la lista siguiente:

Alimentos	Sustitutos con contenido más bajo de grasa
Queso	Queso sin grasa o con poca grasa.
Leche entera	Leche con bajo contenido de grasa o sin grasa (descremada).
Crema agria	Crema ácida con bajo contenido de grasa, yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa.
Papas fritas y totopos	Papas y totopos horneados.
Salchicha	Salchicha con bajo contenido de grasa.



00:55:00

6. Actividad en equipos: El colesterol y las grasas en nuestros alimentos



Objetivo: Identificar los alimentos con alto y bajo contenido de grasa que consumimos y cómo podemos reemplazarlos.

Tiempo: 20 minutos.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.
2. Pide a los grupos que describan y anoten en una hoja de rotafolio lo siguiente:
 - ¿Qué comemos generalmente para el desayuno, la comida y la cena?
 - ¿De los alimentos que generalmente comemos, cuáles tienen más alto contenido de grasa?
 - ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa podemos elegir para reemplazarlos?



Nota: Para ayudar a responder a las preguntas, los equipos necesitarán revisar las siguientes hojas en el Cuaderno de Trabajo. También puedes proporcionarles etiquetas de alimentos para que revisen los contenidos.



Vayan a las páginas 84 y 85 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol” y
“Los alimentos y las grasas”



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para preparar nuestras comidas con menos grasa?”



Nota: Pide a cada equipo que comparta algunas de las estrategias que discutió.



01:15:00

7. Actividad en equipos: Cómo cocinar con menos grasa



Objetivo: Comprender de manera colectiva que se puede reducir la grasa sin abandonar las comidas tradicionales.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora veremos cómo preparar alimentos con menos grasa, grasa saturada y colesterol”.



Vayan a la página 87 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo cocinar con menos grasa”

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4-5 personas.
2. Pide a cada equipo que repase cada uno de los platillos de la lista, compartiendo modificaciones a las recetas u otras estrategias para que la comida sea más sabrosa sin agregar grasa.
3. Pide que cada participante comparta con su equipo su opinión acerca de qué tan fácil o difícil podría ser disminuir la cantidad de grasa en los alimentos que comen en su casa, en la calle, en el trabajo, en la reunión familiar, con las y los amigos, etcétera.



Pregunta:

“¿Por qué las recetas de la hoja contienen menos grasa?”

Respuesta:

- Los frijoles de la olla tienen bajo contenido de grasa, y no se les añade grasa (manteca o aceite).
- El arroz hervido tiene bajo contenido de grasa, y no se le añade grasa.
- Las papas se hornean, se asan o se cuecen, no se fríen.
- Las quesadillas se hacen con tortillas de maíz y no se les añade grasa. Se usa queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso de leche entera.
- Se escurre la grasa de la carne molida o chorizo cocinado.
- El licuado de frutas se hace con leche con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera.



Pregunta:

1. “¿Cuáles son los obstáculos que identificamos para comer menos grasa en la casa, en el trabajo, en la calle, con las y los amigos, en las reuniones familiares, etcétera?”
2. “¿Qué estrategias podemos implementar para resolver estos obstáculos?”



Nota: Pide que cada equipo comparta por lo menos una estrategia.



01:30:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“¡Otra vez disfrutamos la actividad física!”.

- **Entrega** algún premio a las personas que hicieron actividad física con el grupo por lo menos dos veces la semana pasada y un premio especial a quienes hicieron actividad física tres veces, si es posible (opcional).

Menciona:

“Planeamos reunirnos a la misma hora y días de la semana pasada. Nuestra meta es realizar actividad física tres veces como un grupo entero o grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



01:35:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Algunas opciones son: aeróbics con sillas, aeróbics de bajo impacto, bailar o caminar. No olvides hacer estiramiento antes y después de la actividad.



01:45:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Les pido que se propongan hacer algo concreto para comer menos grasa, grasa saturada y colesterol esta semana”.



Nota: Menciona a los participantes que den detalles de lo que planean hacer. Si alguien dice que va a usar menos aceite para cocinar, pídele un ejemplo como los siguientes:

- “Comeré el pollo sin piel”.
- “Comeré frijoles hervidos en lugar de frijoles refritos”.
- “Tomaré dos días a la semana la leche semidescremada o *light*”.

Menciona:

“Vamos a compartir los resultados de las metas que se pusieron en la próxima sesión. Recuerden mantener sus metas de estar físicamente activos y de reducir la sal y el sodio en la comida”.



Nota: Pide a cada participante que en su casa repasen la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tengan presente y la cumplan. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cinco tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cuál puede ser la causa de la obstrucción de las arterias?

Respuesta:

- La acumulación de colesterol que deriva de los alimentos con alto contenido de grasas que consumimos.

Pregunta 2:

¿Cuál es el nivel de colesterol en la sangre que se considera deseable?

Respuesta:

- Menos de 200 mg/dL.
-

Pregunta 3:

¿Qué medidas pueden tomar para mantener bajo el nivel de colesterol en la sangre?

Respuesta:

- Comer alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasa trans y colesterol.
- Mantener un peso saludable.
- Mantenerse físicamente activo.

Pregunta 4:

¿Pueden nombrar tres alimentos con alto contenido de grasa saturada?

Respuesta:

- Manteca, mantequilla, carnes grasosas, pollo, pavo y otras aves con piel, leche entera.

Pregunta 5:

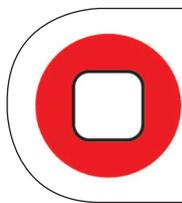
¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer una persona para que los alimentos tengan menos grasa?

Respuesta:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla. Quitar la piel del pollo o pavo.
- Hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Sacar la grasa de la sopa o caldo antes de servirlo.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la próxima sesión. En la sesión siguiente veremos cómo mantener un peso saludable”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

Para profundizar:

- Más información acerca del colesterol:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cholesterol.html>
- Más información acerca de los triglicéridos:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/triglycerides.html>
- La Revista del Consumidor que publica la PROFECO (<http://revistadelconsumidor.gob.mx>) es un buen recurso con información actualizada acerca de temas como la nutrición:

“Lo que debes saber sobre el aceite”:

<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=17808>

“Mantequilla vs. Margarina”:

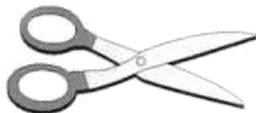
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=17901>

Cómo hacer un modelo de arteria

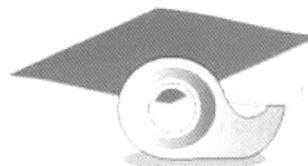
Los materiales que necesitas:



un rollo de papel toalla vacío



tijeras



papel de construcción rojo o fieltro rojo con pegamento adhesivo y cinta adhesiva



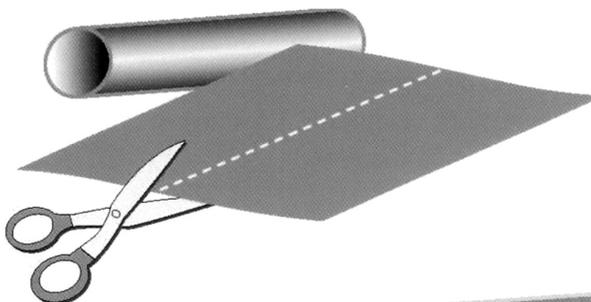
plastilina roja



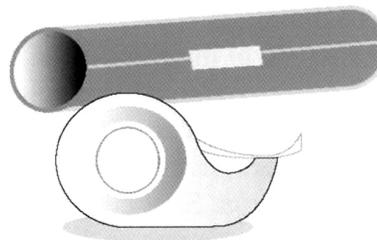
plastilina amarilla

Los que necesitas hacer:

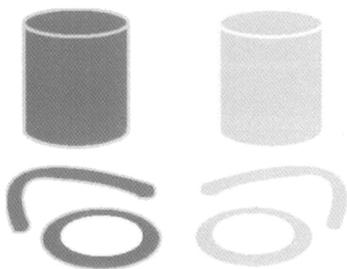
1. Corta el papel rojo o fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.



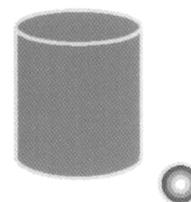
2. Con cinta adhesiva pega el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo



3. Enrolla en forma circular o de "dona" un pedazo pequeño de la plastilina roja y la plastilina amarilla.



4. Con la plastilina roja haz una bolita pequeña

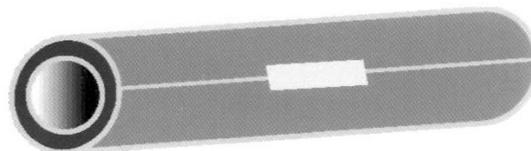


Nota: Puedes utilizar los materiales que tengas disponibles para hacer tu modelo de arteria.

Cómo explicar el modelo de arteria

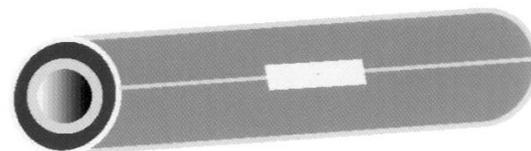
1. Coloca el pedazo enrollado de plastilina roja en ambos extremos del rollo.

Menciona: Ésta es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada.



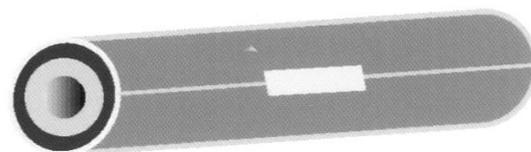
2. Agrega un pedazo de plastilina amarilla a los bordes de la plastilina roja en un extremo del rollo.

Menciona: Éste es el comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse.



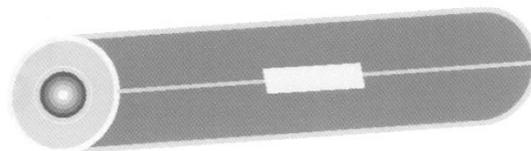
3. Continúa agregando un pedazo de la plastilina amarilla a ese extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.

Menciona: El hueco de entrada de la arteria obstruida se está estrechando. La sangre no puede circular fácilmente.



4. Coloca la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.

Menciona: Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro esto puede causar un derrame cerebral (ataque al cerebro).



SESIÓN 7

Mantén un peso saludable



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Qué es un peso saludable.
- El riesgo de tener sobrepeso.
- Ideas de cómo bajar de peso o mantener el peso de manera saludable.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán 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.
- Aprenderán que el peso saludable o el sobrepeso se calcula por medio de una escala.
- Aprenderán que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios permanentes hasta lograr que sean hábitos.
- Aprenderán que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para nuestra salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Una báscula de baño o la utilizada en la consulta médica.
- Dos cintas métricas para medir la estatura y la cintura.
- Etiquetas de alimentos.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. ¿Qué se entiende por peso saludable?
2. La manera saludable de bajar de peso.
3. Adivina el movimiento.
4. Supera los obstáculos que te impiden bajar de peso.
5. Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”.
6. ¿Cuánto es una porción?
7. Las calorías en la etiqueta de los alimentos.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión.
- **Entrega** el gafete con su nombre a cada participante.



00:03:00

2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Promover la reflexión acerca de cómo impactó en la vida cotidiana de las y los participantes la información de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos de lo importante que es controlar el colesterol y los triglicéridos consumiendo menos grasas en nuestra alimentación”.



Pregunta:

1. “¿Qué cosas podemos hacer para que los alimentos tengan menos grasa?”
2. “¿Hay estrategias que hayamos utilizado durante la semana pasada para reducir la grasa que comemos?”



Nota: Pide a las y los participantes que respondan a las preguntas en parejas. Da a los participantes 3 minutos para responder. Al final, pregunta si alguien quiere compartir su reflexión con todo el grupo.

Respuesta:

“Para que los alimentos tengan menos grasa pueden:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Quitar la piel de las aves (pollo o pavo) antes de cocinarlas.
- Cocinar al horno, hervir, cocinar a la parrilla o asar los alimentos en lugar de freírlos.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hoy discutiremos por qué es importante para la salud física y mental mantener un peso saludable. Cuando termine la sesión, sabremos que:

- El sobrepeso es un factor de riesgo que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- El peso saludable y el sobrepeso se calculan por medio de una escala.
- Para bajar de peso podemos:
 - Consumir menos calorías.
 - Consumir porciones más pequeñas.
 - Consumir una variedad de alimentos, especialmente los que tienen bajo contenido de calorías y grasa.
 - Mantenernos físicamente activos/as.
- Las dietas de moda y los productos ‘milagrosos’ generalmente no dan resultados y pueden ser dañinos para nuestra salud”.



00:10:00



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: ¿Qué se entiende por peso saludable?



Objetivo: Promover que las y los participantes conozcan su peso, su estatura, y su circunferencia abdominal, y que puedan identificar si tienen sobrepeso.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“El peso saludable se calcula por medio de una escala que se llama índice de masa corporal. Se calcula con base en el peso y la estatura por medio de una fórmula matemática, pero en su Cuaderno de Trabajo encontrarán una manera simplificada de identificarlo”.



Vayan a la página 93 del Cuaderno de Trabajo:
“Protege tu salud, cuida tu peso”

Menciona

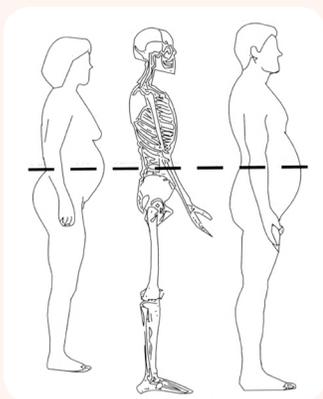
“Vamos a ver cuánto medimos y cuánto pesamos y veremos luego la escala que nos corresponde. También vamos a medir la cintura para saber la circunferencia que tenemos y saber si estamos o no dentro de los rangos de peso saludable”.

Instrucciones:

1. **Para medir el peso:** Antes de comenzar esta actividad, coloca la báscula en un lugar accesible. Pide a las y los participantes que se ayuden mutuamente a pesarse. Al momento de pesarse, pide que se paren derechos/as sin mirar hacia abajo y que un/a compañero/a apunte el número en el Cuaderno de Trabajo. Puedes mencionar que las básculas de uso

casero generalmente no son tan exactas como las de un consultorio médico, y que la ropa pesa entre .90 y 1.30 kg aproximadamente.

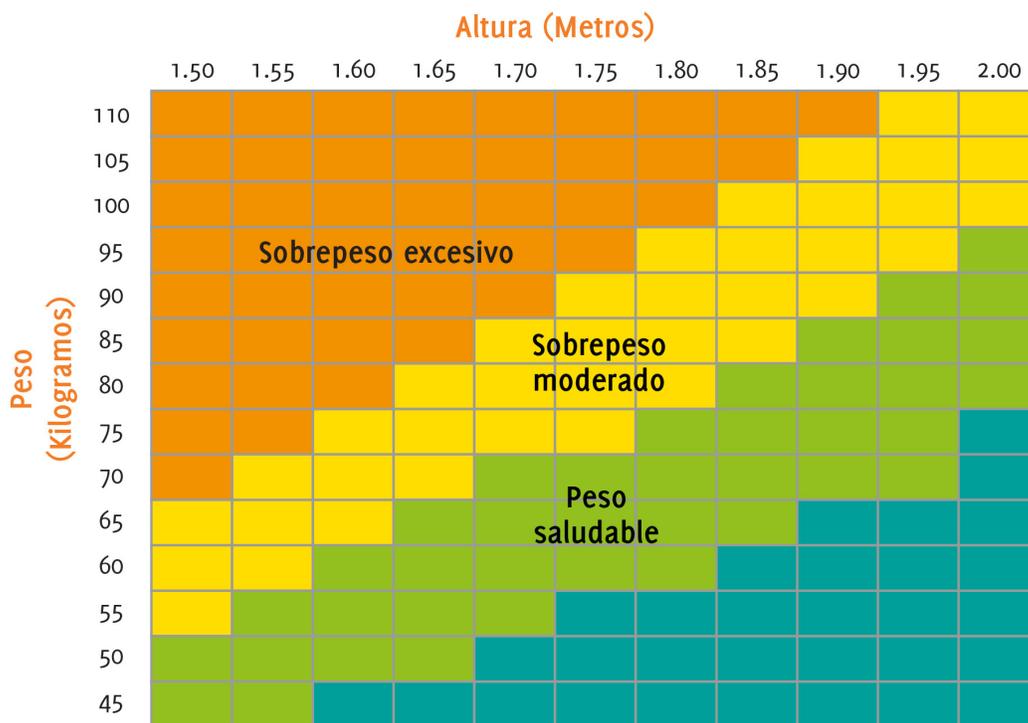
- 2. Para medir la estatura:** Pega con cinta una de las cintas métricas en la pared para medir la estatura. Explica a las y los participantes la manera correcta de medir la estatura y que entre ellos se ayuden para tomar este dato: pide a las y los participantes que se paren de espaldas a la cinta métrica con los talones y la cabeza pegados a la pared, y los pies un poco separados. Pueden utilizar una regla o un lápiz colocado sobre la cabeza para tener más exactitud.



- 3. Para medir la cintura:** Pide a las y los participantes que se ayuden mutuamente a medir la cintura poniéndose una cinta métrica alrededor de la cintura encima del hueso de la cadera. Pide que al momento de tomar la medida la cinta esté justa pero no demasiado apretada, y pide que la persona que está siendo medida se relaje y no suma el estómago.

- 4.** Una vez que hayan medido su peso y su estatura, pide que los identifiquen en la escala que viene en su Cuaderno de Trabajo (ver imagen). Identificando el peso (en kilogramos) y la estatura (en centímetros), sigan las líneas hasta el punto donde se crucen.

Trabajo (ver imagen). Identificando el peso (en kilogramos) y la estatura (en centímetros), sigan las líneas hasta el punto donde se crucen.



Menciona:

“Veamos el recuadro ‘¿Qué quiere decir la escala de peso?’ en la parte inferior de la hoja ‘Protege tu salud. Cuida tu 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>

Menciona:

“Ahora veamos la medida de la cintura. Cuando la cintura de la mujer mide más de 80 centímetros (cm) y la cintura del hombre mide más de 90 cm, existe un riesgo mayor de padecer diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y un ataque al cerebro.

El sobrepeso puede contribuir a aumentar la probabilidad de desarrollar colesterol alto en la sangre y presión arterial alta, y puede empeorar otros problemas de salud, como la artritis y trastornos del sueño. El sobrepeso también contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, de seno y de colon.

Mantener un peso saludable o bajar de peso si es necesario puede mejorar y prevenir muchos problemas de salud”.



00:30:00

2. Exposición: La manera saludable de bajar de peso



Objetivo: Compartir información acerca de la manera más recomendable para bajar de peso.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora hablaremos sobre la manera saludable de bajar peso.”

La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías. Las personas aumentan de peso si comen más calorías de las que el cuerpo utiliza para producir energía. Las calorías son una unidad de medida que nos indica la energía que obtenemos al ingerir alimentos. Si un alimento contiene 100 calorías, es una forma de describir cuánta energía podría obtener nuestro cuerpo si nos lo comemos o bebemos.

En general, para sobrevivir los seres humanos necesitamos aproximadamente 1,700 calorías para mujeres y 2,000 para hombres, aunque necesitamos más si somos activos físicamente. El número de calorías que se queman depende de la actividad física que se realiza y del tamaño del cuerpo”.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda hasta aquí?”

Menciona:

“Si necesitamos bajar de peso debemos elegir alimentos con menos calorías o realizar más actividad física. Lo mejor es hacer las dos cosas. También tenemos que fijarnos en la cantidad de grasa y aceite que contienen los alimentos al momento de consumirlos y al cocinarlos.

Es importante recordar que una mujer embarazada no debe tratar de bajar de peso a menos que el médico le recomiende hacerlo.

Un poco más adelante en la sesión de hoy, aprenderemos cómo usar las etiquetas de los alimentos para consumir menos calorías. Cuando se reducen las calorías es importante comer una variedad de alimentos -sobre todo verduras y frutas, granos integrales y carnes magras- para asegurarnos de obtener las vitaminas y minerales que necesitamos. En la próxima sesión hablaremos acerca de cómo comer de manera saludable”.



**Vayan a la página 94 de su Cuaderno de Trabajo:
“Buenos hábitos = buen peso = buena salud”**

Menciona:

“Este dibujo muestra cómo al agregar un poco de actividad física a nuestro día y comer las porciones adecuadas, con el tiempo se puede bajar de peso de manera saludable y permanente”.



Nota: Pide a voluntarios que lean cada escena en voz alta.

Menciona:

“La mayoría de las personas que bajan de peso y no lo recuperan es porque lo pierden lentamente. Además, aprenden a hacer cambios en su alimentación y actividad física que adoptan para el resto de su vida.

Lo más recomendable es bajar aproximadamente 250 g (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable. No hay que olvidar hacer actividad física. Recordemos que 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”.



**Vayan a la página 95 del Cuaderno de Trabajo:
“¡Consejos para bajar de peso!”**



Nota: Pide al grupo que repase las sugerencias para bajar de peso.



00:40:00

3. *Dinámica grupal: Adivina el movimiento*



Objetivo: Hacer movimiento corporal y promover la idea de que moverse puede ser divertido.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona

“Una de las maneras más efectivas de bajar de peso es moverse más. Esto no necesariamente quiere decir que tengamos que ir a un gimnasio o hacer un ejercicio que no sea agradable para nosotros/as. ¡Moverse más puede ser divertido!”.

Instrucciones:

1. Las y los participantes deberán ponerse de pie, formando un círculo.
2. Se escoge un/a participante para que salga del salón. Esta persona es “el observador”.
3. Mientras “el observador” está afuera, el grupo escoge a alguien para que inicie un movimiento que el resto del grupo deberá seguir (puedes empezar tú para darles un ejemplo y confianza). Esta persona es “el iniciador”. Procura que “el iniciador” haga movimientos aeróbicos que el resto del grupo pueda seguir: mover la cabeza, marchar en su lugar, mover los brazos en círculos, mover los pies, la cadera, estirarse, etcétera.
4. Cuando “el observador” regrese al salón, el grupo ya se estará moviendo. “El iniciador” tendrá que ir cambiando el movimiento del grupo sin que “el observador” se dé cuenta quién está iniciando el movimiento.
5. El objetivo del juego es que “el observador” adivine quién es “el iniciador”. Al momento de identificarlo, pide otros dos voluntarios para que sigan el juego.



Pregunta:

“¿Cómo se sintieron? ¿Qué otros juegos podemos compartir que nos ayuden a movernos más?”



00:50:00

4. *Actividad en equipos:* **Supera los obstáculos que te impiden bajar de peso**



Objetivo: Reflexionar acerca de los obstáculos que encontramos cuando tratamos de bajar o mantener el peso, y proponer estrategias para resolverlos.

Tiempo: 15 minutos.



Pregunta:

1. “¿Quién de ustedes ha tratado alguna vez de bajar de peso?”
2. “¿Hay algo que les haya motivado en sus intentos de mantener su peso o bajar de peso?”

Instrucciones:

1. Forma equipos de cinco personas.
2. Entrega a cada equipo varios plumones y una hoja de rotafolio que previamente dividiste en dos partes con una línea vertical. En un lado deberá estar escrita la palabra *Obstáculos* y en el otro lado la palabra *Soluciones*.
3. Da la siguiente instrucción: “En equipo contesten la siguiente pregunta en la columna que corresponde a *Obstáculos*: ¿Por qué piensan que a algunas personas les resulta difícil bajar de peso o mantenerse sin subir el peso que perdieron?”.
4. Da a los equipos de 3 a 5 minutos para responder, luego pide que cada equipo comparta lo que escribió. Si en los diferentes rotafolios no se escribieron los siguientes obstáculos, coméntalos de manera breve:

- Les falta el apoyo de la familia.
 - No consideran que el sobrepeso sea problema de salud.
 - Los amigos les dan mensajes equivocados. Por ejemplo, “Estás mejor con unos kilos de más”.
 - La familia y los amigos tal vez hacen más difícil bajar de peso porque los invitan a ir a lugares donde lo más importante es la comida, o donde hay pura comida grasosa o alta en calorías.
 - La familia puede negarse a comer alimentos con menos grasa y menos calorías y les resulta difícil cocinar dos comidas por separado.
5. Pide a los equipos que intercambien sus rotafolios con otro equipo. Pide que en la columna de *Soluciones* escriban sus propuestas para sortear los obstáculos escritos en ese rotafolio.
6. Da a los participantes otros 3 a 5 minutos para responder, luego pide que compartan sus soluciones con el resto del grupo. Si en los diferentes rotafolios no se escribieron las siguientes soluciones, deberás comentarlas de manera breve:
- Encontrar a alguna persona que también quiera bajar de peso. Puedes hablarle a esta persona cuando te falle la motivación.
 - Caminar o planear otras actividades acompañada de otra persona que te apoye. Resulta más entretenido y el tiempo pasará más rápido.
 - Tratar de encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar para ayudarles también a controlar su peso y formar hábitos saludables que duren toda la vida.
 - Intercambiar platillos con una amiga o un amigo. Por ejemplo, si el resto de la familia no va a comer platillos con bajo contenido de calorías, prepara un plato y compártelo con una amiga o un amigo. Él o ella puede preparar, a su vez, un plato para compartirlo contigo.
 - Si tienes que bajar mucho de peso, pide a tu médico o a un especialista en nutrición que te ayude a preparar un plan.



01:05:00

5. Actividad en equipos: Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”



Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de los perjuicios de los supuestos productos o dietas milagrosos, promoviendo la adquisición de hábitos saludables que perduren toda la vida.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Los productos, recetas y dietas para adelgazar se han convertido en un gran negocio. Escuchamos hablar de productos y dietas milagrosas que nos prometen bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos sólo hacen adelgazar a las billeteras. Hay que cuidarse de los productos, dietas y ejercicios de compañías que presentan testimonios personales en sus anuncios, incluso si éstos prometen ser naturales.

Vamos a poner en práctica lo que hemos aprendido hasta el día de hoy. Vamos a reflexionar acerca de cómo estos productos, dietas y recetas no son buenos para nuestra salud”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que formen tres equipos y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones.
2. Pide a los equipos que respondan: ¿Qué productos, recetas o dietas conocemos que prometen bajar de peso en poco tiempo o sin esfuerzo? ¿En qué consisten?
3. Una vez que tengan una lista, pide que discutan por qué estos productos en lugar de ayudarnos nos hacen daño. Si alguien tiene una experiencia personal con uno de estos productos, pide que la comparta con su equipo.
4. Finalmente, pide que compartan su discusión con el resto del grupo.

Menciona:

“Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultados perdurables. Muchas de estas dietas consisten sólo en unos pocos alimentos y la gente pronto se aburre de ellos. Estas dietas no nos dan todos los nutrientes y energía que el cuerpo necesita, e incluso pueden alterar el buen funcionamiento del metabolismo. No son saludables”.



Vayan a la página 97 del Cuaderno de Trabajo:
“Di NO a las dietas ‘milagrosas’”

- Pide a las y los participantes que lean la hoja en sus equipos.



01:15:00

6. Exposición: ¿Cuánto es una porción?



Objetivo: Repasar el tamaño de una porción de varios alimentos.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La clave para elegir una dieta saludable y bajar de peso es saber qué comer y cuánto comer. Muchas personas creen que una porción de cualquier alimento es más grande de lo que realmente es. Veamos de qué tamaño es una porción”.



Vayan a las páginas 98 y 99 del Cuaderno de Trabajo:
“El tamaño de las porciones”
“Cómo usar mi mano para calcular una porción”

- Repasa la información con el grupo.



01:25:00

7. Actividad en equipos: Las calorías en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Identificar el contenido calórico en una etiqueta de alimentos y reflexionar acerca de cómo elegir opciones de alimentación más saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para bajar de peso una persona debe comer menos calorías de las que el cuerpo quema para producir energía. En la última sesión aprendimos cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen contenido más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol. Hoy vamos a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos para elegir los que tienen el contenido más bajo de calorías. Sin embargo, hay que recordar que lo más importante no es contar calorías sino elegir alimentos más frescos y saludables (como verduras y frutas) y movernos más”.

Instrucciones:

1. Entrega a cada equipo etiquetas reales de productos que se consumen con frecuencia para revisar el número de calorías que contienen.
2. Señala que la etiqueta identifica el número de kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal), que son dos tipos de medida sobre la cantidad de energía que ese alimento aporta. Una kilocaloría es igual a 1,000 calorías.
3. Pide a los equipos que cada quién identifique un ejemplo de botana que coman sus familias con alto contenido de calorías.
4. Después, pide que entre todos y todas den ejemplos de botanas con bajo contenido de calorías que podrían sustituir.



01:35:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: A estas alturas del programa los promotores deben acompañar a los grupos a caminar con menos frecuencia para fomentar la autonomía. No caminen más de dos veces esta semana con el grupo, pero anima a las y los participantes a caminar sin ti. Un voluntario del grupo debe llenar la lista de asistencia y entregarla la próxima semana.

Menciona:

“¡Otra vez disfrutamos las caminatas de esta semana! Al principio del programa comentamos que nuestra meta es que ustedes caminen en grupos sin nuestra (mi) presencia. Esperamos (espero) que ustedes continúen caminando después de la graduación. Entonces no deben contar con nosotros (conmigo) para caminar. Ustedes han progresado bastante, y siento que ya puedo caminar un poco menos sin ustedes”.

Menciona:

“Si el horario de la caminata les ha funcionado, pueden reunirse a las mismas horas y días. Nuestra meta es caminar tres veces como un grupo entero o en grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones:

1. En este momento puedes pedir al grupo que haga algún tipo de ejercicio aeróbico contigo. Algunas opciones son: aeróbics con sillas, aeróbics de bajo impacto, bailar o caminar.
2. También puedes optar por introducir otro tipo de ejercicio, como yoga o pilates, si tienes el conocimiento o si puedes invitar a alguien que sí lo tenga.
3. Otra opción es jugar algún juego como el que jugaron hoy.
4. No olviden estirarse antes y después de la actividad.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Les pido que hoy nos propongamos hacer una cosa concreta que nos ayudará a conseguir o mantener un peso saludable”.



Nota: Pide a las y los participantes que sean muy precisos/as acerca de lo que piensan hacer (por ejemplo, si dicen que van a comer menos calorías, pídeles que mencionen una manera específica en la que lo puedan hacer en el transcurso de la semana).

Menciona:

“En la próxima sesión hablaremos de los resultados de sus metas. No se olviden de seguir trabajando para cumplir sus metas de comer menos grasa saturada, colesterol y sodio y de hacer más actividad física”.



Nota: Pide a cada participante que en su casa repase la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tenga presente y la cumpla. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo tres tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Por qué es importante mantener un peso saludable?

Respuesta:

- El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunas formas de cáncer y diabetes.

Pregunta 2:

¿Cuál es la manera más saludable de bajar de peso?

Respuesta:

- Comer porciones pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de calorías y de grasa y aumentar la actividad física.
-

Pregunta 3:

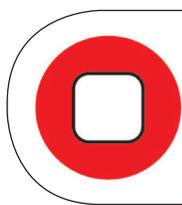
¿Cómo puede ayudarles la etiqueta de los alimentos si necesitan bajar de peso?

Respuesta:

- La etiqueta de los alimentos nos hace saber el tamaño de las porciones y el número de calorías por porción. Pueden comparar el contenido de calorías en distintos productos para elegir los que tengan menos.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verles en la próxima sesión donde hablaremos sobre la salud en la comunidad. Les pido que para la próxima sesión traigan revistas que ya no utilicen para recortar”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Durante la semana, piensa en cómo los cambios que queremos hacer a nivel individual son afectados por factores externos como el tipo de comunidad en la que vivimos, el acceso que tenemos a programas y recursos, y las políticas públicas que promueven la salud en nuestra comunidad. Empieza a identificar estos factores para que los puedas compartir en la siguiente sesión.

Para profundizar:

- El **índice de masa corporal** (IMC) se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros. A pesar de que no considera el porcentaje de grasa corporal en comparación con la masa muscular, es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con el sobrepeso. El sobrepeso se define como un IMC mayor a 25 kg/m², y la obesidad como un IMC mayor a 30 kg/m². Puedes encontrar una calculadora de IMC aquí: <http://www.buenasalud.com/tools/bmicalc.cfm>
- En este vínculo podrás encontrar instrucciones acerca de cómo medir correctamente la circunferencia de la cintura: <http://www.youtube.com/watch?v=V5pxdlliC2w>
- La definición científica de una caloría es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 kilogramo de agua en un grado centígrado. Una kilocaloría es igual a 1,000 calorías. Para ver más información al respecto, puedes consultar: <http://www.kelloggs.es/nutricion/abcnutricion/capitulo4.html>

SESIÓN 8

¿Nuestra comunidad es saludable?



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Identificar qué es una comunidad saludable.
- Qué podemos hacer para alcanzar y mantener una comunidad saludable.
- Los pasos básicos para lograr cambios en la comunidad.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva. Opcional: revistas para recortar, tijeras y pegamento.
- Equipo de sonido y música.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Qué es una comunidad saludable.
2. Recorrido por la comunidad.
3. Dibuja tu comunidad ideal.
4. Gestión comunitaria para la salud.
5. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión y **entrega** el gafete con su nombre a cada participante.



00:03:00

2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar la información de la sesión anterior, y reforzar que es más importante adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física para toda la vida, que bajar de peso muy rápido o estar “a dieta”.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos de cómo tratar de mantener un peso saludable”.



Pregunta:

“¿Alguien recuerda por qué es importante mantener un peso saludable?”

Respuesta:

Si tienes sobrepeso, corres más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y algunos tipos de cáncer.



Pregunta:

“¿Cuál es la manera más saludable de bajar de peso?”

Respuesta:

La manera más saludable de bajar de peso es comiendo porciones más pequeñas de una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y calorías. También es necesario hacer más actividad física.



Pregunta:

“¿Cómo ayuda la etiqueta de los alimentos a las personas que están tratando de bajar de peso?”

Respuesta:

La etiqueta de los alimentos indica el tamaño de la porción y el número de calorías que hay en una porción.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hasta este momento hemos hablado de muchas estrategias para mejorar nuestra salud. En la sesión de hoy seguiremos viendo cómo mejorar nuestra salud, además de cómo mejorar la salud de nuestra comunidad. Principalmente observaremos nuestro entorno, ya que lo que nos rodea afecta directamente nuestra salud y nuestros comportamientos”.

Menciona:

“Podemos hacer cambios en la comunidad que ayudarán a nosotros y a nuestras familias a ser más saludables, si sabemos dónde o a quién pedir ayuda. Cuando termine esta sesión, espero que sintamos que sí podemos hacer algunos cambios en nuestra comunidad, aunque sean pequeños. Vamos a pasar mucho tiempo hablando acerca de nuestra comunidad y va a ser más divertido e interesante si todos participamos en las discusiones”.



00:10:00



La sesión en acción



Nota: La sesión se enfoca al trabajo en equipo. Anima a los participantes para que participen con el grupo.

1. *Actividad en equipos:* Qué es una comunidad saludable



Objetivo: Hacer una definición colectiva de lo que es una comunidad saludable.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“En la primera sesión hicimos una definición de lo que es la salud, qué implica estar saludable o tener salud. Ahora vamos a discutir qué es una comunidad saludable, y qué necesitaría tener una comunidad para promover la salud en sus habitantes”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de cinco personas y entrega a cada equipo plumones y una hoja de rotafolio.
2. Cada equipo deberá definir qué es una comunidad saludable. No necesita ser una definición muy elaborada, puede ser una lluvia de ideas acerca de las características que tendría una comunidad saludable.
3. Pide a cada equipo que comparta su definición y pega las hojas de rotafolio en la pared. Al final de la sesión, podrán modificar su definición si así lo desean.

Menciona:

“La Organización Mundial de la Salud define una comunidad saludable como ‘una comunidad que constantemente busca crear y mejorar los ambientes físicos

y sociales, así como aumentar los recursos comunitarios que permiten a las personas apoyarse mutuamente para cumplir con todas las funciones de sus vidas y desarrollar su potencial máximo'. Cuando vivimos en una comunidad saludable, no es difícil adquirir hábitos saludables de alimentación y actividad física porque el entorno mismo los promueve”.



Pregunta:

1. “¿Hay aspectos de nuestra comunidad que promueven que las y los habitantes sean saludables? ¿Cuáles son?”
2. “¿Hay aspectos de nuestra comunidad que sean obstáculos para la salud?”



00:20:00

2. Actividad grupal: Recorrido por la comunidad



Objetivo: Hacer un diagnóstico de la comunidad promoviendo la reflexión acerca de cómo el ambiente influye en las decisiones de las y los individuos.

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

“Para poder identificar qué podemos hacer para mejorar nuestra comunidad, primero tenemos que hacer un diagnóstico, es decir, tenemos que ver qué características tiene. Vamos a hacer un recorrido de esta colonia, utilizando la hoja que tienen en su Cuaderno de Trabajo”.



**Vayan a la página 103 del Cuaderno de Trabajo:
¿Mi comunidad es saludable?**

Instrucciones:

1. Acompaña al grupo en un recorrido de 20 minutos alrededor de la colonia.
2. Al hacer el recorrido, pide que vayan identificando los aspectos que contiene la hoja “¿Mi comunidad es saludable?” del Cuaderno de Trabajo, anotando sus observaciones en el espacio proporcionado.
3. Si el grupo es muy numeroso se puede dividir en equipos que hagan recorridos distintos.
4. Una vez que regresen al salón, pide que compartan sus observaciones.



Pregunta:

1. “¿Qué observaron?”
2. “¿Qué cosas buenas tiene su comunidad y qué se puede mejorar?”



00:50:00

3. Actividad en equipos: Dibuja tu comunidad ideal



Objetivo: Identificar qué características tendría que tener nuestra comunidad para ser más saludable, y empezar a pensar qué podría hacer este grupo para lograrlo.

Tiempo: 30 minutos.



Pregunta:

1. “Seguramente esta colonia es muy diferente ahora que hace veinte años. ¿Hay alguien que recuerde cómo era antes?”
2. “¿Qué ha cambiado y cómo es ahora?”
3. “¿Cómo nos gustaría que fuera?”



Nota: Da a las y los participantes 5 minutos para responder. En este momento, empieza a guiar la discusión para que el grupo reflexione acerca de cómo el ambiente en el que estamos puede facilitar o dificultar la adquisición de hábitos saludables.

Menciona

“Vamos a visualizar qué se puede hacer para que nuestra comunidad se acerque más a nuestra visión de una comunidad saludable”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de cinco personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones de distintos colores.
2. Pide a cada equipo que haga un mapa de su comunidad tomando como base lo observado en el recorrido, pero agregando elementos que harían a la comunidad más saludable (Por ejemplo: pueden agregar un parque donde hay un lote baldío, pueden señalar negocios y carretas de comida rápida que podrían vender opciones más saludables, pueden agregar banquetas y carriles para ciclistas, etcétera. Recuerda a los equipos que su visión debe ser lo más específica posible).
3. Es importante que los equipos identifiquen recursos que se encuentran en su comunidad, como por ejemplo: centros de salud, organizaciones comunitarias, agencias gubernamentales como ministerios públicos, etcétera.
4. Opcional: Pueden utilizar revistas recicladas para recortar imágenes que quieran agregar a su mapa.
5. Para finalizar, pide a cada equipo que comparta su visión de la comunidad saludable ideal, promoviendo la reflexión acerca de qué tan factible sería lograr los cambios que señalaron.



01:20:00

4. Exposición: Gestión comunitaria para la salud



Objetivo: Guiar una discusión grupal acerca de los recursos con los que cuenta la comunidad, cuál es el cambio prioritario para esa comunidad, y qué puede hacer el grupo para lograrlo.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Dependiendo de la disposición del grupo, puedes guiar una discusión en torno a una o varias de las siguientes preguntas. Si el grupo decide organizarse para lograr un cambio, puedes utilizar los recursos que vienen al final de la sesión para apoyarlo.



Pregunta:

1. “¿Qué se pudiera hacer en esta colonia para mejorar los aspectos que hemos identificado?”
2. “¿Qué le toca hacer a las personas individuales, qué le toca hacer a la familia, qué le toca hacer a los vecinos, qué le toca hacer a los grupos comunitarios, qué le toca hacer al gobierno?”
3. “¿Existe algún grupo en la comunidad que intente hacer cambios para ayudar en la prevención de la diabetes y otras enfermedades? ¿Si pudieran sugerirle algo, qué indicarían?”
4. “¿Cuál consideran que sería el cambio más importante que tendríamos que hacer en nuestra comunidad para promover la salud?”
5. “¿Podríamos organizarnos como grupo para lograr este cambio?”

Menciona:

“Me da mucho gusto poder compartir esta discusión con ustedes. Es importante saber que aunque son muy importantes los cambios que nos propongamos hacer a nivel individual, también necesitamos tener comunidades saludables para poder

ser saludables, y eso requiere un esfuerzo compartido de cada uno/a de nosotros/as, la sociedad civil organizada, y las agencias gubernamentales. Juntos y juntas podemos lograr tener comunidades que promuevan la salud”.



01:35:00

5. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: No debes asistir al grupo de actividad física más de una vez esta semana con el grupo; debes fomentar que hagan actividad física sin ti. El grupo debe elegir a alguien para llenar la lista de asistencia del grupo de actividad física. Recógela la próxima semana.



Pregunta:

“¿Cómo les fue en la actividad física sin mi presencia?”



Nota: Si hubo inconvenientes al llenar la lista de asistencia de la actividad física, discute los inconvenientes y cómo resolverlos.

Menciona:

“Planeamos reunirnos a las mismas horas y los mismos días de la semana pasada. Nuestra meta es realizar actividad física tres veces con todo el grupo o en grupos pequeños, antes de la próxima sesión”.



Nota: Pide a dos voluntarios mantener la lista de asistencia durante la actividad física a la cual no asistirás.



01:40:00



Periodo de actividad física



Nota: En esta sesión, el recorrido que se hizo para el diagnóstico comunitario puede sustituir el periodo de actividad física.



Meta semanal

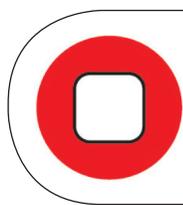
Tiempo: 20 minutos.

Instrucciones:

1. Pide a cada participante que mencione su(s) meta(s) hasta el momento, sus logros y sus obstáculos.
2. Recuerda fomentar un espacio de apoyo mutuo, y reforzar que lo más importante es hacer pequeños cambios en incrementos, para poder mantener estos cambios de ahora en adelante.
3. Después de la participación de cada quien, pide que el grupo dé un aplauso a su compañero o compañera.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos en la próxima sesión, donde aprenderemos sobre el azúcar y la glucosa y cómo se relacionan con la diabetes”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

Reflexiona acerca de tu experiencia facilitando el grupo. ¿Qué has aprendido? ¿Qué más te gustaría aprender? ¿Qué has aprendido del grupo? ¿Cuáles son los temas que más mencionan durante las sesiones? Recuerda que la promoción de la salud es un proceso dialéctico, donde tú y el grupo aprenden los unos de los otros y en conjunto construyen el conocimiento y promueven la salud.

Para profundizar:

- Entornos y comunidades saludables (Secretaría de Salud Pública de México): http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/programas/comunidades_saludables.html
- Programa de Acción: Comunidades Saludables (Secretaría de Salud Pública de México): http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/comunidades_saludables.pdf
- Municipios, ciudades y comunidades saludables (Organización Panamericana de la Salud): <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2012/01/Munic-y-ciudades-saludables-Recom-OPS.pdf>
- Manual para la gestión comunitaria (Secretaría General de Gobierno de Chile): <http://es.scribd.com/doc/29131807/Manual-Para-La-Gestion-Comunitaria>
- Recursos de salud comunitaria de la organización Hesperian (en particular, se recomienda descargar el libro *Aprendiendo a promover la salud*): <http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>

SESIÓN 9

La glucosa y el azúcar



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- El proceso de la glucosa sanguínea en nuestro cuerpo.
- Niveles de glucosa sanguínea.
- Cómo la actividad física beneficia el trabajo de la glucosa sanguínea.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Glucómetro y tiras para medir la glucosa.
- Vasos desechables.
- Jugo de uva (cualquier marca).
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Opcional: azúcar, cucharitas, vasos transparentes y bebidas para la actividad 6.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Repaso sobre la diabetes.
2. Cómo cambia el nivel de glucosa.
3. ¿Qué es la glucosa?
4. Hiperglucemia e hipoglucemia
5. La alimentación y la diabetes.
6. Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?
7. La actividad física y la diabetes.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a las/los participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

1. “¿Qué aprendimos la semana pasada acerca de lo que es una comunidad saludable?”
2. “¿Qué podemos hacer para que nuestra comunidad sea más saludable?”



Nota: Da a los participantes 5 minutos para discutir las reflexiones que hayan hecho después de la sesión pasada. Si hay disposición de organizarse para lograr alguno de los cambios sugeridos, orienta al grupo acerca de la mejor manera de hacer esa gestión.

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre el tema de la glucosa y el azúcar. Cuando termine la sesión, podremos:

- Reconocer los niveles saludables de glucosa sanguínea, e
- Identificar comidas que tienen altos niveles de azúcar”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Exposición: Repaso sobre la diabetes



Objetivo: Hacer un repaso general de la Sesión 4 ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

Tiempo: 5 minutos.



Nota: Antes de la sesión, repasa los materiales de la Sesión 4. Puedes pedir a las y los participantes que también revisen esa sesión en su Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

“En la Sesión 4 (hace cinco semanas), hablamos sobre cómo los alimentos se convierten en azúcar por medio del sistema digestivo.

Primero el cuerpo convierte lo que comemos en glucosa (que es un tipo de azúcar). La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo. La glucosa necesita la insulina para entrar en las células.

El páncreas es el encargado de secretar la insulina en la sangre. La glucosa entra a las células con la ayuda de la insulina.

Si el cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina no funciona bien, la glucosa no puede entrar a las células y se queda en la sangre. Las personas con altos niveles de glucosa en la sangre tienen diabetes.

En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina para controlar la glucosa.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Hay insulina pero no suficiente, o las células no reconocen la insulina.



00:15:00

2. Dinámica grupal: Cómo cambia el nivel de glucosa



Objetivo: Para esta actividad, se medirá la glucosa de tres voluntarios/as y en tres momentos: al inicio, a la mitad de la sesión después de tomar una bebida azucarada, y al final de la sesión después de hacer actividad física. El objetivo es mostrar los efectos en los niveles de azúcar en la sangre.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Para esta parte es importante tener a alguien con experiencia en medir el azúcar y quien pueda contestar preguntas sobre niveles bajos o altos. Los participantes también necesitan saber que las pruebas hechas al no estar en ayunas no son exactas. Si alguien tiene un nivel mayor a 240 mg/dL, esta persona debe ir al médico para hacerse una prueba en ayunas.

Menciona:

“Necesito tres voluntarias o voluntarios que **NO** tengan diabetes para la siguiente actividad. A estas tres personas les vamos a hacer una prueba de glucosa tres veces durante la sesión de hoy”.

Primera medición de glucosa

Instrucciones:

1. Selecciona a tres voluntarias/os de tu grupo que **no** tengan diabetes.
2. Haz una tabla como ésta en una hoja de rotafolio para las/os voluntarias/os y pégala en la pared con cinta adhesiva.
3. Mide el nivel de glucosa de las y los voluntarios con un glucómetro.
4. Anota los niveles de glucosa de las/os voluntarias/os en la *medida inicial*.

Medida inicial	Después de tomar una bebida azucarada	Después de la actividad física
1.		
2.		
3.		



00:25:00

3. Exposición: ¿Qué es la glucosa?



Objetivo: Explicar qué significa y cómo funciona la glucosa en nuestro cuerpo, y cuáles son los límites saludables.

Tiempo: 5 minutos.



Vayan a la página 107 del Cuaderno de Trabajo: “¿Qué es la glucosa?”

Menciona:

“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 el combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células”.

Menciona:

“Un motor en un carro necesita una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestro cuerpo, la insulina es la llave que deja a la glucosa pasar a las células”.

Menciona:

- “En personas saludables, el nivel de glucosa sube después de comer y baja a un nivel normal después de una a dos horas.
- Para muchas personas, las hormonas producidas en periodos de estrés pueden provocar un incremento de glucosa sanguínea.
- Reducir el estrés puede ayudar a controlar niveles de glucosa sanguínea”.

Menciona:

“El nivel de glucosa sanguínea para una persona que NO tiene diabetes debe estar entre 70 y 100 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas. Si tienen riesgo de desarrollar diabetes, como mencionamos en la Sesión 4, les invito a visitar a su médico y checar sus niveles de glucosa. Si tienen diabetes es importante que siempre sepan el nivel de glucosa que tienen en la sangre”.

Menciona:

“También es importante saber que la prediabetes es una afección en la que el nivel de glucosa sanguínea es más alto que lo normal, pero no lo suficientemente alto para diagnosticar diabetes. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2, desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. El nivel de glucosa sanguínea para una persona con prediabetes está entre 100-125 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas”.

Menciona:

“Una persona es diagnosticada con diabetes si tiene el nivel de glucosa sanguínea igual o mayor a 126 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas. Es importante saber que el nivel de glucosa sanguínea para una persona que tiene diabetes debe mantenerse entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y ser menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer”.

Menciona:

“Ahora vamos a hablar un poco sobre la **hiperglucemia** y la **hipoglucemia**, las cuales son condiciones de niveles de glucosa sanguínea extremas”.



00:30:00

4. Dinámica grupal: Hiperglucemia e hipoglucemia



Objetivo: Aprender los síntomas de la hiperglucemia y la hipoglucemia de una manera divertida y que fomente el movimiento corporal.

Tiempo: 15 minutos.



Vayan a la página 109 del Cuaderno de Trabajo: “Hipoglucemia e Hiperglucemia”

Menciona:

“Cuando el nivel de glucosa en la sangre está bajo se conoce como **hipoglucemia**. Es normal que personas sin diabetes sientan estos síntomas de vez en cuando, sobre todo si tienen muchas horas sin comer. Los síntomas de hipoglucemia son:

1. Sentirse tembloroso
2. Ansiedad
3. Mareo
4. Debilidad
5. Irritabilidad
6. Dolor de cabeza cuando uno no come”.



Pregunta:

“¿Se han sentido así cuando no comen?”

Menciona:

“Las personas con diabetes pueden sentir los efectos de la **hipoglucemia** cuando no comen, cuando se han inyectado demasiada insulina, cuando han tomado demasiados medicamentos orales para controlar su diabetes, o cuando han hecho mucho ejercicio. Para las personas que toman insulina o medicamentos para la diabetes, la hipoglucemia puede ser una condición muy seria. Inmediatamente deben tomar jugo, leche o pastillas de azúcar”.

Menciona:

“Un exceso de glucosa en la sangre se conoce como **hiperglucemia**. El decir **hiperglucemia** es equivalente a decir diabetes o altos niveles de glucosa sanguínea. Esto es la definición de diabetes. Las personas con diabetes pueden sentir los síntomas de hiperglucemia cuando comen demasiado, cuando no tienen suficiente insulina, cuando están enfermas o enfermos o cuando tienen mucha tensión o estrés. Algunos síntomas de la hiperglucemia son:

1. Demasiada sed
2. Orinar con frecuencia
3. Piel seca
4. Hambre
5. Visión borrosa
6. Sueño
7. Náuseas”.

Instrucciones:

1. Divide al grupo en dos equipos. Asigna a un grupo que trabaje con la información acerca de hipoglucemia, y al otro con hiperglucemia.
2. Pide al primer equipo que revise la información que le tocó acerca de la hipoglucemia, y que pasen los integrantes uno por uno al frente para actuar cada uno de los síntomas, a ver si el otro equipo puede adivinar a qué síntoma se refiere (Si a alguien le da pena, pueden pasar en parejas o todo el equipo al mismo tiempo a actuar).
3. Repite el proceso con el segundo equipo (síntomas de la hiperglucemia).



00:45:00

5. Exposición: La alimentación y la diabetes



Objetivo: Reflexionar acerca de cómo la alimentación afecta la prevención y el cuidado de la diabetes.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La mejor manera para prevenir la diabetes es tener una alimentación saludable y hacer actividad física.

En general, todas las personas debemos comer:

- Varias porciones diarias de verduras y frutas frescas.
- Pescado y carnes con poca grasa como pollo y pavo.
- Menos harinas refinadas (harinas blancas).
- Menos grasas saturadas y grasas trans.
- Menos comidas y bebidas azucaradas.

Hablaremos más sobre la manera de comer más saludable en las próximas semanas”.

Menciona:

“Si tenemos diabetes, debemos hablar con una nutrióloga o un nutriólogo para crear nuestro propio plan de alimentación.

Durante el siglo pasado, a las personas con diabetes se les decía que evitaran el azúcar. Se suponía que el azúcar cambiaría rápidamente a glucosa y aumentaría el nivel de glucosa en la sangre. Ahora sabemos que esto no necesariamente es cierto. Las personas con diabetes sí pueden comer alimentos que contengan azúcar, pero con moderación, y de preferencia que sean alimentos nutritivos como la fruta”.

Menciona:

“El problema es que la comida azucarada frecuentemente no tiene nutrientes, y entonces consumimos calorías sin nutrición (o calorías vacías). Muchas veces nos

llenamos con esta comida y entonces ya no tenemos el deseo de comer comidas nutritivas”.



Pregunta:

“¿Cuál sería un ejemplo de un producto con calorías vacías, es decir, sin valor nutritivo, que comemos frecuentemente?”

Menciona:

“Las personas que tomamos demasiadas bebidas azucaradas aumentamos de peso. Hace cincuenta años las personas no tomaban muchas bebidas azucaradas, sin embargo hoy en día es raro ver a un niño que no tome soda. Si cada lata de soda de 355 ml tiene aproximadamente 84 calorías... ¡éstas son muchas calorías de soda, calorías vacías sin ningún valor nutritivo en un día!

Menciona:

“Otra cosa que hay que cuidar es el consumo de harinas refinadas. Las harinas se derivan de cereales como el trigo, la avena, el maíz o el centeno que, en estado natural, son ricos en fibra, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Dependiendo del proceso de elaboración, las harinas pueden conservar o no sus propiedades.

Hay dos tipos de harinas, las harinas integrales y las harinas refinadas. Las harinas refinadas son un tipo de harina a la cual se le retira la cáscara y el germen, mientras que las harinas integrales conservan la cáscara y el germen haciéndola rica en fibra, minerales y vitaminas. Las harinas refinadas, al carecer de fibra, permiten que el azúcar llegue más rápido al intestino y a las células de nuestro cuerpo, por lo tanto nuestro nivel de azúcar en la sangre sube más rápidamente”.



Pregunta:

1. “¿Cuáles son ejemplos de comidas o productos elaborados con harinas refinadas que consumimos frecuentemente?”

2. “¿Cuáles serían algunas estrategias para disminuir su consumo? (comer algo distinto, cambiarlos por harinas integrales, etcétera)”



Nota: *Segunda medición de glucosa.*

1. En este momento, pide a las o los tres voluntarias/os que se acerquen.
2. Pide que tomen un vaso de jugo de uva y vuelvan a su lugar.
3. Deja pasar **10 minutos** y vuelve a tomar la medida de glucosa con el glucómetro (puedes hacerlo después de la siguiente actividad).
4. Anota el resultado en la hoja de rotafolio.



00:55:00

6. Actividad en equipos: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



Objetivo: Conocer cuántas cucharaditas de azúcar tienen algunas de las bebidas que consumimos.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca de la gran cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas”.



Vayan a la página 111 del Cuaderno de Trabajo: “Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes formen equipos de 3 ó 4 personas.
2. Pídeles que discutan cuántas cucharaditas de azúcar creen que tiene una porción de las bebidas de la fotografía. Recuérdales que una porción son 240 mililitros (ml), o aproximadamente una taza.

3. Da a las y los participantes 2 minutos para que llenen la columna “A mí me parece”.
4. Cuando hayan terminado, comparte las cantidades reales de azúcar que contiene una porción de cada bebida, y pide que la escriban en la columna “Cantidad real”.

Cantidad real:

Kool-Aid	10 cucharaditas de azúcar
Gatorade	5 cucharaditas de azúcar
Coca Cola <i>light</i>	0 cucharaditas de azúcar
Jugo de uva	16 cucharaditas de azúcar
Coca Cola regular	10 cucharaditas de azúcar
Agua	0 cucharaditas de azúcar



Nota: Puedes llevar azúcar, cucharitas y vasos transparentes a la sesión para que las y los participantes puedan ver las cantidades reales de azúcar que contiene cada bebida:





Pregunta:

“¿Les sorprendió que el jugo de uva contiene más azúcar que la soda? Muchas veces tomamos jugo azucarado porque creemos que es saludable, pero es todo lo contrario”.



Vayan a la página 112 del Cuaderno de Trabajo: “¡Piensa en el azúcar antes de consumirla!”

Menciona:

“Repasen la información de esta página, les ayudará a recordar y demostrar a su familia la cantidad de azúcar en estas bebidas”.



Nota: No olvides que en este momento debes tomar la segunda medición de glucosa a las tres personas voluntarias.



01:05:00

7. Exposición: La actividad física y la diabetes



Objetivo: Compartir los beneficios de la actividad física para las personas con diabetes, y los cuidados que debe tener una persona con diabetes que hace actividad física.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como dijimos antes, la mejor manera de prevenir la diabetes es comer de manera saludable y hacer ejercicio. El ejercicio incluye actividades ligeras como caminar, uno no tiene que ser un atleta profesional para recibir los beneficios de la actividad física”.

Menciona:

“Los científicos están de acuerdo con el hecho de que el ejercicio es de gran ayuda para prevenir la diabetes y ayuda a las personas que tienen diabetes a controlarla.

Algunos de los beneficios son que:

- Puede disminuir los niveles de glucosa sanguínea (el ejercicio quema la glucosa, produciendo energía).
- Facilita el trabajo de la insulina.
- Fortalece la actividad del corazón.
- Mejora la circulación.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Puede aliviar la tensión nerviosa.
- Mejora la condición física.
- Nos hace sentir mejor”.

Menciona:

“Es importante cuidar nuestros pies, especialmente para las personas con diabetes, por lo que debemos usar zapatos cómodos y calcetines suaves. Recordemos que los pies pueden tener problemas si no los cuidamos bien. Es buena idea reemplazar los zapatos desgastados por unos nuevos; los zapatos viejos y muy usados ya no tienen el soporte necesario. Las personas con diabetes también deben de examinarse todo el pie (arriba, abajo y a los lados) después de caminar. Si encuentran una llaga, deben ver a su médico lo más pronto posible”.

Menciona:

“Las personas con diabetes también deben saber sus niveles de azúcar antes, durante y después del ejercicio. El ejercicio puede causar un bajón de glucosa y producir **hipoglucemia**”.

Menciona:

“La gente con diabetes debe programar su actividad física según el horario de comidas y de inyecciones de insulina.

- Generalmente las personas con diabetes no deben hacer actividad física después de comer.
- La comida les ayuda a mantener el nivel de glucosa sanguínea estable.
- Es mejor hacer actividad física de una a tres horas después de comer cuando el nivel de glucosa sanguínea es más alto”.

Menciona:

“La gente que tiene diabetes debe estar preparada en caso de hipoglucemia, especialmente cuando hacen ejercicio. Siempre deben traer jugo, pasas u otros alimentos que contienen azúcares simples por si tienen alguna reacción. De ser posible deben hacerse una prueba de azúcar sanguínea. También es importante traer identificación por si se desmaya y no anda acompañado/a, al igual que todos/as nosotros/as”.

Menciona:

“Las personas con diabetes deben saber cuándo es seguro hacer ejercicio:

- Si el nivel de glucosa sanguínea, medido en ayunas, está sobre 300 mg/dL, la diabetes está fuera de control.
- Las personas con diabetes no deben hacer ejercicio hasta que su nivel de glucosa sanguínea baje o hasta que hayan hablado con su médico”.

Menciona:

“Las personas con diabetes deben consultar con su médico cuando comienzan un régimen de ejercicio. Recuerda que el ejercicio facilitará el trabajo de la insulina y posiblemente las personas con diabetes no necesitarán tanta insulina ni pastillas para controlar su diabetes. El médico puede ayudarle a la persona con diabetes a hacer un plan de ejercicio individual”.



01:10:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“¿Cómo les fue con la actividad física de la semana pasada?”



Nota: No debes caminar con el grupo más de una vez esta semana. Anima a las y los participantes a caminar solos. Avísales que ésta será la última vez que caminarás con ellos. Ellos deben elegir a alguien que anotará y llenará la hoja de asistencia. Recógela la próxima semana.



01:15:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 30 minutos.

Instrucciones:

1. Pon música que eleve el ritmo cardíaco y pide al grupo que baile o haga ejercicios aeróbicos contigo durante 15 minutos.
2. No olvides poner los ejercicios de estiramiento al inicio y al final.



Pregunta:

“Quisiera que hoy nos tomáramos un momento para platicar acerca de nuestros hábitos de actividad física.

1. ¿Hemos logrado crear un hábito de hacer actividad física por lo menos 30 minutos tres veces por semana?
2. Si la respuesta es sí, ¿cómo lo logramos?
3. Si la respuesta es no, ¿qué es lo que nos está deteniendo?
4. ¿Cómo podemos lograr que la actividad física se vuelva un hábito, es decir, que ya no requiera un esfuerzo extraordinario hacerla?”



Nota: Dedicar 10 minutos a esta discusión. Fomenta la escucha activa entre el grupo y pide que las y los participantes se apoyen mutuamente para resolver cualquier obstáculo que se haya identificado.



Nota: *Tercera medición de glucosa.*

1. **10 minutos después de la actividad física**, pide a las personas voluntarias que se acerquen para medir su nivel de glucosa sanguínea por tercera vez.
2. Anota los resultados en la misma tabla en la hoja de rotafolio pegada a la pared.

3. El nivel de glucosa sanguínea debe bajar después de la actividad física. Si el nivel medido fue más bajo que el inicial, platica con el grupo acerca de cómo la actividad física ayuda a bajar el nivel de glucosa sanguínea. Por lo contrario, si la lectura fue más alta o igual, es probable que el periodo o la intensidad de la actividad física no fue suficiente.
4. Como sea el resultado, recuerda a las y los participantes que todos somos diferentes. Todos tenemos diferente genética, diferente nivel de condición física, hemos comido diferentes comidas hoy y posiblemente sentimos diferentes niveles de estrés o tensión. Recuerda a las y los participantes que todos estos factores influyen en los niveles de glucosa sanguínea.



01:45:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

- **Pide** a cada una/o de las y los participantes que comente sobre su meta semanal de la Sesión 8, si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



Nota: Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.

Menciona:

“Vamos a evaluar cómo nos fue con nuestra meta la semana pasada. Si la logramos, podemos incrementarla. Por ejemplo, si la semana pasada logré comer una porción de verduras tres días de la semana, esta semana puedo proponerme incrementar el número de porciones o el número de días. Si la meta que nos propusimos ya se volvió un hábito, podemos proponernos una nueva meta”.



Nota: Asegúrate de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar”, sugiere que su meta sea “Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos”. Ayúdales pidiendo que elaboren su meta tratando de responder las siguientes preguntas: ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Cuándo lo haré? ¿Dónde lo haré? ¿Por qué lo haré?



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué es la glucosa?

Respuesta:

- Es el combustible del cuerpo.
-

Pregunta 2:

¿Cuáles son los niveles de glucosa sanguínea normal para una persona con diabetes?

Respuesta:

- Los niveles de glucosa sanguínea para una persona que tiene diabetes deben estar entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.
-

Pregunta 3:

¿Por qué las bebidas azucaradas son malas para la salud?

Respuesta:

- Porque muchas veces tienen pocos nutrientes y reemplazan comidas que son más saludables.
-

Pregunta 4:

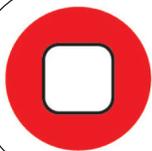
¿Por qué el ejercicio es bueno para mantener el nivel óptimo de azúcar sanguínea?

Respuesta:

- Porque el ejercicio facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la sesión siguiente. Hablaremos sobre el riesgo de desarrollar diabetes”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

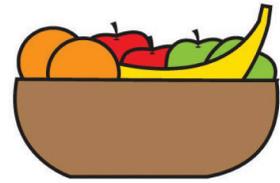
Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

Para profundizar:

- Si quieres profundizar en el proceso del azúcar y las harinas refinadas en nuestro cuerpo te recomendamos sigas la siguiente liga en YouTube y veas un reporte especial de la revista del consumidor “*Reporte especial: Bájale a las harinas refinadas*” (<http://www.youtube.com/watch?v=PFBa5Vgt4QE>).

SESIÓN 10

*Disfruta con tu familia
de comidas saludables*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Cómo elegir alimentos saludables.
- Cómo comer de manera saludable.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Un objeto redondo, como una papa o una pelota.
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Papelitos con preguntas para el repaso de puntos importantes.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la meta semanal y la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión



La sesión en acción

1. Come una variedad de alimentos saludables.
2. Aspectos saludables de la cocina tradicional.
3. Hábitos de la cocina en la actualidad.
4. Las porciones de los alimentos y “El plato del bien comer”.
5. Come de manera saludable con “El plato del bien comer”.
6. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.

2. Repaso de la meta semanal y la sesión de la semana anterior



Objetivo: Discutir cómo van las metas semanales y repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 9 minutos.

Menciona:

“En la última sesión hablamos de la glucosa y la importancia de reducir el consumo de azúcar en los alimentos y bebidas, así como la importancia de hacer actividad física”.



Nota: Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos durante 5 ó 6 minutos para discutir cómo les ha ido con su meta semanal. Pide a uno o dos voluntarios/as que compartan su experiencia o alguna reflexión con respecto a la meta que está trabajando en ese momento.



Pregunta:

“¿Qué es la glucosa?”

Respuesta:

- Es el combustible que necesita el cuerpo para funcionar.



Pregunta:

“¿Cuáles son los niveles de glucosa en la sangre para una persona que tiene diabetes controlada?”

Respuesta:

- Entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.



Pregunta:

“¿Por qué no son saludables las bebidas azucaradas?”

Respuesta:

- Porque muchas veces no tienen nutrientes y una persona se siente llena después de tomar una. Entonces, en realidad estas bebidas azucaradas agregan “calorías vacías” al sustituir comidas que son más nutritivas.



Pregunta:

“¿Por qué la actividad física es buena para mantener el nivel óptimo de glucosa sanguínea?”

Respuesta:

- Porque la actividad física facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.

3. Acerca de esta sesión

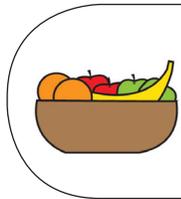
Menciona:

“La sesión de hoy es acerca de la importancia de comer una variedad de alimentos saludables. Durante esta sesión, aprenderemos a:

- Elegir una variedad de alimentos para tener un cuerpo sano.
- Reconocer cuántas porciones debemos comer de cada grupo de alimentos”.



00:10:00



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Come una variedad de alimentos saludables



Objetivo: Reflexionar acerca de los beneficios que recibimos nosotros y nuestras familias al comer de manera saludable.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a reflexionar acerca de los beneficios que recibimos nosotros y nuestras familias al comer de manera saludable”.



Pregunta:

1. “¿Cuáles son ejemplos de alimentos saludables?”
2. “¿Por qué es importante comer una variedad de alimentos saludables?”



Nota: Da al grupo unos 5 minutos para responder.

Respuesta:

Agrega las respuestas que figuran a continuación si las y los participantes no las mencionaron:

- Hay que comer una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados), colesterol, sal, sodio, calorías y azúcar agregada, para mantener un cuerpo sano.
- Ningún alimento por sí solo puede proporcionar todos los nutrientes en la cantidad que el cuerpo necesita, por eso es importante combinar diferentes alimentos. Aprenderemos a hacerlo en esta sesión.

- Los alimentos que comemos proporcionan, entre otros, los siguientes nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales.



00:20:00

2. Actividad en equipos: Aspectos saludables de la cocina tradicional



Objetivo: Fomentar la discusión acerca de la importancia de comer alimentos integrales y frescos en lugar de comida procesada.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“La comida tradicional es tan variada como el patrimonio cultural de nuestro país y nuestra región. Los alimentos saludables para nuestro cuerpo forman parte de esa rica herencia cultural, y la diversidad culinaria contiene muchos secretos para la buena salud.

Vamos a platicar acerca de los alimentos que comemos hoy en día y los alimentos que consumíamos en nuestra infancia, reflexionando cómo podemos incorporar elementos de la comida tradicional y de la comida moderna para una alimentación saludable”.

Instrucciones:

1. Divide al grupo en equipos de 4 ó 5 personas.
2. Pide a cada grupo que responda las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cómo era la alimentación cuando nosotros/as éramos pequeñas/os? (Tipos de alimentos, horarios, dinámicas familiares, etcétera)
 - b. ¿Cómo es la alimentación hoy en día? (Tipos de alimentos, horarios, dinámicas familiares, etcétera)

- c. ¿Cuáles son los alimentos tradicionales en nuestro país y en nuestra región?
 d. ¿Son saludables estos alimentos? ¿Por qué sí o por qué no?
3. Pide a cada equipo que comparta sus reflexiones con el resto del grupo.



Nota: Es importante reflexionar que todo tiene sus ventajas y sus desventajas, y no necesariamente lo tradicional es “mejor” que lo moderno, o viceversa. Por ejemplo, hay platillos tradicionales que contienen mucha grasa saturada, pero que se pueden modificar para hacerlos más saludables. Asimismo, las dinámicas familiares tradicionales suponían que las mujeres debían estar dedicadas al hogar. La democratización de las familias modernas supone que todas y todos los integrantes de una familia deben colaborar para hacer los quehaceres del hogar, incluyendo la preparación de la comida.

Menciona:

“La comida que consumimos tiene una variedad de alimentos nutritivos. Éstos son:

- Pan y tortillas de maíz.
- Frijoles y arroz.
- Carne, pollo y pescado.
- Leche y queso.
- Frutas y verduras”.



Nota: Modifica la lista anterior según la cultura de tu región.

Menciona:

“Algunos aspectos que incluía la cocina tradicional eran:

1. La preparación diaria de las comidas, utilizando alimentos que fueron cultivados en la propia casa.
2. Se comían una variedad de alimentos, especialmente el maíz, las tortillas de maíz, los vegetales de raíz como la yuca, las papas y el camote, los granos, el arroz, los frijoles, las nueces y las semillas.

3. Se comían muchas frutas y verduras frescas en las tres comidas principales del día.
4. Se comían aves y pescado toda la semana y ciertas comidas sólo en días festivos (tamales, mole).
5. Se consumían los aceites en cantidad limitada. El consumo de grasa venía principalmente de alimentos como los aguacates y las nueces”.

Menciona:

“Los frijoles siguen siendo una parte importante de nuestra comida. Cuando se comen junto con arroz o con tortillas de maíz, son una fuente de proteínas tan buena como la carne, las aves o el pescado. Los frijoles son más baratos que la carne, pero tenemos que tener cuidado con la manera de prepararlos. Si cocinamos o refreímos los frijoles con manteca, tocino o carnes con grasa, tendrán más grasa saturada, calorías y colesterol”.

Menciona:

“Las carnes rojas, dulces, golosinas y los huevos eran lujos que se consumían solamente en las comidas especiales. En el pasado, la gente trabajaba en oficios de labor intensivo y hacían mucha actividad física todos los días. Hoy, muchas de esas tradiciones saludables han sido reemplazadas por la falta de actividad física y una alimentación con alto contenido de comidas procesadas que contienen más sodio, azúcar y grasas. Regresemos a nuestra tradición de vivir saludablemente para poder decir: ¡Que viva la tradición!”.



00:35:00

3. Dinámica grupal: Hábitos de la cocina en la actualidad (La papa caliente)



Objetivo: Hacer una reflexión colectiva acerca de los hábitos no saludables que tenemos al preparar los alimentos.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Con anticipación deberás conseguir un objeto redondo, por ejemplo, una papa o una pelota. También deberás estar preparada/o con música rítmica.

Menciona:

“En los tiempos actuales algunas personas hemos adoptado hábitos no saludables en la manera de cocinar y comer que pueden llevarnos a problemas de salud como la diabetes y las enfermedades del corazón”.

Instrucciones:

1. Las y los participantes deberán estar de pie para formar un círculo para jugar a la papa caliente.
2. Entrega el objeto redondo (la papa) a un/a participante al azar.
3. Explica que la papa deberá pasarse de mano en mano entre las y los participantes al ritmo de la música.
4. Cuando la música pare, el o la participante que se haya quedado con la papa deberá mencionar un hábito NO saludable que tenemos en nuestra forma de cocinar.

Menciona:

“Muchas veces el gran obstáculo para promover la salud mental es que primero nos ocupamos del bienestar de los demás (hijos, pareja, trabajo, comadre, vecino, etcétera) y a lo último de nosotros o nosotras mismas”.



Nota: Si la o el participante no tiene respuesta, entre todos y todas pueden ayudarlo a contestar. Algunos ejemplos de respuestas posibles se incluyen a continuación:

Respuesta:

Agrega los siguientes **HÁBITOS NO SALUDABLES** si nadie los ha mencionado:

- Cocinar los alimentos con demasiada grasa, como manteca de cerdo o manteca vegetal.

- Comer alimentos altos en azúcar o grasas trans como galletas, donas, y refrescos.
- Comer a menudo alimentos fritos, como frijoles refritos, pollo frito, tacos fritos y queso frito.
- Comer alimentos con alto contenido de grasa, como papas fritas, carnes grasosas, quesos y cremas con alto contenido de grasa, tortillas de harina y totopos con sal.
- Comer alimentos con alto contenido de calorías, como sodas, pasteles, dulces y chocolates.
- Comer poca fruta, verdura, tortillas de maíz y frijoles.
- Comer en exceso alimentos procesados que contienen harinas refinadas, azúcar y sal.



00:50:00

4. Exposición: Las porciones de los alimentos y el plato del bien comer



Objetivo: Compartir una herramienta que ayuda a identificar las porciones recomendadas de los alimentos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en que comemos. El primer paso consiste en aprender qué alimentos debemos comer con mayor frecuencia y el segundo paso es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día”.

Menciona:

“El plato del bien comer es un instrumento útil donde se muestran tanto los tipos como las cantidades de alimentos que debemos comer”.



Vayan a las páginas 117 a 119 del Cuaderno de Trabajo:

“Elige una variedad de alimentos saludables”

“El plato del bien comer”

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



Nota: Repasa los grupos de alimentos, las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones y los tipos de alimentos que una persona debe comer cada día.

Menciona:

“Vamos a ver algunos consejos sobre cómo elegir alimentos saludables de los diferentes grupos de alimentos para mantener un cuerpo sano”.



Nota: Utiliza las medidas de puño, palma y pulgar para ejemplificar el tamaño de las porciones (si es necesario, repasa la información acerca de las porciones contenida en la Sesión 7).

Menciona:

“Ningún alimento es más importante que otro. Por este motivo, es necesario que comamos de todos los grupos de alimentos, siempre con las cantidades recomendadas para cada persona:

- Come muchas verduras y frutas.
- Come cereales integrales y granos enteros, y evita las harinas refinadas.
- Consume los aceites que sean más saludables, como por ejemplo, aceite de oliva, canola y aceites vegetales para cocinar. Los puedes usar en la mesa o en ensaladas.
- Bebe por lo menos dos litros de agua al día.
- Limita la carne roja y evita la carne procesada.
- Evita las bebidas azucaradas, y limita la leche y los productos lácteos enteros”.



01:05:00

5. *Actividad en equipos: Come de manera saludable con “El plato del bien comer”*



Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y la manera en que se pueden incorporar a la vida cotidiana.

Tiempo: 30 minutos.

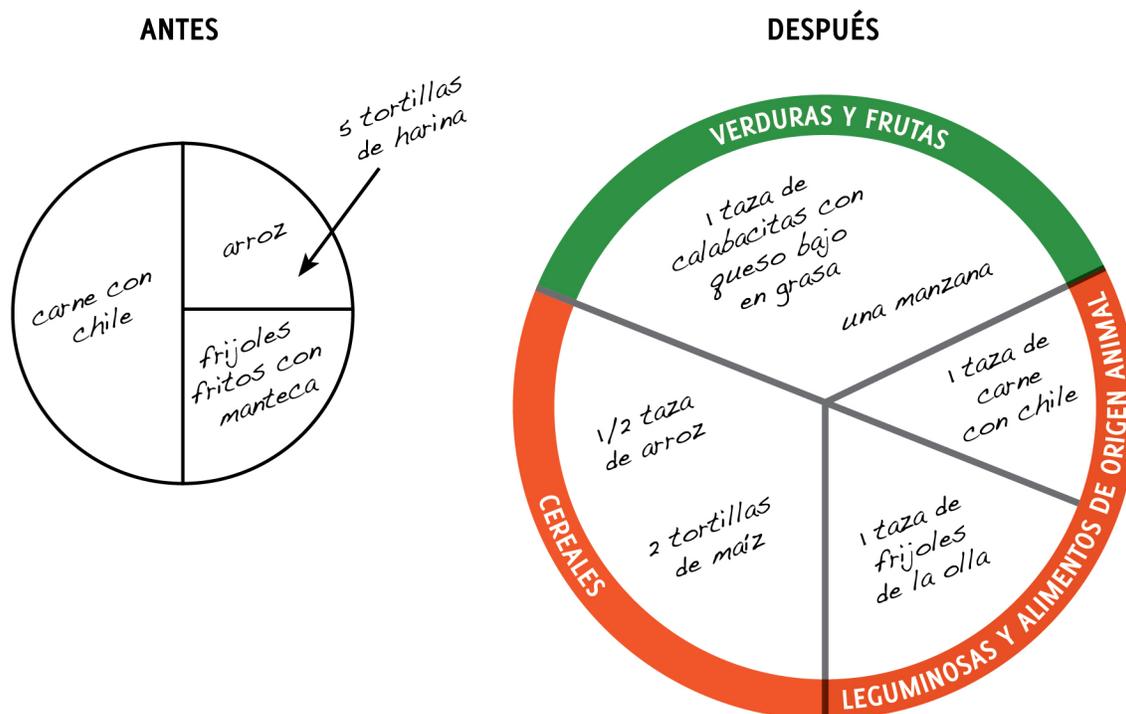
Menciona:

“Esta actividad es para aprender a usar ‘El plato del bien comer’ para así elegir alimentos saludables”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 ó 4 personas.
2. Da varios marcadores y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Pídeles que coloquen cada hoja de rotafolio de manera horizontal y la dividan en dos columnas: “ANTES” y “DESPUÉS” (ver ejemplo).
4. En la columna “ANTES” de cada hoja de rotafolio van a dibujar un plato con las porciones típicas que se consumen en nuestra región. Asigna a cada equipo para que dibuje un desayuno, otro una comida, otro una cena, etc.
5. En la columna “DESPUÉS” dibujarán, con base en las porciones sugeridas por “El plato del bien comer”, una alternativa más saludable a ese mismo platillo.
6. Da 15-20 minutos para que elaboren los dibujos, y cuando terminen pide que una o un representante de equipo pase a compartir el desayuno, la comida o la cena que elaboraron.

Ejemplo de comida:



Menciona:

“Para comer menos grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y calorías, se recomienda:

- Elegir la mayor parte de los alimentos del grupo ‘frutas y verduras’, y del grupo de ‘cereales’, procurando que éstos sean integrales.
- Reducir las grasas, aceites y dulces.
- Elegir productos lácteos, aderezos para ensaladas y mayonesa con bajo contenido o nada de grasa.
- Elegir cortes de carne con bajo contenido de grasa.
- Cortar la grasa visible de la carne.
- Quitar la piel de las aves antes de comerlas.
- No comer más de tres yemas de huevo por semana.
- Leer las etiquetas de los alimentos para elegir aquéllos con menor contenido de grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y calorías”.

Menciona:

“Podemos poner ‘El plato del bien comer’ en la puerta del refrigerador para que les ayude a comer de manera saludable”.



01:35:00

6. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“¿Cómo va el grupo de actividad física?”



Nota: En este punto ya no debes estar acompañando al grupo a realizar actividad física. Da al grupo de 3 a 5 minutos para hablar de su experiencia durante la semana pasada. Si la asistencia fue baja, el grupo debe hacer un plan para mejorar la asistencia. Pide que discutan cualquier problema que tuvieron al llenar la lista de asistencia.



Pregunta:

“¿Necesitan tiempo para organizar las horas, días y lugares donde caminarán?”



Nota: Da al grupo unos minutos extra para organizarse si es necesario. Asegúrate de que alguien del grupo hará una lista de asistencia del grupo de actividad física. Ofrece proporcionar un formato para la lista de asistencia a las personas que estarán encargadas.



01:40:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a jugar un juego que se llama ‘Conejos y canastas’ para divertirnos, reírnos y ejercitarnos”.

Instrucciones:

1. Forma grupos de tres personas. Dos de ellas se toman de las manos y representan una canasta, la otra integrante del grupo se para en medio y representa al conejo.
2. Explica que cuando tú digas “canastas”, las canastas deberán moverse, sin soltarse de las manos, en busca de otro conejo (los conejos se quedan parados donde están).
3. Cuando tú digas “conejos”, las canastas deben permanecer donde están, y los conejos deberán correr a buscar otra canasta.
4. Cuando tú digas “canasta revuelta”, todas y todos deben soltarse para formar otra configuración de canasta y conejo con diferentes personas.



Nota: No olvides hacer ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad.

Menciona:

“Como ven, hacer ejercicio no siempre tiene resultarnos aburrido, tedioso o cansado, también podemos divertirnos con nuestras/os hijas/os, amigas/amigos, vecinas/os, etc. Lo importante es ¡movernos!”.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

- **Pide** a cada una/o de las y los participantes que comente con su equipo su meta semanal de la Sesión 9, comentando si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



Nota: Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.

Menciona:

“Recuerden que la meta semanal es uno de los componentes más importantes de este programa. Si nos proponemos trabajar sobre una sola meta hasta que se vuelva un hábito, poco a poco podremos transformar nuestros hábitos alimenticios, de actividad física, nuestra salud en general, o nuestra vida misma”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.

Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Las personas que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen y/o que no se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué elementos de las comidas tradicionales eran más saludables?

Respuesta:

- La comida que comúnmente consumíamos era fresca y proporcionaba una variedad de alimentos con bajo contenido de grasa y sodio, como el pan y tortillas de maíz, frijoles, arroz, verduras, fruta, aves, pescado y productos lácteos.

Pregunta 2:

¿Qué alimentos debemos comer en menor cantidad?

Respuesta:

- Los alimentos con alto contenido de grasa, como frijoles refritos o pollo frito, carnes grasosas, o quesos con alto contenido de grasa.

- Los alimentos salados como las papitas, tostadas o totopos.
 - Los alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar como pasteles, galletas y chocolates.
 - Los alimentos azucarados como dulces y refrescos (sodas).
-

Pregunta 3:

¿Cómo puede usarse “El plato del bien comer” para planear comidas saludables y balanceadas?

Respuesta:

- “El plato del bien comer” te ayuda para elegir las porciones de los diferentes grupos de alimentos. Ayuda a elegir mayor proporción de frutas, verduras y cereales, y en menor proporción aquellos alimentos de origen animal, dulces y grasas.
-

Pregunta 4:

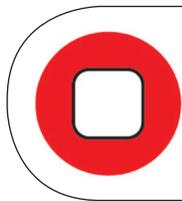
¿Por qué es útil saber cuántas porciones debes comer de cada grupo de alimentos?

Respuesta:

- Porque te ayuda a conocer la cantidad de alimentos que necesitas comer cada día. También te ayuda a controlar la cantidad de calorías que comes.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verlos en la próxima sesión donde hablaremos de cómo comer de manera saludable, aunque dispongamos de poco tiempo y dinero”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

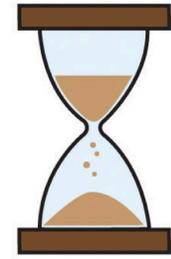
Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

Para profundizar:

- Para consultar recursos de apoyo para reducir la obesidad, incluyendo el semáforo de la alimentación, puedes consultar:
<http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/>
- Para ver una opción alternativa a “El plato del bien comer”, visita la página del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>) o consulta la propuesta de la Escuela de Salud Pública de Harvard (<http://www.health.harvard.edu/plate>).

SESIÓN 11

*Come saludable con poco tiempo
y dinero*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Cómo preparar comidas saludables rápidamente.
- Cómo comprar alimentos saludables con poco dinero.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo de *Meta → Salud*.
- Ejemplos de publicidad en revistas de alimentos no saludables (opcional).
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcador y cinta adhesiva.
- Lápices.
- Equipo de sonido y música para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Mi alimentación diaria.
2. Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles.
3. Cuando se come fuera de casa.
4. Ahorra dinero en la compra de alimentos.
5. La publicidad en la compra de alimentos.
6. Decisiones saludables en “el carrito de compras”.
7. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a las y los participantes que llegan a la sesión.



00:03:00

2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

“¿Qué tipos de alimentos están incluidos en el plato del bien comer y en qué cantidades se deben consumir?”

Respuesta:

Verduras y frutas (muchas), cereales (suficientes), leguminosas (combinadas con los cereales) y alimentos de origen animal (pocos).



Pregunta:

“¿Alguien quisiera compartir su experiencia de esta semana incorporando los principios del plato del bien comer para que cada comida sea balanceada? ¿Qué fue lo más fácil, qué fue lo más difícil?”



Nota: Da a los participantes unos 2 minutos para que expresen sus comentarios.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

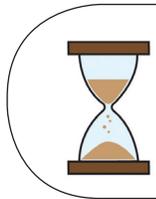
Menciona:

“Hoy vamos a aprender cómo comer de manera saludable aun cuando dispongamos de poco tiempo y dinero. Durante esta sesión conoceremos:

- Maneras rápidas y fáciles de preparar comidas saludables.
- Cómo comer de manera saludable fuera de casa.
- Cómo comprar los alimentos que la familia necesita con el presupuesto que contamos para esto.
- Cómo la publicidad puede hacer que cambiemos lo que acostumbramos comprar por cosas que cuestan más o que no necesitamos”.



00:10:00



La sesión en acción

1. *Actividad en equipos: Mi alimentación diaria*



Objetivo: Hacer un diario de alimentos con el fin de apoyar el cambio de hábitos de alimentación y la planeación de las comidas de la semana.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Mantener un diario de alimentos nos permite identificar si hay algún hábito que podamos cambiar para que nuestra alimentación y la de nuestra familia sea más saludable. También nos ayuda a planear las comidas de la semana y hacer una lista de compras que nos permita ahorrar”.



Vayan a la página 123 del Cuaderno de Trabajo:
“Mi alimentación diaria”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en parejas para que cada quien haga su diario de alimentos.
2. En los cuadros que vienen en las páginas XX y XX del Cuaderno de Trabajo, pide que cada participante escriba lo que come normalmente en un día, a qué hora come, y cuál es el motivo para escoger los alimentos que consume (por ejemplo, es más rápido, es más barato, no sé cocinar, es lo único que come mi familia, etcétera).
3. Pueden escribir lo que comieron ayer, o lo que consumen en un día típico, entre semana y en fin de semana.
4. Una vez que terminen, pide que lean las recomendaciones proporcionadas, y que compartan con el grupo la siguiente reflexión: ¿Como tres comidas balanceadas al día?

¿Paso mucho tiempo sin probar bocado? ¿Qué tipos de alimentos consumo con más frecuencia? ¿Por qué?

Menciona:

“Muchas personas estamos muy ocupadas y sentimos que no tenemos suficiente tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de comer. Creemos que no tenemos tiempo para comer saludablemente. Por eso tal vez:

- No desayunamos, no comemos al medio día, y por la tarde-noche comemos grandes porciones de alimentos.
- Comemos fuera de casa varias veces por semana.
- Compramos alimentos en cajas, instantáneos, enlatados o alimentos ya preparados.
- Compramos alimentos no saludables en máquinas dispensadoras”.



Pregunta:

“¿Qué comemos cuando no tenemos tiempo para cocinar?”



Nota: Da al grupo 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.

Menciona:

“Cuando comemos de prisa generalmente consumimos alimentos con alto contenido de grasa, sodio y calorías. Por ejemplo: alimentos chatarra, dulces, papas fritas y comida rápida en un restaurante o puesto de comida. Es probable que también comamos porciones más grandes con alto contenido de grasa y calorías cuando no hay tiempo para preparar complementos como ensaladas, verduras o arroz”.



00:20:00

2. Actividad en equipos: Sugerencias para preparar comidas rápidas y fáciles



Objetivo: Compartir distintas sugerencias para preparar comida en menos tiempo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Esta parte de la sesión nos ayudará a que pensemos en distintas maneras de preparar comidas en menos tiempo”.

Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que formen equipos de 4 ó 5 integrantes.
2. Entrega una hoja de rotafolio y marcadores a cada equipo.
3. Pide que enlisten las actividades que realizan en un día típico de su quehacer diario, desde que se levantan hasta que se acuestan. Dales 3 minutos.
4. Pide que reflexionen en torno a las siguientes preguntas: ¿a qué le dedicamos más tiempo? ¿Cómo nos organizamos para comer? ¿Cuáles son los obstáculos para preparar comidas saludables todos los días?
5. Guía la reflexión de las/os participantes y entre todo el grupo formulen sugerencias para resolver los obstáculos que identificaron.



Vayan a la página 125 del Cuaderno de Trabajo: “Sugerencias para las familias ocupadas”



Nota: Pide a voluntarios/as que lean en voz alta las sugerencias (una a la vez). Permite que los y las participantes hagan comentarios a medida que se leen las sugerencias.

**Pregunta:**

“¿Les parece que estas sugerencias son difíciles de seguir?”



00:30:00

3. *Actividad en equipos: Cuando se come fuera de casa*



Objetivo: Fomentar una reflexión que ayude a las y los participantes a elegir mejores opciones cuando comen fuera de casa, ya sea en restaurantes o puestos de comida, o en reuniones sociales.

Tiempo: 20 minutos.

**Pregunta:**

“Cuando comemos fuera de casa, ¿a dónde vamos? ¿Por qué vamos a estos lugares?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.

Menciona:

“Muchas personas comemos en puestos o restaurantes que sirven comida rápida porque:

- El servicio es rápido.
- La comida es sabrosa.
- La comida es más barata que la de otros restaurantes.
- A los niños les atraen las comidas o los juguetes especiales.
- Pueden tener un lugar para que jueguen los niños”.



Pregunta:

“La comida rápida puede tener un alto contenido de grasa, sodio y calorías. En los lugares que identificamos, ¿hay opciones más saludables que podamos elegir?”



Nota: Habrá lugares donde sí hay opciones saludables y otros lugares donde no (por ejemplo, carretas de hot dogs o tacos de cabeza). Orienta la discusión para que el grupo reflexione cómo se puede disminuir el impacto a la salud de frecuentar esos establecimientos (por ejemplo, ir con menos frecuencia, comer porciones más pequeñas, sustituir agua por el refresco o la bebida alcohólica, etcétera).

Menciona:

“La comida es parte fundamental de nuestras celebraciones y reuniones sociales. A los seres humanos nos gusta disfrutar comidas sabrosas en compañía de nuestros seres queridos. No se trata de eliminar comidas o dejar de socializar en los lugares que nos gustan, sino aprender a sustituir los alimentos altos en grasas, sodio y azúcar con opciones más saludables”.



Vayan a la página 127 del Cuaderno de Trabajo: “Comer saludable en reuniones y celebraciones”

Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que formen equipos de 4 ó 5 personas.
2. En el Cuaderno de Trabajo, pide que cada participante identifique en la columna izquierda el tipo de comidas que se preparan en las celebraciones y reuniones con familiares y amigos.
3. Pide que compartan con su equipo las comidas que escribieron, identificando las opciones que contienen más grasas, sal o azúcar, y discutiendo si se pueden sustituir con opciones más saludables.
4. Una vez que hayan terminado su discusión los equipos, pide que cada uno comparta sus sugerencias con el resto del grupo.

Menciona:

“En las reuniones sociales, comer es también una forma de participar y pasar tiempo con nuestras amistades y/o familiares. Aun si no podemos hacer sustituciones de la comida que se ofrece, podemos cuidar el tamaño de las porciones y evitar la ingesta excesiva de alcohol o alimentos ricos en grasa, sal o azúcar. Platicar, bailar, cantar o hacer nuevas amistades son otras formas sanas y divertidas para compartir esos momentos”.



00:50:00

4. Exposición: Ahorra dinero en la compra de alimentos



Objetivo: Proponer estrategias para ahorrar dinero en la compra de los alimentos.

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos?”



Nota: Da a los participantes 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva.



Vayan a la página 129 del Cuaderno de Trabajo:
“Sugerencias para ahorrar dinero”

- **Pide** a voluntarios que lean en voz alta las sugerencias.



01:00:00

5. Dinámica grupal: La publicidad en la compra de alimentos



Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de la manera en que la publicidad influye en la elección de alimentos al momento de hacer las compras.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Puedes apoyarte con material audiovisual como spots, anuncios y videos comerciales, o con recortes de revistas, periódicos, volantes, etcétera.

Menciona:

“La publicidad de los alimentos es una actividad comercial de gran impacto porque:

- Los avisos de publicidad tratan de convencer a la gente de que compren un cierto producto.
- La publicidad cuesta dinero. Se gastan miles de millones de pesos en la publicidad de productos alimenticios, y las personas que compran los alimentos (los consumidores) son quienes la pagan.
- Los artículos que reciben publicidad nacional en los medios masivos de comunicación (como la televisión) generalmente son más caros que los productos genéricos o los productos locales que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente tiende a comprar envases llamativos y novedosos, aunque el producto no sea de mayor calidad.
- Algunas personas tienden a comprar siempre la misma marca y a menudo compran un producto que les cuesta más.
- Los niños que ven más publicidad de alimentos chatarra por televisión tienden a tener más sobrepeso”.

Instrucciones:

1. Pide a los participantes que describan los anuncios de publicidad que los han llevado a comprar un cierto producto.
2. Repasa los diferentes temas de publicidad que se emplean para que la gente compre productos alimenticios.

3. Pide que el grupo identifique por lo menos un ejemplo de cada uno de los siguientes temas publicitarios.

Son temas populares de publicidad:

La familia

Las personas que diseñan la publicidad tratan de que usemos el producto que promueven basándose en el amor que sentimos por nuestra familia. Es algo que da resultado porque la familia desempeña un papel importante en nuestras vidas. Los anuncios con el tema de la familia suelen estar dirigidos a las mujeres por ser ellas las que se asocian con el cuidado de la familia.

La salud

Este tema se centra en los efectos positivos para la salud que supuestamente brinda el uso de ciertos productos, aunque estos efectos sean infundados. Da resultado porque las personas nos preocupamos por nuestra salud pero no nos ponemos a investigar si lo que dice el anuncio es cierto.

La atracción sexual

Un producto que promete aumentar la atracción sexual de quien lo usa se vende bien. Muchas personas quieren creer que también serán hermosas y atractivas si usan el producto.

Humor

Una situación divertida generalmente ayuda a la gente a recordar el producto.

Apariencia

En los anuncios publicitarios los alimentos tienen mejor aspecto que en la realidad. Se consigue así que la gente quiera probar el producto.

Personas famosas

La publicidad emplea personas famosas para vender un producto. También puede mostrar un personaje reconocido que usa el producto en una película o en un programa de televisión.

Menciona:

“La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que podemos comprar. Pero los anuncios también pueden llevarnos a comprar productos que no necesitamos, que son más caros o que creemos que son mejores de lo que realmente son”.



Pregunta:

“¿Qué preguntas nos podemos hacer cuando estamos tratando de decidir qué marca comprar?”



Nota: Da a los participantes de 4 a 5 minutos para responder.

Si nadie las hizo, agrega estas preguntas:

- ¿Hay un producto menos caro que sirve para lo mismo?
- ¿He comparado la etiqueta alimentaria con un artículo que cuesta menos?
- ¿Lo estoy comprando porque viene en un envase más atractivo?
- ¿Lo estoy comprando porque el producto dice que mejorará mi apariencia o me ayudará a bajar de peso?
- ¿Lo estoy comprando sólo porque tengo un cupón o está en oferta?
- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Está al alcance de mi bolsillo aun teniendo un cupón?
- ¿Puedo esperar hasta que esté en oferta?

Menciona:

“Aun si decidimos comprar marcas de renombre, todavía podemos ahorrar dinero si compramos los productos cuando se ofrecen en oferta”.



01:10:00

6. Actividad en equipos: Decisiones saludables en “el carrito de compras”



Objetivo: Promover la reflexión sobre la calidad, el precio y el valor nutricional de los productos que compramos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a reflexionar sobre las creencias o expectativas que motivan nuestras compras y revisar si estas elecciones son saludables y contribuyen a nuestro bienestar”.

Instrucciones:

1. Reutiliza las revistas que se utilizaron en la sesión 8 y recorta dibujos de alimentos, bebidas, platillos. Lleva periódicos de ofertas de los diferentes supermercados de tu localidad. Reutiliza las etiquetas de alimentos que usaron en sesiones anteriores para que simules estantes de súper.
2. Previo a la sesión deberás llevar varias hojas de rotafolio que simulen estantes de supermercado, en los cuales colocarás los recortes de las revistas, periódicos y etiquetas (por ejemplo, frutas, verduras, bebidas, embutidos, carnes frías, pan, pastas, leche, soda, etcétera).
3. Forma pequeños equipos de 4 personas, quienes simularán que van a hacer las compras de la quincena a un supermercado.
4. Primero, pide a cada equipo que haga un plan de comidas (con base en los principios del plato del bien comer) con el cual harán una lista de compras.
5. En una hoja de rotafolio deberán dibujar un carrito de compras que utilizarán para echar los productos seleccionados de los estantes.
6. Pide a cada equipo que explique por qué seleccionó cada compra (¿qué comidas van a preparar? ¿por qué compraron un producto y no otro? ¿tuvieron que sustituir algo porque no estaba en el estante? etcétera).

7. Como reflexión final, el grupo hará recomendaciones o reconocerá las buenas elecciones que hicieron en sus compras.



01:25:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



Pregunta:

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en seguir esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones.



01:30:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Primero les voy a mostrar unos ejercicios de calentamiento. Mírenme y luego traten de hacerlos. Algunos son más fáciles que otros. Con el tiempo y la práctica podrán hacer todos estos ejercicios. Traten de hacerlo lo mejor que puedan, aunque les cueste un poco de trabajo al principio”.

Instrucciones:

1. Pon música tranquila durante el calentamiento y luego música más movida.
2. Comienza a trotar moderadamente en tu lugar, elevando las rodillas tratando de imitar un ritmo de marcha durante 2 minutos.
3. Poco a poco ve incrementando la velocidad de manera suave, manteniendo tu respiración constante, inhalando y exhalando a tu propio ritmo. Mantente durante 5 minutos.
4. Disminuye poco a poco la velocidad hasta detenerte. Junta tus pies y piernas y flexiona suavemente tus rodillas. Coloca tus brazos a los lados y si no tienes ningún malestar físico, simula que saltas una cuerda. Realiza 20 repeticiones cuidando tu postura y la estabilidad de tus tobillos.
5. Al terminar, párate con las piernas juntas y eleva tus brazos estirándote hacia arriba. Enseguida regresa a la posición inicial y ahora con las piernas juntas baja tu tronco y tus brazos, como si quisieras tocar el piso con tus manos. Realiza 20 repeticiones.
6. Comienza a trotar en tu lugar durante 1 minuto. Luego comienza a bajar el ritmo poco a poco hasta detenerte por completo.



Nota: Estos ejercicios puedes realizarlos a manera de una sola secuencia de 25 minutos o tomarte 1 minuto de descanso entre ellos. No olvides tomar agua durante los ejercicios para mantenerte hidratada.



01:50:00



Meta semanal

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Les pido que se propongan hacer algo concreto para elegir alimentos saludables cuando tengan prisa o coman fuera de casa la próxima semana. Comenten qué cosa van a hacer para ahorrar dinero en la compra de alimentos”.



Nota: En parejas, pide que describan a detalle qué piensan hacer. Por ejemplo, si dicen que cambiarán ciertos alimentos cuando coman fuera de casa, pregúntales con cuáles alimentos los van a sustituir. Si dicen que ahorrarán dinero cuando compren alimentos, pídeles que te digan exactamente cómo planean hacerlo. Considera estos ejemplos:

- “En los sándwiches usaré mostaza en lugar de mayonesa”.
- “Probaré un producto de marca genérica para ver si le gusta a mi familia”.

Menciona:

“Recuerden que debemos continuar aplicando lo aprendido en las otras sesiones y seguir cumpliendo con nuestras metas de realizar más actividad física, reducir en la alimentación la grasa saturada, el colesterol y el sodio y mantener un peso saludable”.



Pregunta:

“¿Han encontrado alguna barrera que les impida cumplir algunas de las metas que se han propuesto?”



Nota: Pide a los participantes que en su casa repasen la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tengan presente y la cumplan. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo tres tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada quien que tome un papel y quienes saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Qué podemos hacer para ahorrar tiempo en la preparación de las comidas?

Respuestas posibles:

- Compartir las tareas de hacer las compras, preparar la comida y limpiar la cocina con toda la familia.
- Preparar varias comidas a la vez y congelar algunas de ellas.
- Hacer una cantidad más grande y aprovechar lo sobrante. Preparar los almuerzos la noche anterior.
- Aprender recetas sencillas y rápidas.

Pregunta 2:

¿Qué podemos hacer para comer de manera más saludable cuando comemos fuera de casa?

Respuestas posibles:

- Para las reuniones familiares preparar versiones saludables de los platillos favoritos, por ejemplo, frijoles sin manteca, menudo vegetariano, tamales de acelgas, etcétera.
- Sustituir las botanas fritas por verduras o frutas.
- Pedir sándwiches sin mayonesa o salsas (o con bajo contenido de grasa) y con pan integral.
- Pedir hot dogs o hamburguesas pequeñas sin ningún complemento (como papas).
- Pedir un aderezo con bajo contenido de grasa para la ensalada, elegir vinagreta o llevar el propio.
- Elegir agua, jugo de fruta o leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%) en lugar de refrescos.
- Pedir porciones pequeñas.
- Elegir alimentos asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- En lugar de pedir postre, lleva una fruta como manzana o pera.

Pregunta 3:

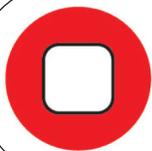
¿Qué podemos hacer para ahorrar dinero cuando hacemos las compras?

Respuestas posibles:

- Planear las comidas de la semana y hacer las compras usando una lista.
- Realizar las compras una vez por semana en lugar de hacerlo cada día.
- Fijarse en los avisos de ofertas o cupones de descuento.
- Comprar con menos frecuencia comidas ya preparadas. Comprar sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Fijarse en el recibo para ver si hay algún error.
- Probar las marcas genéricas y usarlas cuando sea posible.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentarios me pueden dar acerca de la sesión? Espero que nos veamos en la próxima sesión donde hablaremos sobre nuestra salud emocional”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

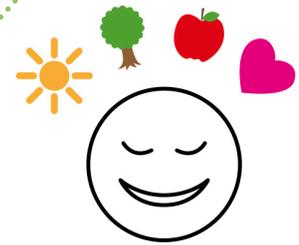
En esta sesión, no es tanta la información nueva que tú compartes a las y los participantes. Más bien, lo importante es fomentar la reflexión y la participación. ¿Cómo viste la participación del grupo? ¿Qué temas se discutieron que te parecieron interesantes? ¿Hay alguien que no haya participado tanto? ¿Qué puedes hacer para que esas personas participen y reflexionen sin incomodarles?

Para profundizar:

- Para leer artículos sobre la conservación adecuada de alimentos, escuchar audios sobre nutrición y publicidad y para conocer la calidad y precio de los alimentos procesados revisa en internet:
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?tag=conservacion-de-alimentos>
- En esta sesión es importante reflexionar acerca de cómo el trabajo de preparación de alimentos (y el trabajo doméstico en general) ha recaído en las mujeres, aun cuando trabajan o tienen otras actividades. Esto puede hacer que la negociación para cambiar los hábitos alimenticios de las familias sea más difícil, y requiere de un proceso de reflexión y empoderamiento que se ha denominado “democratización familiar”. Para conocer más al respecto, se puede consultar:
http://www.unicef.org/argentina/spanish/resources_2737.htm
http://issuu.com/hhrocha/docs/manual_1

SESIÓN 12

*Disfruta de la vida
con bienestar emocional*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- La importancia de la salud mental.
- Qué es la depresión.
- El efecto que tienen los hábitos dañinos como fumar.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán qué es la depresión y cómo se puede prevenir y atender.
- Aprenderán cómo los cigarros causan daño al fumador y a las personas que lo rodean.
- Reflexionarán acerca del efecto de las adicciones (al cigarro, al alcohol, a la comida, etcétera) en la salud mental.
- Habrán compartido sus estrategias para promover su salud mental.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva. Crayolas o colores, marcadores y otros materiales para decorar un cartel.
- Lista de programas locales de apoyo a la salud mental.
- Equipo de sonido y música.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. ¿Qué hago para sentirme bien?
2. ¿Qué es la depresión?
3. Cómo promover nuestra salud mental.
4. Ejercicio de relajación.
5. La importancia de cambiar hábitos dañinos como fumar.
6. Atínale al precio.
7. Dónde acudir si necesitas apoyo de salud mental.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“En la última sesión hablamos de las diversas maneras de ahorrar dinero en los gastos para la comida”.



Pregunta:

“¿Quién puede nombrar algunas de ellas?”



Nota: Da a los participantes unos 3 minutos para contestar. Ve haciendo una lista en el pizarrón o en una hoja de rotafolio a medida que los participantes las mencionen.

Respuesta:

Si no se mencionaron, agrega estas ideas:

- Planea las comidas de la semana y haz las compras con una lista.
- Fíjate en los avisos de ofertas de alimentos.
- Usa menos alimentos ya preparados.
- Compra sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Haz las compras con base en una lista y cuando no tengas hambre.
- Fíjate si hay errores cuando pagues en la caja. Recorta los cupones de los productos que usas.
- Compra con menos frecuencia en tiendas pequeñas (abarrotes).



Pregunta:

“¿Hay alguna estrategia en particular que nos haya funcionado bien?”



Nota: Da los participantes 2 minutos para responder.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“En esta sesión hablaremos de cómo la salud mental es tan importante como el bienestar físico para disfrutar de la vida. Hablaremos acerca de cómo podemos fomentar nuestro bienestar emocional, qué es la depresión y compartiremos estrategias para cambiar hábitos dañinos como fumar. Durante esta sesión aprenderemos:

- La importancia de resolver asuntos de salud mental.
- Cómo el hábito de fumar cigarrillos causa daño al fumador y a las personas que lo rodean.
- Cómo las adicciones (al cigarrillo, al alcohol, a la comida, etcétera) impactan en nuestra salud mental.
- Y compartiremos estrategias para promover nuestra salud mental”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Actividad en equipos: ¿Qué hago para sentirme bien?



Objetivo: Construir una noción de la salud mental desde el bienestar.

Tiempo: 10 minutos

Menciona:

“Como ya sabemos, tener salud quiere decir no sólo tener bienestar físico, sino también bienestar emocional. Una cosa está relacionada con la otra”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 5 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para dibujar.
2. Pide que cada participante comparta con su equipo por lo menos una cosa que la hace sentir bien, o alguna estrategia para sentirse mejor cuando no se siente bien.
3. Pide que, en lugar de escribir las estrategias, el equipo las dibuje en la hoja de rotafolio para exhibir a sus compañeros.
4. Al final, pide que cada equipo comparta las 5 estrategias que considere más importantes.
5. Pega los rotafolios en la pared para exhibirlos durante la sesión (y después, si se puede).

Menciona:

“La salud mental es algo que se construye día con día, y tenemos muchas estrategias para cuidarla. No obstante, así como a veces nuestra salud física necesita atención especial, hay situaciones que requieren atención a nuestra salud mental”.



00:20:00

2. Exposición: ¿Qué es la depresión?



Objetivo: Compartir información acerca de la depresión, sus síntomas y tratamiento, y promover la detección.

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Qué hemos escuchado hablar acerca de la depresión?”



Nota: Da a las y los participantes unos 2 minutos para responder.

Menciona:

“Es probable que todas las personas nos hemos sentido tristes, melancólicas, infelices o abatidas en algún momento de nuestras vidas durante periodos cortos, pero cuando estos sentimientos interfieren con la vida diaria durante un periodo de tiempo prolongado puede ser señal de depresión. Las personas que sufren de depresión necesitan ser diagnosticadas y atendidas por un profesional”.



Vayan a la página 135 del Cuaderno de Trabajo:

“¿Qué es la depresión?”

- Pide a las y los participantes que te apoyen leyendo la información.

Menciona:

“La depresión no tiene una causa única, sino que resulta de la combinación de varios factores, aunque aún no se conocen todos:

- **Factores genéticos.** Se puede presentar depresión en varios integrantes de una misma familia.
- **Factores psicológicos.** Puede ser un factor en personas con pesimismo, poco amor propio o baja autoestima, falta de autoapoyo, personas que se exigen

demasiado de sí mismas, que les cuesta expresar lo que sienten, y quienes tienen dificultades en enfrentarse al estrés.

- **Factores físicos.** La depresión puede estar asociada a otras situaciones de salud como diabetes, cáncer, Alzheimer, VIH/SIDA, alcoholismo, adicciones, trastorno de ansiedad, hipotiroidismo, problemas cardíacos, problemas hormonales, anemia, trastornos de la alimentación, desnutrición. Las personas con alguna enfermedad crónica pueden ser más propensas.
- **Factores ambientales.** Una situación de pérdida significativa, relaciones sociales difíciles, falta de una red de apoyo familiar o social, problemas económicos o cualquier cambio no deseado en los patrones de vida, pueden contribuir al desarrollo de la depresión”.

Menciona:

“Hay conexiones entre la depresión, el estrés y enfermedades como la diabetes:

- Las personas que están constantemente bajo estrés o que sienten mucha tensión y ansiedad, pueden caer en depresión.
- En una familia con diabetes o alguna otra situación de salud, la persona con la condición de salud al igual que los demás miembros de la familia pueden padecer estrés y depresión.
- Las personas que están viviendo una situación difícil en su vida pueden reaccionar con depresión ante la pérdida, separación o el cambio drástico.
- Algunas personas utilizan la comida como respuesta a su estrés. Esto puede traer como consecuencia un aumento de peso y a su vez traer más problemas psicológicos y físicos como altos niveles de colesterol e hipertensión.
- Existen conductas que las personas realizan como resultado de la depresión y que empeoran su estado:
 - Puede que no hagan ejercicio o no coman saludablemente.
 - Puede que tomen alcohol o usen drogas para evadirse o como desahogo a lo que sienten.
 - Se aíslan por temor a ser etiquetadas o rechazadas a causa de las emociones que experimentan, lo que conduce a mantener su sufrimiento en secreto.
 - Puede que no se hagan revisiones médicas preventivas o que no se tomen los medicamentos que les fueron recetados”.

Menciona:

“No es lo mismo sentir tristeza de manera pasajera que tener depresión. Las personas con depresión clínica se sienten con tristeza profunda, desánimo, pesimismo, falta de concentración, culpa, desesperanza y ansiedad. Estas sensaciones no se quitan solas, duran más de dos semanas, y no es algo que ‘al rato se te pasa’”.



Vayan a la página 137 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Cuáles son los síntomas de depresión que hay que buscar?”

Menciona:

“La depresión puede expresarse a través de enfermedad o malestar como:

- Una pesadez en el cuerpo y sobre los hombros, presión sobre el pecho o dificultad para respirar profundamente.
- Dolores hasta en los huesos, o un dolor corporal que llega hasta el alma.
- Nervios, fatiga, falta de motivación o apatía como reacción a un evento de la vida emocionalmente angustioso.
- Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, dolor de estómago, temblores, problemas para dormir, dificultad para relacionarse y explosiones de llanto”.

Menciona:

“La página ‘¿Cuáles son los síntomas de la depresión que hay que buscar?’ en nuestro Cuaderno de Trabajo nos puede ayudar a identificar si necesitamos buscar ayuda profesional para diagnosticar y tratar una situación de depresión.

Hay dos tipos de profesionales de la salud mental que pueden ayudar a diagnosticar y tratar una depresión:

- Un **psicólogo** o psicóloga puede ofrecer diferentes tipos de psicoterapia o consejería en apoyo de la salud mental.
- Un **psiquiatra** es un médico o médica que puede recetar medicamento antidepressivo si es necesario”.

Menciona:

“Una vez diagnosticada una depresión el o la profesionalista de salud mental recomendará un tratamiento personalizado que puede incluir medicamento, psicoterapia individual o grupal, asistir a un grupo de autoayuda, entre otros”.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda acerca de la información que hemos compartido acerca de la depresión?”



Nota: Responde a cualquier duda que surja. Es posible que alguien quiera compartir su experiencia con la depresión propia o de algún familiar. Respeta esa necesidad de expresión, pero recuerda al grupo amablemente que en la siguiente actividad y a lo largo de la sesión habrá oportunidad de compartir estas experiencias con mayor profundidad.



00:30:00

3. Actividad en equipos: Cómo promover nuestra salud mental



Objetivo: Fomentar el diálogo acerca de las estrategias para promover la salud mental a nivel individual, familiar, comunitario y social.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Es importante saber que la depresión no se quita sola y que es importante pedir ayuda si es necesario para mejorar la salud mental, pero también es importante saber que hay cosas específicas a nivel individual, familiar y comunitario para promover el bienestar emocional”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 5 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.
2. Pide a cada equipo que responda con ejemplos concretos a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué podemos hacer cada día de manera individual para mejorar nuestra salud mental?
 - b. ¿Qué podemos hacer en la familia, entre los amigos o vecinos?
 - c. ¿Qué podemos hacer a nivel de nuestra comunidad o nuestra sociedad?
3. Da 10 minutos para responder. Si es necesario, apoya a los equipos para pensar en ejemplos para cada nivel.
4. Pide que un/a representante de cada equipo lea las respuestas al grupo, y agrega cualquiera de lo siguiente que no se haya escrito:
 - La actividad física es la mejor medicina. Únete a un grupo de ejercicio, por ejemplo a un grupo comunitario de zumba. Hacer ejercicio mejora el bienestar emocional ya que estimula la producción de endorfinas y serotonina que nos generan sensación de bienestar.
 - Realizar alguna actividad artística como cantar, bailar, pintar o dibujar ayudará a expresar tus emociones, además de canalizar tus pensamientos a formas creativas.
 - Únete a un grupo de apoyo, o asiste a las charlas que ofrecen los centros de salud o centros de apoyo para la salud mental.
 - Hazte socialmente activo/a para salir de tu casa. ¡Únete a una causa!
 - Actívalte sanamente evitando alimentos con alto contenido de azúcar o grasa. Reemplázalos por actividades o alimentos que elevan los niveles de serotonina:



12 Veces más Feliz

Aumenta la Serotonina

				
Plátano Impulsa la serotonina	Convive Con la naturaleza			
				
Verduras De hoja verde	Nueces Omega 3 Alimento para el cerebro	Sonreír Hormonas de felicidad	Sales de Epsom Calmantes	Avena Alivia la depresión



- Desarrollar tu espiritualidad ayudará a estar en paz contigo mismo. Puedes probar hacer oración, meditar o pasar unos momentos al día reflexionando, dando gracias, o ayudando a los demás.
- Hacer respiraciones profundas favorece la calma en momentos de tensión.
- Platica con un miembro de la familia, un amigo o cualquier otra persona a quien le tengas confianza para contarle cómo te sientes y que pueda ayudarte a salir de tu depresión o a encontrar tratamiento.
- ¡Embellrece tu comunidad! Organízate con tus vecinos y vecinas para mantener limpias las calles y los parques, siembra flores o árboles, pinta las bardas, etcétera.
- Promueve entre tu familia, vecinos/as, amigos/as y comunidad valores y actitudes como el respeto, la tolerancia, la no violencia, el amor, la risa, la solidaridad, el compartir, etcétera.
- Infórmate de los servicios de apoyo para la salud mental que hay en tu comunidad, y organízate con tus vecinos/as para gestionar esos servicios si no existen.

Menciona:

“Muchas veces el gran obstáculo para promover la salud mental es que primero nos ocupamos del bienestar de los demás (hijos, pareja, trabajo, comadre, vecino, etcétera) y a lo último de nosotros o nosotras mismas”.



Vayan a la página 139 del Cuaderno de Trabajo:
“Yo importo y merezco disfrutar de la vida, por eso me doy tiempo para mí misma/o”



Nota: Pide a los y las participantes que reflexionen en sus equipos acerca de las razones por las cuales dejamos de cuidarnos y darnos tiempo para nosotras/os mismas/os (por cuidar a los demás, porque tenemos muchas actividades, porque nos han dicho que si descansamos somos flojas/os, etcétera). Enfatiza que comenten los beneficios y la manera en que podemos cuidarnos.



Nota: Pide que corten la hoja y la decoren para pegarla en un lugar visible de su casa, como recordatorio de que por lo menos unos minutos al día nos vamos a dedicar tiempo personal para hacer alguna actividad que promueva la salud mental.



00:50:00

4. *Dinámica grupal: Ejercicio de relajación*



Objetivo: Experimentar un ejercicio de relajación para reducir la tensión.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Hay ejercicios de relajación que son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés. También nos ayudan a identificar nuestras emociones en el presente y tomar consciencia de cómo nos sentimos. Si estamos todas y todos de acuerdo, vamos a intentar hacer un ejercicio”.

Instrucciones:

1. Pide que el grupo se coloque en círculo (sentados/as o acostados/as) y repite despacio las siguientes instrucciones:
 - Sentada/o o acostada/o, cierra los ojos y pon atención en tu respiración.
 - Al inhalar profundo, tensa tus **pies**, ponlos lo más duros que puedas, haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.

- Ahora inhala profundo, tensando la **parte baja de las piernas** (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
 - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los **muslos**, haciendo la mayor fuerza que puedas, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
 - Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los **glúteos**, apretando fuerte, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
 - Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el **abdomen**.
 - Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la **espalda**, y suelta los músculos al exhalar.
 - Inhala de nuevo apretando el **pecho**, y suelta al exhalar.
 - Respira profundo y aprieta los **brazos**, y suelta al exhalar.
 - Por último, aprieta el **cuello**, la **cabeza** y la **cara** mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
 - Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.
2. Pide a las y los participantes que compartan cómo se sintieron y si notaron algún cambio con este ejercicio.

Menciona:

“Este tipo de ejercicio es muy bueno para reducir el estrés y bajar la presión arterial. Cada vez que sentimos ansiedad o tensión, podemos hacer éste y otros ejercicios de relajación para sentirnos mejor. Incluso lo podemos hacer antes de dormir o cada vez que queramos relajarnos”.



01:00:00

5. Exposición: La importancia de cambiar hábitos dañinos como fumar



Objetivo: Reflexionar sobre los daños a la salud (y a la billetera) debido a hábitos como fumar. Promover la atención profesional en casos de adicción.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a hablar acerca de otra situación que afecta tanto nuestra salud física como mental: las adicciones, sobre todo la adicción al tabaco”.



Pregunta:

“¿Cuántos de ustedes fuman o viven con un fumador?”

Menciona:

“El tabaco se usa de varias maneras: en cigarros, pipas, tabaco para masticar, tabaco en polvo (rapé) para aspirarlo por la nariz o para frotarlo en las encías. En esta sesión hablaremos del hábito de fumar cigarros porque ésta es la forma más común de usar el tabaco.

Hay muchas razones por las cuales no es saludable fumar o por las que se recomienda dejar de fumar:

- Tres de cada diez hombres adolescentes fuman. El número de mujeres adolescentes que fuman es menor, una de cada diez, pero ha ido incrementando, según la Encuesta Nacional de Salud 2006.
- Cualquiera que sea la razón por la cual las personas empiezan a fumar o la edad en que empiezan a hacerlo, continuarán fumando debido a los efectos de una poderosa droga: la nicotina. La nicotina se encuentra en todos los productos de tabaco. Las personas se vuelven adictas a la nicotina y es así como el cigarro se convierte en un hábito.
- ¡Las personas que fuman pueden dañar a quienes los rodean!”



Vayan a la página 141 del Cuaderno de Trabajo: “Cómo el hábito de fumar puede causar daño”



Nota: Pide a voluntarios que lean en voz alta cada uno de los puntos.

Menciona:

“El hábito de fumar cuesta mucho también a la economía familiar. Veamos algunas de las cosas que un fumador podría comprar con el dinero que gasta en cigarrillos”.



Vayan a la página 143 del Cuaderno de Trabajo: “El costo de fumar”



Nota: Pide a voluntarios que lean en voz alta cada uno de los puntos.

Menciona:

“Aunque hay personas que sí lo han logrado, la adicción a la nicotina es muy difícil de sobrellevar sólo con fuerza de voluntad. Por eso es importante pedir apoyo a un/a especialista en adicciones si es necesario”.



01:20:00

6. Actividad en equipos: Atínale al precio



Objetivo: Identificar productos que se pueden dejar de consumir para beneficio de la salud y el bolsillo, y promover que estos productos sean eliminados de la dieta.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ya vimos cuánto podemos ahorrar si dejamos de fumar. Ahora reflexionemos acerca de otros productos que consumimos regularmente que no tienen beneficios para nuestra salud, y que podemos dejar de comprar para ahorrar dinero”.

Instrucciones:

1. En equipos, pide a las y los participantes que reflexionen acerca de aquellos productos que consumen habitualmente y que se pueden eliminar, por ejemplo: refrescos, jugos, cerveza, sopas instantáneas (ejemplo, Maruchan), embutidos, papas fritas, galletas, cereales azucarados, comida rápida, etcétera.
2. Pide que cada integrante del equipo identifique un producto que va a dejar de comprar para beneficio de su salud y su economía familiar, respondiendo a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuánto cuesta el producto que voy a eliminar?
 - b. ¿Cuántas veces al día o a la semana compro este producto?
 - c. ¿Cuánto dinero me ahorro en una semana si lo dejo de consumir? ¿Cuánto me ahorro en un mes o un año?
 - d. ¿En qué puedo invertir el dinero que me voy a ahorrar?
3. Pide a los equipos que compartan sus reflexiones entre sí.



Pregunta:

“¿Hay algún otro hábito que afecte nuestra salud física, mental o emocional?”



Nota: Pide que reflexionen no sólo acerca de situaciones como la adicción al tabaco o al alcohol, sino también en torno a los hábitos de pensamiento que afectan nuestra salud mental, tales como ideas, pensamientos o actitudes que generan pesimismo o incrementan la tensión y que muchas veces pasan desapercibidos por nosotros mismos. Cuando te encuentras en una situación difícil, ¿cómo es tu actitud para

afrontarla? ¿Qué te dices cuando hablas sola/o? En tu vida diaria, ¿Qué opinión tienes de ti misma/o?

Menciona:

“Una persona puede ser adicta no sólo al cigarro, al alcohol, o a las drogas, sino también a la comida (o ciertas comidas), a las relaciones o emociones negativas, o a comportamientos como el juego (los casinos, las apuestas, etc.), ver televisión, o navegar en internet.

Muchas veces estas adicciones ocultan una situación más profunda de salud mental, como la depresión. Pensar en salud mental es pensar en darle prioridad a atender este tipo de situaciones, pero también en construir las condiciones que fomentan el bienestar emocional”.



01:20:00

7. Exposición: Dónde acudir si necesitas apoyo de salud mental



Objetivo: Compartir recursos locales donde las y los participantes puedan acudir a recibir servicios de atención a la salud mental.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“A continuación voy a compartir una lista de lugares a donde podemos acudir si necesitamos apoyo”.



Nota: Prepara la lista de programas de apoyo con anticipación. Puedes obtener información en los centros de salud y hospitales locales, así como en la dirección de salud municipal. También puedes pedir al grupo que comparta los recursos que

conoce. Se sugiere incluir información de referencia para los siguientes servicios de apoyo, de preferencia gratuitos:

- Tratamiento para la depresión (apoyo psiquiátrico y psicológico para adultos, jóvenes y niños/as).
- Tratamiento para las adicciones (clínicas antitabaco, centros de rehabilitación, grupos de ayuda mutua, etcétera).
- Tratamiento para trastornos alimentarios (trastorno por atracón, anorexia, bulimia, etcétera).
- Apoyo a víctimas de violencia intrafamiliar (albergues, asesoría psicológica y jurídica).
- Espacios promotores de la salud mental: lugares donde se pueda hacer deporte o actividad física, organizaciones que hagan labor comunitaria o promoción cultural, grupos sociales, asociaciones de vecinos, comunidades espirituales, etcétera.



01:25:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hablemos sobre nuestro grupo de actividad física de la semana pasada”.



Pregunta:

“¿Qué les pareció el grupo de actividad física?”

Menciona:

“¡Quiero agradecer a todas y todos por asistir al grupo de actividad física y espero que estén interesados/as en seguir esta semana! Me gustaría saber las razones que les impedirían asistir al grupo de actividad física”.



Nota: Da al grupo de 3 a 5 minutos para discutir soluciones. Ahora es el momento de hacer competencias y continuar animando a los participantes a seguir caminando.



01:30:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Elige la actividad que prefiera el grupo. Algunas opciones son: aeróbics con sillas, aeróbics de bajo impacto, bailar o caminar. No olvides hacer estiramiento antes y después de la actividad.



01:45:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Les pido que se propongan hacer una cosa concreta para promover su bienestar emocional”.



Nota: Pide a las y los participantes que den detalles sobre lo que piensan hacer. Considera estos ejemplos:

- “Fumaré la mitad de los cigarrillos que generalmente fumo por día”. Pide que especifique una estrategia concreta, como “Acudiré a la clínica antitabaco esta semana a poner una cita”.
- “Me tomaré una hora diaria para mí misma”. ¿Qué le impide hacerlo actualmente y cómo lo va a resolver?
- “Acudiré a un grupo de autoayuda que hay en mi colonia”. ¿Cuándo lo hará, qué día y a qué hora?

Menciona:

“Hoy es la última sesión educativa antes de la graduación la semana próxima, pero este ejercicio de hacer una meta semanal lo podemos seguir haciendo aun cuando ya no nos estemos reuniendo”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Ahora veamos qué aprendimos hoy”.



Pregunta:

“¿Cuáles son algunos síntomas de la depresión?”

Respuestas:

- Cambios en hábitos de dormir o de comer.
- Tristeza profunda, pesimismo, desesperación, angustia, ansiedad.
- Menos concentración o confusión. Apatía o falta de metas o aspiraciones en su vida.



Pregunta:

“Cuando la gente fuma ¿qué enfermedades probablemente desarrollen?”

Respuesta:

- El hábito de fumar contribuye a desarrollar enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral y enfisema.



Pregunta:

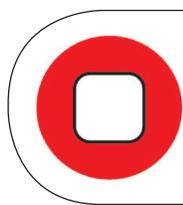
“¿Qué podemos hacer para promover nuestra salud mental?”

Respuesta:

- Pide a cada participante que comparta una estrategia distinta que consideren prioritaria.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¿Qué comentario me pueden dar acerca de la sesión? Espero verlos la próxima semana para dar un repaso de los puntos más importantes de las sesiones y para celebrar la graduación. Si gustan podemos traer a algún miembro de nuestra familia o amigo/a para que nos acompañe”.



Pregunta a los participantes si quieren traer algún platillo para compartir con el grupo en la sesión final. Pide a voluntarios que traigan platillos saludables.



Nota: No olvides que se necesitarán platos de papel, tenedores, servilletas y cucharas de plástico para la graduación en la sesión final.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

Para profundizar:

- Para investigar más información acerca de la depresión y la salud mental puedes consultar:
<http://www.who.int/topics/depression/es/>
<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/>
- Si no hay muchas personas que fumen en el grupo, puedes considerar agregar una reflexión acerca de los efectos del consumo de otras sustancias como el alcohol o el refresco. A continuación se incluyen unas imágenes que pueden servir como ejemplo:

7 EFECTOS SECUNDARIOS DE TOMARTE UN REFRESCO

ÁCIDO FOSFÓRICO

QUE DEBILITA TUS HUESOS Y DAÑA
EL ESMALTE DE TUS DIENTES

EXCESO DE EDULCORANTES QUE
AUMENTAN TU APETITO POR LO DULCE

COLORANTES ARTIFICIALES

NO APORTAN SABOR
ES SOLO TINTE QUÍMICO
QUE PUEDE CAUSAR CÁNCER

FORMALDEHÍDO (cancerígeno)

no es un ingrediente pero cuando se digiere el
aspartamo se descompone en 2 aminoácidos y
metanol = ácido fórmico + formaldehido
(en refrescos light)



JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA
es una forma concentrada de fructosa,
un derivado del azúcar del maíz.

Aumenta la grasa corporal,
el colesterol y los triglicéridos,
y también te hace tener hambre.

BENZOATO DE POTASIO (conservante)
con vitamina C y sodio se convierte
en benceno (cancerígeno)

Jamás tomes refrescos calientes
Y nunca se los des a niños

COLORANTES ALIMENTARIOS

Efectos sobre la función cerebral
Conducta hiperactiva
Dificultad para focalización
Falta de control de los impulsos.

WWW.NEGUSTAESTARBIEN.COM

Dave Sommers

Efectos secundarios causados por tomar REFRESCO:



Fuente: <http://termlifeinsurance.org>

SESIÓN 13

Repaso y graduación



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Repasar las doce sesiones.
- Compartir los logros y experiencias de los y las participantes durante el programa.
- Graduación.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Repasarán la información aprendida durante las sesiones de la 1 a la 12 por medio de juegos y actividades.
- Recibirán un reconocimiento por los esfuerzos y los resultados que han logrado.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Juego de lotería de tu Manual para Promotoras y Promotores de Meta → Salud (se encuentra al final de esta sesión).
- Plumaz, sobres y timbres de correo.
- Diploma de graduación.
- Comida para compartir.
- Un pequeño regalo para cada uno/a de los y las participantes (opcional).

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Repaso de las sesiones anteriores. Juego de la lotería.
2. Repaso y discusión de las metas semanales.
3. Una carta para mí.



Reconocimiento por haber completado el programa *Meta → Salud*



Evaluación del grupo



Comida para compartir



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los y las participantes que llegan a la sesión.

2. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Durante esta sesión repasaremos la información que aprendimos en las sesiones de la 1 a la 12 mediante el juego de la lotería. A todos y todas, muchas gracias por haber participado en las sesiones. Los y las felicitamos por haberse esforzado en aprender cómo disminuir la probabilidad de que ustedes y sus familias lleguen a tener enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y depresión”.



00:02:00



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Repaso de las sesiones anteriores. Juego de la lotería



Objetivo: Repasar el contenido de las sesiones anteriores de una manera divertida.

Tiempo: 33 minutos.

Menciona:

“Para repasar la información que vimos a lo largo de estas trece semanas, vamos a jugar a la lotería. ¿Quién recuerda cómo se juega la lotería?”.

Instrucciones:

1. Para esta actividad necesitarás el juego de lotería que viene en tu Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* (al final de esta sesión).
2. Saca copia a las hojas que contienen las cartas para el/la promotor/a y los cartones para participantes. Recórtalas y pégalas en una cartulina para que queden más firmes y recórtalas de nuevo. Te quedarán diez cartones para los y las participantes, además del juego de cartas que tú utilizarás. Si no son suficientes los cartones, haz pequeños equipos para que todos y todas puedan jugar.
3. No olvides llevar frijolitos o pedacitos de papel para dar a los participantes.



Pregunta:

¿Hay algún otro aprendizaje que podamos compartir con nuestros compañeros y compañeras?



00:35:00

2. Actividad en equipos: Repaso y discusión de las metas semanales



Objetivo: Reflexionar acerca de la necesidad de aprender a fijar metas específicas, realizables y medibles que nos ayuden a establecer nuevos hábitos que promuevan la salud.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Durante el curso de este programa, nos hemos propuesto cumplir varias metas. Quiero que leamos en equipo nuestras metas y reflexionemos acerca de por qué las propusimos, cómo le hicimos para cumplirlas, y cuáles fueron los retos más grandes que enfrentamos”.

Instrucciones:

1. Pide a los y las participantes que hagan equipos de 4 ó 5 personas.
2. Pide que cada participante comparta sus metas más importantes con su equipo, discutiendo lo siguiente:
 - a. ¿Cuál fue la meta más fácil? ¿Por qué?
 - b. ¿Cuál fue la meta más difícil? ¿Por qué?
 - c. ¿Cuáles fueron los obstáculos para lograr mis metas? ¿Qué puedo hacer para superarlos?
3. Anima a los equipos a que se aplaudan por las metas que lograron y a que compartan estrategias para lograr las metas que no se hayan podido cumplir.

Menciona:

“Espero que ustedes hayan tenido éxito con sus metas. Recuerden que cuesta tiempo acostumbrarse y acostumbrar a la familia a un cambio de hábito. Conserve su Cuaderno de Trabajo. Lean y repasen su autodiagnóstico con regularidad. Recuerden las razones por las que ustedes se pusieron sus metas. El motivo número

uno es la salud. Su autodiagnóstico les ayudará a fijarse nuevas metas y a recordar que podemos seguir aplicando lo que aprendimos en estas sesiones para proteger la salud”.



00:55:00

3. *Dinámica grupal: Una carta para mí*



Objetivo: Promover que los y las participantes sigan proponiéndose metas saludables después de finalizar el programa.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Antes de la sesión, consigue un sobre con timbres y una pluma para cada uno/a de los y las participantes. Si tienes participantes que no escriben bien, pídeles que te den la información para que puedas escribirla por ellos/as.



Vayan a la página 147 del Cuaderno de Trabajo “Una carta para mí”

Instrucciones:

1. Entrega a cada uno/a de los y las participantes una pluma y un sobre con timbres.
2. Pide a los y las participantes que anoten los cambios saludables que seguirán tratando de adoptar hasta que se conviertan en un hábito.
3. Diles que desprendan la página, escriban su nombre y dirección en el sobre, y que pongan dentro la carta. Recoge los sobres.
4. Dentro de tres meses, enviarás las cartas a las y los participantes para motivarles a que sigan adoptando cambios saludables en su estilo de vida.

Menciona:

“Dentro de unos tres meses les mandaremos a cada uno/a su carta. Esta carta nos ayudará a recordar que debemos seguir aplicando lo que aprendimos en estas sesiones para proteger nuestra salud”.



01:10:00



Reconocimiento por haber completado el programa *Meta → Salud*

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Prepara los reconocimientos antes de la sesión. Puedes encontrar una muestra al final de esta sesión.

Menciona:

“Ahora me gustaría entregarles a cada uno/a un certificado en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados que han logrado”.

- **Llama** a cada uno/a de los y las participantes por su nombre y entrégale el certificado de reconocimiento.



Pregunta:

“¿Les gustaría a alguna o alguno de ustedes contar alguna experiencia sobre la reacción de la familia ante las actividades emprendidas para cumplir con sus metas?”



01:25:00



Evaluación del grupo

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora me gustaría que me dijeran lo que les gustó y lo que se puede mejorar del programa. Les pido que digan sus respuestas con toda confianza. Siéntanse libres de hacer sugerencias, porque esto nos ayuda a mejorar”.



Nota: Asegúrate que alguien va a escribir las respuestas de cada pregunta. Estas respuestas son importantes porque se pueden utilizar para cambiar y mejorar el programa.



Pregunta:

1. “¿Qué fue lo más útil del programa?”
2. “¿Qué no fue útil?”
3. “¿Qué les gustó del programa?”
4. “¿Qué no les gustó del programa?”
5. “¿Qué piensan ustedes de los grupos de actividad física? ¿Les gustó o no les gustó? ¿Por qué? ¿Continuarán caminando?”

Menciona:

“Agradezco mucho sus comentarios, serán muy útiles. ¡Gracias!”



01:35:00



Comida para compartir

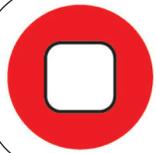
Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Ha llegado el momento de la comida. Por favor, pongan lo que hayan traído sobre la mesa. Empecemos a celebrar”.



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por su asistencia y por el esfuerzo que pusieron para completar el programa. Muchas felicidades a todos y todas, y espero que continúen logrando sus metas para tener una mejor salud”.



Nota: Felicidades por el compromiso que has mostrado con promover la salud de tu comunidad.

La autoevaluación que has hecho de cada sesión te ayudará a identificar elementos que se pueden modificar para fortalecer la intervención. También toma en cuenta la crítica constructiva que hicieron los y las participantes. Te ayudará no sólo a mejorar cada vez más la implementación del programa, sino también a reforzar tu desempeño como promotor/a.

¡Enhorabuena!

Lotería de la salud:

Repaso de Meta → Salud

Cartas para promotoras/es - 1

(Saca fotocopia y recorta)

Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida.	Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar.
La actividad física fortalece el corazón y los pulmones.	Todos los días realiza una actividad física durante 30 minutos.
Mantente activa/o. Camina con tu familia o un amigo.	Lo ideal es tener una presión arterial de 120/80.
Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta.	Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta.
Hipertensión quiere decir presión arterial alta.	Las sopas enlatadas regulares o instantáneas contienen mucho sodio.
Usa hierbas y especias en lugar de sal.	Puedes tener la presión arterial alta y no saberlo.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de enfermarse del corazón.	Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta.
Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre.	Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de desarrollar diabetes.
Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a.	La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de porción y el número de calorías en una porción.
Una porción de verduras cocinadas es igual a ½ taza.	Come más fruta todos los días. Come un plátano con el cereal para el desayuno.
Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo.	

Cartas para promotoras/es - 2

(Saca fotocopia y recorta)

Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales.

Haz una lista de lo que necesitas.

El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón.

Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores.

El nivel de colesterol en la sangre es alto si es de 240 o más.

Para mantener un nivel deseable de colesterol, come de manera saludable, mantente activo/a y ten un peso saludable.

Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con bajo contenido de grasa y grasa saturada.

Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más.

Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa.

El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar tus arterias.

Pide alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías.

Prueba la fruta y el yogur sin grasa cuando quieras comer un bocadillo.

Las mujeres embarazadas no deben fumar.

El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200.

El colesterol puede obstruir o tapar tus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Recorta la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente.

Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar.

Escurre la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco de grasa.

La manteca tiene alto contenido de grasa saturada.

Cartones para participantes – 1

Lotería de la salud



Mantente activo/a.
Camina con tu familia
o un amigo



Usa hierbas y especias en
lugar de sal



Los hijos de fumadores
tienen más probabilidad de
convertirse en fumadores



Recorta la grasa
visible de la carne
antes de cocinarla



Espacio Libre



Para mantener un nivel
deseable de colesterol, come de
manera saludable, mantente
activo y ten un peso saludable

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción: 1 taza (200 g)	
Porciones en el paquete: 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 200	
Calorías de Grasa 110	
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	26%
Grasa Saturada 3g	6%
Ácido Graso Trans 1.5g	3%
Colesterol 20mg	40%
Sodio 20mg	40%
Carbhidrato Total 31g	62%
Fibra Dietética 5g	10%
Azúcares 5g	10%
Proteína 5g	10%
Vitamina A	2%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Lee la etiqueta de los
alimentos para elegir aquéllos
con bajo contenido de grasa y
grasa saturada



Come frutas y verduras
todos los días. Come una
ensalada para el almuerzo



Cocina más de lo que
necesitas y congela una
parte para usarla cuando no
tengas tiempo de cocinar

Cartones para participantes – 2

Lotería de la salud



Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	Calorías de Grasa 110
Calorías 250	
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	26%
Grasa Saturada 9g	18%
Ácido Graso Trans 1.5g	3%
Carbohidrato 10mg	10%
Sodio 20mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Alimenticia 5g	0%
Sucrosa 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	2%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Lee la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con bajo contenido de grasa y grasa saturada



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de desarrollar diabetes



Espacio Libre



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Las mujeres embarazadas no deben fumar

Cartones para participantes – 3

Lotería de la salud



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



La manteca tiene alto contenido de grasa saturada



Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida



Espacio Libre



Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



El nivel del colesterol en la sangre es alto si es de 240 o más

Cartones para participantes – 4

Lotería de la salud



El colesterol puede obstruir o tapar tus arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral



Come más fruta todos los días. Come un plátano con el cereal para el desayuno



Hipertensión quiere decir presión arterial alta



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



Espacio Libre

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 3g	6%
Ácido Graso Trans 1.5g	3%
Carbohidrato Total 30g	6%
Fibra Dietética 1g	2%
Proteínas 5g	10%
Vitamina A	2%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

La etiqueta de los alimentos nos da el tamaño de la porción y el número de calorías en una porción



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio



El nivel deseable de colesterol en la sangre es menor de 200



Una porción de verduras cocinadas es igual a 1/2 taza

Cartones para participantes – 5

Lotería de la salud



Para mantener un nivel deseable de colesterol, come de manera saludable, mantente activo/a y ten un peso saludable



Escurre la grasa de la carne molida después de cocinarla para sacarle un poco la grasa



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



Con el sobrepeso aumenta el riesgo de tener colesterol alto en la sangre



Espacio Libre



Usa hierbas y especias en lugar de sal



Mantente activo/a. Camina con tu familia o un amigo/a



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Hipertensión quiere decir presión arterial alta

Cartones para participantes – 6

Lotería de la salud



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



La actividad física fortalece el corazón y los pulmones



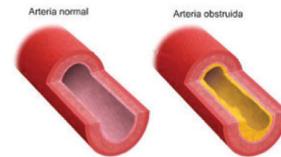
Hipertensión quiere decir presión arterial alta



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



Espacio Libre



El exceso de colesterol en la sangre puede obstruir o tapar tus arterias



Las mujeres embarazadas no deben fumar



Usa hierbas y especias en lugar de sal



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta

Cartones para participantes – 7

Lotería de la salud



Los frijoles, arroz, fruta y otros alimentos favoritos de los mexicanos tienen bajo contenido de grasa



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta



La actividad física fortalece el corazón y los pulmones



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



Espacio Libre



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Si la lectura de la presión arterial es de 140/90 o más, la presión es alta



Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales. Haz una lista de lo que necesitas



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a

Cartones para participantes – 8

Lotería de la salud



Las mujeres embarazadas no deben fumar



Come más verduras todos los días. Come una ensalada para el almuerzo



Recorta la grasa visible de la carne antes de cocinarla



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



Espacio Libre



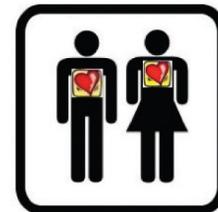
Mantente activo/a. Camina con tu familia o un amigo/a



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta



Pide alimentos cocinados al horno o a la parrilla para comer menos grasa y calorías



Protege tu corazón. Cuando el corazón se para, se para la vida

Cartones para participantes – 9

Lotería de la salud



Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más



La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente



Come menos sal y sodio para ayudar a prevenir la presión arterial alta



Cocina más de lo que necesitas y congela una parte para usarla cuando no tengas tiempo de cocinar



Espacio Libre



Las sopas enlatadas regulares e instantáneas contienen mucho sodio



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Los hijos de fumadores tienen más probabilidad de convertirse en fumadores



Si tienes sobrepeso, corres mayor riesgo de tener presión arterial alta

Cartones para participantes – 10

Lotería de la salud



Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80



Una porción de verduras cocinadas es igual a ½ taza



El hábito de fumar causa serios problemas de salud, como enfermedades del corazón y cáncer de pulmón



Para ahorrar dinero en la compra de alimentos, planea menús semanales. Haz una lista de lo que necesitas.



Espacio Libre



Come más fruta todos los días. Come un plátano con cereal para el desayuno



La manteca tiene alto contenido de grasa saturada



Una caminata a paso ligero es una actividad que casi todas las personas pueden realizar



Para perder peso, come porciones más pequeñas y mantente más activo/a

Por su exitosa participación en el programa



Se entrega el presente
RECONOCIMIENTO

a

Este día ____ de ____ del año _____, en la ciudad de _____.

Facilitador/a

Facilitador/a

Apéndice

Acerca de *Meta → Salud*

Meta → Salud es una adaptación para el norte de México del programa *Pasos Adelante*, que a su vez fue adaptado de *Su corazón, su vida*, un programa educativo desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NHLBI-NIH, por sus siglas en inglés).

Su corazón, su vida es un material educativo que proporciona herramientas y una metodología para promover la salud del corazón entre la población latina e hispana de los Estados Unidos. Este material está disponible en: <http://ncatspubs.com/health/healthdisp/materials/latino.htm>. Asimismo, el contenido educativo de *Su corazón, su vida* se puede consultar de manera interactiva en: <http://hp2010.nhlbihin.net/salud/pa/indexsp.htm>. Esta intervención es parte del programa *Salud para su corazón*, desarrollado por el NHLBI-NIH, que trabaja con promotores y promotoras comunitarias de salud para mejorar la salud del corazón y el bienestar de las comunidades latinas en Estados Unidos (<http://ncatspubs.com/health/healthdisp/latino.htm>).

Entre 2000 y 2003, la Universidad de Arizona adaptó *Su corazón, su vida* para desarrollar el programa *Pasos Adelante*, con el apoyo del Congreso de los Estados Unidos y por medio de la Iniciativa Estratégica para la Salud Fronteriza, un consorcio entre varias agencias comunitarias y la Universidad de Arizona que se enfocó en la prevención y el control de la diabetes en comunidades a lo largo de la frontera entre Arizona (Estados Unidos) y Sonora (México). Más información acerca de la Iniciativa Estratégica para la Salud Fronteriza está disponible en: <http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/jan/toc.htm>.

El currículo de *Pasos Adelante* (disponible en http://azprc.arizona.edu/resources/curricula/pasos_adelante_curriculum) fue adaptado por promotoras del Centro de Salud Comunitaria Mariposa en Nogales, Arizona; el Centro Regional para la Salud Fronteriza, Inc./Centro de Educación del Oeste de Arizona en Somerton, Arizona; y el Colegio Mel y Enid Zuckerman de Salud Pública de la Universidad de Arizona. Para la adaptación, al

contenido de *Su corazón, su vida* se le incluyó información adicional acerca de la diabetes y la salud comunitaria, así como estrategias para organizar grupos de caminata, en un formato y lenguaje accesibles a hispanohablantes de la frontera estadounidense con México.

Un estudio piloto de validación se llevó a cabo en Douglas, Arizona entre 2003 y 2004, gracias a un proyecto del Colegio Zuckerman de Salud Pública titulado “El Centro de Excelencia en Asociación para el Enlace Comunitario, la Capacitación y la Investigación sobre Disparidades de Salud” (“Center of Excellence in Partnership for Community Outreach, Research on Health Disparities and Training Grant”), financiado por NIH, el Centro Canyon Ranch para la Prevención y Promoción de la Salud (con fondos de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades), y el Departamento de Servicios de Salud de Arizona/Comisión de Salud Fronteriza Estados Unidos-México. El objetivo de este estudio piloto fue comparar auto-reportaje de actividad física y alimentación, análisis de sangre, medidas antropométricas, e indicaciones de podómetro.

Pasos Adelante también se implementó en Douglas, Arizona como parte de las actividades de investigación sobre la prevención y el control de la diabetes del Centro Canyon Ranch para la Prevención y Promoción de la Salud y también por *Pasos hacia un Condado de Cochise Más Saludable (Steps to a Healthier Cochise County)*, que es parte de la Iniciativa Pasos hacia un Estados Unidos más Saludable del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para esta intervención, se agregó al currículo información acerca de la salud mental. Pasos Adelante también se extendió a Yuma, Arizona como parte de la iniciativa *Pasos hacia un Condado de Yuma más Saludable (Steps to a Healthier Yuma County)*. A la fecha, Pasos Adelante se continúa implementando con grupos comunitarios hispanos en Douglas, Nogales y Tucson, Arizona.

En 2010, el Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora y el Colegio Zuckerman de Salud Pública de la Universidad de Arizona, con apoyo de la Secretaría de Salud Pública del Estado de Sonora, y como parte del Centro de Excelencia para la Prevención de Enfermedades Crónicas (proyecto financiado por la Iniciativa de Enfermedades Crónicas

de UnitedHealth e inicialmente coordinado por la Oficina de la Frontera México-Estados Unidos de la Organización Panamericana de la Salud), adaptaron el programa *Pasos Adelante* para el norte de México. Para esta adaptación piloto, llamada *Camino a la Salud*, se hicieron cambios al lenguaje y las referencias culturales, adecuaciones a las Normas Oficiales Mexicanas relevantes, y se simplificaron los materiales para hacer más accesible su reproducción.

Con base en la experiencia de la implementación piloto de *Camino a la Salud*, se desarrolló el programa *Meta → Salud*. Para esta nueva intervención, se fortalecieron componentes que promueven el cambio de comportamiento y fomentan la participación y el empoderamiento tanto de las y los participantes como del equipo que realiza la intervención en la comunidad. *Meta → Salud* se piloteó en Hermosillo, Sonora durante 2012 y 2013 para evaluar su eficacia y explorar la factibilidad de su implementación a mayor escala en la frontera norte y el resto de México. Las herramientas para implementar y evaluar *Meta → Salud* están disponibles en <http://sitios.colson.edu.mx/metasalud>.

Para recibir información acerca del desarrollo de *Meta → Salud*, así como capacitaciones en su uso para promotores y promotoras de salud, comuníquese con:

Elsa C. Cornejo
Centro de Estudios en Salud y Sociedad
El Colegio de Sonora
Calle Obregón #54, Colonia Centro
Hermosillo, Sonora 83000
Teléfono: (662) 259-5300 ext. 2223
Correo electrónico: ecornejo@colson.edu.mx
Página web: <http://www.colson.edu.mx/>

Para mayores informes acerca de la implementación de *Pasos Adelante* en Arizona, favor de comunicarse con:

Jill Guernsey de Zapien
Associate Dean for Community Programs

Mel and Enid Zuckerman College of Public Health
University of Arizona
1295 N. Martin Avenue, Campus P.O. Box 245163
Drachman Hall A202
Tucson, AZ 85724
Teléfono: 520-626-7083
Correo electrónico: dezapien@email.arizona.edu
Página web: <http://publichealth.arizona.edu/>

Para obtener más información acerca de Su corazón, su vida y del programa *Salud para su Corazón*, favor de comunicarse con:

Gloria Ortiz, MS
Program Analyst
Division for the Application of Research Discoveries
National Heart, Lung, and Blood Institute
National Institutes of Health
31 Center Drive, Room 4A11J, MSC 2480
Bethesda, MD 20892-2480
Teléfono: 301-496-1051
Fax: 301-402-1051
Correo electrónico: ortizg@nhlbi.nih.gov
Página web: www.nhlbi.nih.gov