



CUADERNO DE TRABAJO



## Mensaje para las y los participantes

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

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

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

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



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

Elsa Cornejo  
Catalina Denman

**Centro de Estudios en Salud y Sociedad**

**El Colegio de Sonora**

Avenida Obregón 54

Colonia Centro, C.P. 83000

Hermosillo, Sonora

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

[ecornejo@colson.edu.mx](mailto:ecornejo@colson.edu.mx)

[cdenman@colson.edu.mx](mailto:cdenman@colson.edu.mx)



**EL COLEGIO  
DE SONORA**



THE UNIVERSITY  
OF ARIZONA

MEL AND ENID ZUCKERMAN  
COLLEGE OF  
PUBLIC HEALTH



# ÍNDICE

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

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

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

