



Manual para Promotoras y Promotores

ÍNDICE

Introducción - Acerca de <i>Meta → 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 → 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 → 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



MEL AND ENID ZUCKERMAN
**COLLEGE OF
PUBLIC HEALTH**

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!

