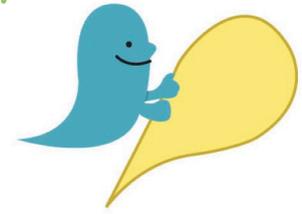


SESIÓN 4

¿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:

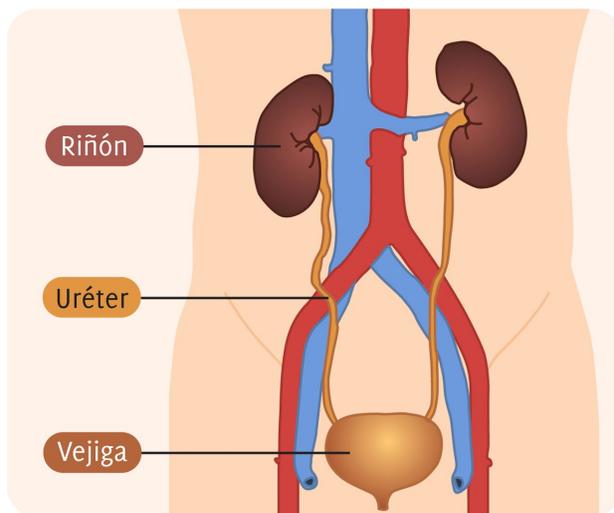
“Para entender mejor por qué la diabetes puede perjudicar a los riñones, debemos entender el funcionamiento de los riñones. Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan los desechos del cuerpo con agua extra del cuerpo. Estos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

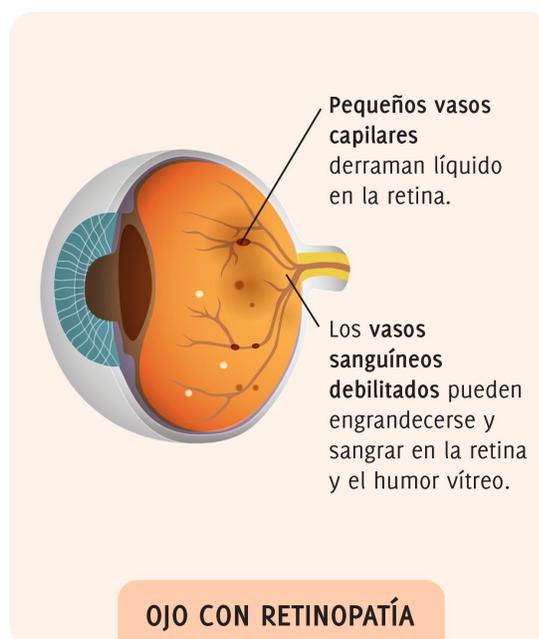
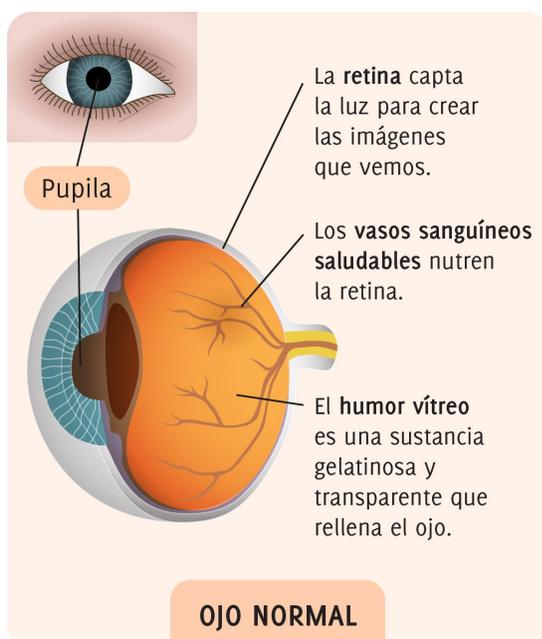
b) La diabetes puede causar daño a los ojos

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.

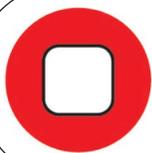
Tarea para la próxima semana

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/

