



*Meta*  
**Salud**  
D i a b e t e s

**CUADERNO DE TRABAJO PARA PARTICIPANTES**



Centro de Promoción  
de la Salud del Norte  
de México



MEL AND ENID ZUCKERMAN  
COLLEGE OF  
PUBLIC HEALTH





CUADERNO DE TRABAJO PARA PARTICIPANTES

*Meta Salud Diabetes*

Diseño gráfico: Rocío Preciado

Primera edición, 2018

Algunos derechos reservados ©El Colegio de Sonora  
Avenida Obregón 54  
Colonia Centro  
CP 83000  
Hermosillo, Sonora, México  
[www.colson.edu.mx](http://www.colson.edu.mx)

La realización de esta obra fue posible gracias al financiamiento otorgado por el Instituto Nacional del Corazón los Pulmones y la Sangre (NHLBI), uno de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, por medio del convenio R01HL125996. El contenido es responsabilidad exclusiva de las autoras y no representa necesariamente la postura oficial de dichos institutos.

Se autoriza la utilización del contenido de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozcan los créditos correspondientes a las instituciones que la desarrollaron (El Colegio de Sonora y Universidad de Arizona-Colegio de Salud Pública Mel y Enid Zuckerman) y se utilicen las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.

Sugerencia para citar este documento: Centro de Promoción de la Salud del Norte de México. (2018). *Meta Salud Diabetes. Cuaderno de Trabajo para Participantes*. Hermosillo: El Colegio de Sonora, Universidad de Arizona.

Impreso y hecho en México / *Printed and made in Mexico.*

# Índice

|   |     |
|---|-----|
| INTRODUCCIÓN: Mensaje para las y los participantes .....  | 5   |
| MONITOREO SEMANAL   |     |
| Tabla para graficar el nivel de glucosa semanal .....   | 9   |
| Tabla para graficar la presión arterial semanal .....   | 10  |
| SESIÓN 1 – Bienvenida a <i>Meta Salud Diabetes</i> .....  | 13  |
| SESIÓN 2 – Una vida saludable con diabetes .....  | 21  |
| SESIÓN 3 – ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?.....                    | 39  |
| SESIÓN 4 – Mantén un peso saludable .....   | 65  |
| SESIÓN 5 – Los beneficios de la actividad física .....  | 85  |
| SESIÓN 6 – La glucosa y el azúcar .....   | 93  |
| SESIÓN 7 – Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio..... | 113 |
| SESIÓN 8 – Controla tu colesterol, come menos grasas .....  | 135 |
| SESIÓN 9 – ¿Nuestra comunidad es saludable?.....  | 153 |
| SESIÓN 10 – Disfruta de la vida con bienestar emocional .....                                     | 163 |
| SESIÓN 11 – El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida .....               | 173 |
| SESIÓN 12 – Disfruta con tu gente de comidas saludables .....                                     | 187 |
| SESIÓN 13 – Repaso y graduación .....   | 199 |
| ANEXOS  |     |
| ACTIVIDAD FÍSICA  |     |
| Rutinas de calentamiento y enfriamiento .....   | 207 |

|   |     |
|---|-----|
| Rutinas para el “Período de actividad física” .....   | 213 |
| Rutina para hacerse de pie .....  | 213 |
| Rutina para hacerse en silla .....  | 220 |
| Materiales .....  | 227 |
| Rutina de lubricación y fortalecimiento de los músculos y las articulaciones<br>(para hacerse en silla) ..... | 228 |
| Cómo hacer caminata .....   | 231 |
| Actividad física en las labores de limpieza .....   | 233 |
| Recomendaciones para la salud corporal en la vida diaria .....  | 235 |
| <b>ALIMENTACIÓN</b>   |     |
| Mi recetario <i>Meta Salud Diabetes</i> .....   | 241 |
| <b>BIENESTAR EMOCIONAL</b>  |     |
| Reflexión acerca de mi meta y mis emociones .....   | 279 |
| Ejercicio de relajación .....   | 280 |
| <b>MONITOREO MÉDICO</b>   |     |
| Guía de la y el paciente participativo .....  | 283 |
| Lista de preguntas para llevar a la consulta médica .....   | 284 |
| <b>MONITOREO DE HÁBITOS</b>   |     |
| Tabla para registrar hábitos de alimentación .....  | 287 |
| Tabla para registrar hábitos de actividad física .....  | 290 |

## Introducción:

# Mensaje para las y los participantes

---

Este es el Cuaderno de Trabajo de *Meta Salud Diabetes*, un programa educativo de 13 semanas orientado a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. El objetivo de *Meta Salud Diabetes* es brindar información y construir estrategias para llevar una vida saludable con diabetes y prevenir sus complicaciones, como las enfermedades cardiovasculares, así como promover las habilidades y la motivación necesarias para hacer cambios en la alimentación, incrementar la actividad física, fomentar el bienestar emocional y mantener la adherencia al tratamiento farmacológico.

Este Cuaderno de Trabajo contiene información y ejercicios para las 13 sesiones educativas de *Meta Salud Diabetes*, además incluye anexos de actividad física, alimentación, bienestar emocional, monitoreo médico y monitoreo de hábitos, en los que se pueden consultar recetas saludables y consejos útiles sobre las combinaciones de los alimentos; rutinas y recomendaciones para hacer actividad física en casa y al aire libre; ejercicios de relajación y reflexiones que promueven el bienestar emocional; una guía para las y los pacientes participativos, una lista de preguntas para el control de la diabetes; tablas para registrar hábitos de alimentación y actividad física, así como tablas para graficar el nivel de glucosa y la presión arterial cada semana.

El material fue elaborado por Diana Munguía, Silvia Rodríguez, Carolina Palomo, Elsa Cornejo, Myriam García y Sarah Bernal, bajo la supervisión de Catalina A. Denman, y contó con el apoyo de Gilberto Rangel y Guadalupe Romandía en el componente de actividad física; de Esmeralda Landeros en el contenido de nutrición y en la elaboración del recetario; y de Rocío Preciado, Aurora Cárdenas y Arturo Rodríguez en la edición, el diseño gráfico y la fotografía.

El contenido del Cuaderno de Trabajo tiene cambios que se hicieron después de que la intervención fue evaluada. Agradecemos el apoyo del equipo de promotoras y promotores de salud y del personal administrativo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora, quienes nos ayudaron a probar las dinámicas. También reconocemos el apoyo que nos proporcionó el equipo de asesoras y asesores para mejorar este programa: María del Carmen Castro, Marcia Contreras, Miriam Domínguez, Anita Duckles, Gwen Gallegos, Mercedes Gameros, Maia Ingram, Lucero Juárez, Lourdes Molina, Eva Moncada, Cecilia Rosales, John Ruiz, Samantha Sabo y Jill de Zapién. Y agradecemos la participación de Guadalupe Carrera, Mario Castro, Josefina Higuera, María Estela Jiménez, Silvia Molina y Ricardo Rodríguez en las sesiones fotográficas.

*Meta Salud Diabetes* es parte de la iniciativa del Centro de Promoción de la Salud del Norte de México, que realiza actividades de investigación, capacitación y educación para la salud. El programa formó parte del proyecto de investigación “Herramientas y prácticas para disminuir las enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones en la población diabética de México”, financiado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos y dirigido por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona en colaboración con la Secretaría de Salud Pública de Sonora.

La finalidad del programa es promover la educación y el cuidado de la salud, por lo que sus materiales pueden reproducirse, adaptarse y compartirse las veces que sean necesarias, siempre y cuando no se lucre con ellos y se otorguen los créditos correspondientes a las instituciones que los desarrollaron, en este caso, El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona.

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

Elsa Cornejo  
Catalina A. Denman

**Centro de Estudios en Salud y Sociedad**

**El Colegio de Sonora**

Avenida Obregón 54  
Colonia Centro, CP 83000  
Hermosillo, Sonora, México  
Tel. (662) 259-5300 ext. 2223  
ecornejo@colson.edu.mx  
cdenman@colson.edu.mx  
www.colson.edu.mx



# MONITOREO SEMANAL

GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL

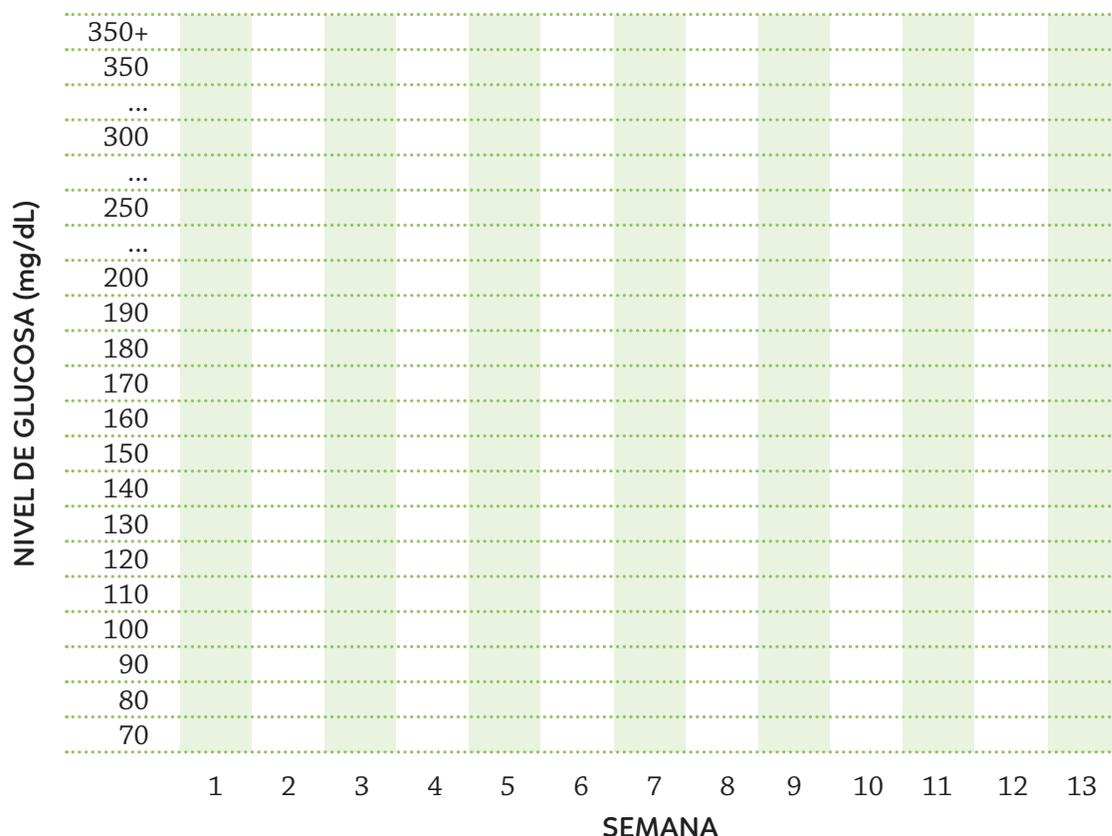


## Tabla para graficar el nivel de glucosa semanal

Apunta tu nivel de glucosa en ayunas en el renglón que corresponde a esta semana (mg/dL quiere decir “miligramos por decilitro” y se refiere a la concentración de glucosa que hay en la sangre). Después, pon un punto en el nivel correspondiente de la tabla y conéctalo con el punto de la semana anterior.

Esta tabla te ayudará a ver cómo va cambiando tu salud y te motivará a buscar atención médica si lo consideras necesario. También puede ser útil para mantener tus buenos hábitos de alimentación y de actividad física. Pide ayuda a la persona que facilita el grupo si necesitas apoyo para llenarla.

Semana 1: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 2: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 3: \_\_\_\_\_ mg/dL  
 Semana 4: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 5: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 6: \_\_\_\_\_ mg/dL  
 Semana 7: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 8: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 9: \_\_\_\_\_ mg/dL  
 Semana 10: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 11: \_\_\_\_\_ mg/dL      Semana 12: \_\_\_\_\_ mg/dL  
 Semana 13: \_\_\_\_\_ mg/dL

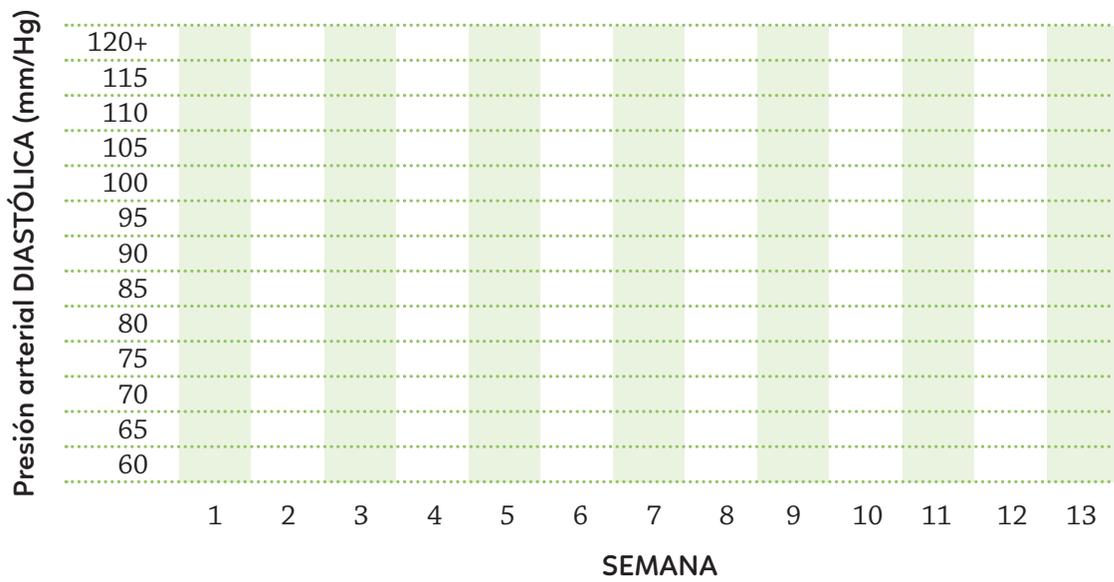
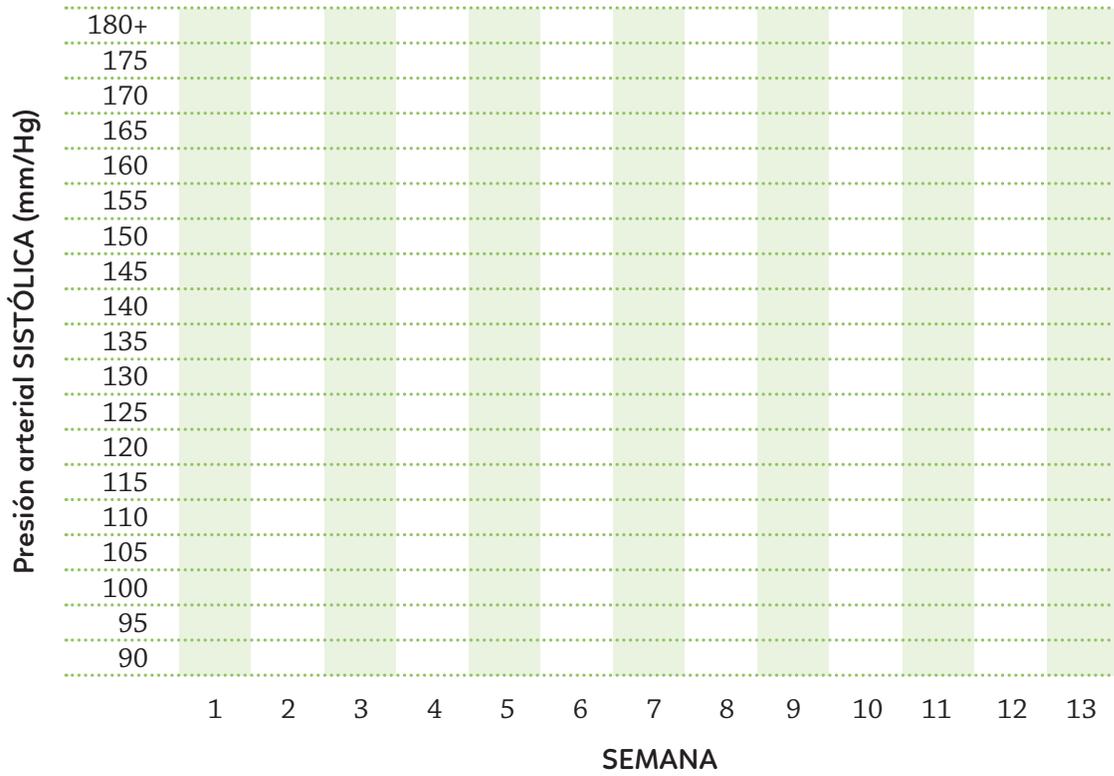


## Tabla para graficar la presión arterial semanal

Apunta tu presión arterial en el renglón que corresponde a esta semana. Después, pon un punto en el nivel correspondiente de las tablas y conéctalo con el punto de la semana anterior. La presión de la sangre en las arterias se mide en milímetros de mercurio (mm/Hg). El primer número es la presión arterial **sistólica** (cuando se contrae el corazón) y el número de abajo es la presión arterial **diastólica** (cuando se relaja el corazón).

Esta tabla te ayudará a ver cómo va cambiando tu salud y te motivará a buscar atención médica si lo consideras necesario. También puede ser útil para mantener tus buenos hábitos de alimentación y de actividad física. Pide ayuda a la persona que facilita el grupo si necesitas apoyo para llenarla.

Semana 1: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 2: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 3: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 4: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 5: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 6: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 7: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 8: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 9: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 10: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 11: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 12: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg  
Semana 13: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ mm/Hg





## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos el objetivo del programa *Meta Salud Diabetes*.
- Compartiremos nuestras expectativas acerca de nuestra participación en el programa.
- Elaboraremos acuerdos para la convivencia y la cohesión del grupo.
- Construiremos una definición colectiva de “salud”.
- Haremos un autodiagnóstico que nos permitirá establecer una meta estratégica e identificar hábitos más saludables que nos ayuden a manejar la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Asumo el compromiso de trabajar por mi salud.

# SESIÓN 1

Bienvenida a  
*Meta Salud Diabetes*



## Sesiones de *Meta Salud Diabetes*

Día y hora



**1** Bienvenida a *Meta Salud Diabetes*.



**2** Una vida saludable con diabetes.



**3** ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?



**4** Mantén un peso saludable.



**5** Los beneficios de la actividad física.



**6** La glucosa y el azúcar.



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

Día y hora



**8** Controla tu colesterol, come menos grasas.



**9** ¿Nuestra comunidad es saludable?



**10** Disfruta de la vida con bienestar emocional.



**11** El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida.



**12** Disfruta con tu gente de comidas saludables.



**13** Repaso y graduación.



## Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?

Para identificar una meta que te ayude a mejorar tu salud y que puedas trabajar durante las 13 semanas que dura el programa *Meta Salud Diabetes*, responde a las siguientes preguntas (encierra tus respuestas en un círculo):

|  | 1                 | 2                   | 3                 |
|--|-------------------|---------------------|-------------------|
| <b>ALIMENTACIÓN</b>  |                   |                     |                   |
| ¿Cuántas porciones* de verduras consumo al día?  | 5 porciones o más | 2 a 4 porciones     | 0 a 1 porción     |
| ¿Cuántas porciones de bebidas azucaradas consumo al día?   | Ninguna           | 1-2 porciones       | 3 o más porciones |
| ¿Cuántas porciones de harina como al día? (por ejemplo: pan, tortilla, pasta, cereal de caja, galletas, pastel, botanas como duros o "Fritos", etcétera) | Ninguna           | 1-2 porciones       | 3 o más porciones |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>  |                   |                     |                   |
| ¿Cuántos minutos de caminata hago cada día?  | 30 minutos o más  | 6 - 29 minutos      | 0-5 minutos       |
| ¿Cuántos minutos de actividad física moderada o vigorosa hago al día?*   | 30 minutos o más  | 6 - 29 minutos      | 0-5 minutos       |
| ¿Cuántas horas al día estoy sentada/o o acostada/o? (incluye cuando te acuestas a dormir)  | Menos de 12 horas | Entre 13 y 17 horas | Más de 18 horas   |

\*Una porción equivale a una taza de 240 ml, más o menos el tamaño de un puño.

\*\*Tanto la actividad física moderada como la vigorosa requieren un esfuerzo que te hacen respirar un poco más fuerte de lo normal.

Observa las respuestas que se encuentran en la columna número 3. Estas te indican una oportunidad para fijarte una meta y lograr un cambio positivo en tu vida.

Con base en los resultados de este autodiagnóstico, escoge SOLAMENTE UNA de las metas que vienen a continuación, la que consideres prioritaria para ti en este momento. Toma en cuenta que esa es la meta que vas a trabajar durante las siguientes 13 semanas. Es importante escoger una sola meta, porque los tres meses que dura el programa *Meta Salud Diabetes* es precisamente la cantidad de tiempo que nos tardamos los seres humanos en afianzar un hábito nuevo. Al final de cada sesión de *Meta Salud Diabetes* y durante la semana posterior, harás reflexiones y ejercicios diferentes que te ayuden a lograr tu meta. Una vez que la meta que escogiste se vuelva un hábito permanente, puedes escoger otra e iniciar el proceso de nuevo.

## Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.\*

## Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).\*\*
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

\*Por ejemplo: el trigo, la avena, el centeno, el maíz, el amaranto y el arroz integral. Se pueden consumir enteros, triturados o molidos.

\*\*En el anexo de “Actividad física”, que se incluye al final de este Cuaderno de Trabajo, encontrarás la rutina que puedes hacer en casa, así como recomendaciones para hacer caminata y moverte más.

**Nota:** Si consideras que no es posible para ti escoger una de estas metas, pide asesoría a la persona que facilita el grupo.

## Seguimiento a mi meta: semana 1

---

Reúnete en equipo con las personas que escogieron la misma meta que tú, o con quienes escogieron una similar (ya sea de alimentación o de actividad física). Comparte con ellas por qué escogiste esa meta. Durante la semana que viene, vas a registrar el hábito relacionado con la meta que escogiste para tomar conciencia y elegir cambios que sean alcanzables y que puedas implementar poco a poco. Revisa las tablas que vienen en las páginas 287-292, en el anexo de “Monitoreo de hábitos”, al final de este Cuaderno.

### Semana 1

Registrar mis hábitos e identificar cómo puedo empezar a hacer cambios graduales para lograr mi meta.

*Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 1:** Contar cuántas porciones de verduras como cada día e identificar en qué momentos puedo agregar otra porción.
- **Si escogiste la meta 2:** Contar cuántas porciones de bebidas azucaradas tomo al día e identificar una que pueda sustituir con agua de manera consistente.
- **Si escogiste la meta 3:** Contar cuántas porciones de productos hechos con harina como al día e identificar dónde puedo reducir por lo menos una porción.

*Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 4:** Contar cuántos minutos puedo caminar sin agotarme y tratar de caminar ese número de minutos todos los días de la semana.
- **Si escogiste la meta 5:** Contar cuántas repeticiones puedo hacer de cada ejercicio de la rutina de *Meta Salud Diabetes* y hacer ese número de repeticiones las veces que pueda durante la semana.
- **Si escogiste la meta 6:** Tomar conciencia de cuánto tiempo paso sentada/o durante el día y levantarme y moverme cada vez que me acuerde.



## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos un poco más sobre la diabetes y cómo actúa en nuestro cuerpo.
- Identificaremos los síntomas y las consecuencias de la diabetes que debemos comentar con el médico o la médica para mantenernos saludables.
- Conoceremos las complicaciones de la diabetes y su relación con las enfermedades del corazón, los riñones, los ojos y los pies, así como consejos para prevenirlas y disminuirlas.
- Identificaremos herramientas básicas para vivir una vida saludable con diabetes.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Vivo una vida saludable con diabetes.

# SESIÓN 2

Una vida saludable  
con diabetes





## Seguimiento a mi meta: semana 2

---

Durante la semana pasada observaste cuáles son tus hábitos en el momento actual, así como los momentos en los que puedes hacer cambios graduales para lograr tu meta. Esta semana vas a hacer un plan concreto para empezar a crear el hábito que quieres lograr. No olvides seguir llenando las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos”. Esto te ayudará a medir tu avance cada semana.

### Semana 2

Hacer un plan realista de acciones consistentes que pueda hacer todos los días.

*Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 1:** Agregar por lo menos una porción de verdura diaria a mi consumo actual. Lo más sencillo puede ser agregar una ensalada en cada comida (algo que sea fácil de preparar y de acuerdo con mi presupuesto).
- **Si escogiste la meta 2:** Identificar una bebida azucarada que tome todos los días y sustituirla por agua. Por ejemplo, si acostumbro tomar refresco en la comida, puedo sustituirlo por agua.
- **Si escogiste la meta 3:** Identificar por lo menos una porción de productos hechos con harina que pueda eliminar o sustituir. Por ejemplo, si como tortillas de harina con la comida, puedo sustituirlas por tortillas de maíz.

*Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 4:** Identificar una hora todos los días en la que pueda salir a caminar. No importa que empiece caminando pocos minutos, lo importante es establecer una rutina.
- **Si escogiste la meta 5:** Escoger un horario todos los días en el que pueda hacer la rutina de *Meta Salud Diabetes*. Hacer el número de repeticiones que establecí la semana pasada, por lo menos tres veces a la semana.
- **Si escogiste la meta 6:** Identificar los momentos en los que paso más tiempo sentada/o todos los días y planear una estrategia consistente para incorporar más movimiento. Por ejemplo, si me gusta ver la televisión, puedo levantarme durante los comerciales. Si trabajo en una oficina, puedo poner una alarma cada 15 minutos y levantarme a estirarme.

# Dudas comunes sobre la diabetes

## 1. ¿La diabetes es contagiosa?

*Reflexión:* La diabetes no es contagiosa. Aunque tiende a presentarse en familias, es decir puede haber predisposición genética, es una enfermedad compleja que se asocia con otros factores ambientales y con modos de vida que aumentan el riesgo, como el sobrepeso o la falta de actividad física, entre otros. En nuestro caso es probable que nuestros hijos e hijas tengan predisposición a la diabetes, por eso hay que poner atención en prevenirla y adoptar hábitos saludables en familia.



## 2. ¿Comer dulces o azúcar causa diabetes?

*Reflexión:* Si una persona no tiene predisposición genética para la diabetes, aunque consuma mucha azúcar no la va a desarrollar (aunque sí sería un factor de riesgo para otras condiciones de salud como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, etcétera). Sin embargo, llevar una dieta alta en calorías de cualquier tipo (consumir muchos alimentos grasosos o azúcar refinada), generalmente nos hace subir de peso y esto es un factor de riesgo importante para desarrollar diabetes en quienes están predispuestos genéticamente. También hay que tomar en cuenta que podemos tener la predisposición genética para la diabetes aunque no lo sepamos.

## 3. ¿Si dejo de comer azúcar se controla mi nivel de glucosa?

*Reflexión:* El azúcar eleva muy rápido el nivel de glucosa en la sangre. Sin embargo, hay muchos otros alimentos que aumentan el nivel de glucosa casi igual que el azúcar, como las harinas refinadas (donas, galletas, pan dulce) y otros productos que no imaginamos que tienen azúcar (como las bebidas deportivas, los jugos de verduras envasados o los jugos de fruta 100% natural). Siempre debemos evitar el azúcar, pero además debemos cuidar las porciones de todo lo que comemos para poder mantener el nivel de glucosa normal.

#### 4. ¿Si mi glucemia (nivel de glucosa en la sangre) vuelve a estar en el nivel deseado, mi diabetes se ha curado?

*Reflexión:* La diabetes tipo 2 no se cura. Sin embargo, con seguimiento médico y cambios en los modos de vida, una persona diabética puede mantener su glucemia normal durante muchos años y llevar una vida saludable y activa.

#### 5. ¿Los edulcorantes artificiales o los sustitutos del azúcar son alimentos saludables para los diabéticos?

*Reflexión:* Los estudios científicos aún no se ponen de acuerdo respecto al uso de edulcorantes artificiales. Hay estudios que indican que elevan la presión arterial, que son agentes cancerígenos o que pueden aumentar el apetito, pero no se tienen resultados concluyentes. Los edulcorantes no elevan el nivel de glucosa y contribuyen a disminuir el consumo de calorías totales, pero se recomienda preferir una alimentación sin azúcares simples (como el azúcar refinado) y sin edulcorantes artificiales. De ser necesario se puede optar por edulcorantes no calóricos naturales como la estevia.

#### 6. ¿Las personas con diabetes pueden comer los mismos tipos de alimentos que las personas sin diabetes?

*Reflexión:* Sí, pero cuidando el tamaño de las porciones y siempre y cuando su glucemia esté controlada. Reducir o eliminar el consumo de alimentos procesados y con azúcar adicionada es muy benéfico para la salud en general, y es especialmente importante para que las personas con diabetes logren mantener controlado su nivel de glucosa.

#### 7. ¿Si me recetan insulina inyectada quiere decir que mi diabetes está peor?

*Reflexión:* La insulina puede recetarse desde el inicio del diagnóstico, o en cualquier momento de nuestro tratamiento, porque es un medicamento muy efectivo para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Su uso puede ser temporal o por períodos y no necesariamente significa que la enfermedad se haya agravado. La dosis recetada de insulina puede cambiar cuando modificamos nuestros hábitos de alimentación y de actividad física, pero cualquier cambio en el tratamiento deberá ser indicado por un médico o médica, a quienes podemos preguntar por qué es la opción más adecuada en ese momento.

## 8. ¿La actividad física ayuda a controlar la diabetes?

*Reflexión:* La actividad física ayuda al cuerpo a usar mejor la insulina, baja los niveles de glucosa sanguínea y ayuda a controlar la diabetes. Y no solo eso, también previene las complicaciones de la diabetes como las enfermedades del corazón. Finalmente, la actividad física nos mantiene activas/os e independientes, ya que aumenta la fuerza, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad en todas las etapas de nuestra vida.

## 9. ¿El susto y las preocupaciones son causa de diabetes?

*Reflexión:* Como ya discutimos, la diabetes es una enfermedad compleja y en ocasiones hereditaria. Si no tengo la predisposición, la presión o el estrés no me la va a causar, pero el estrés excesivo empeora cualquier situación de salud. Por eso podemos haber escuchado que a alguien “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 o crónico puede precipitar una situación de salud que ya estaba latente.

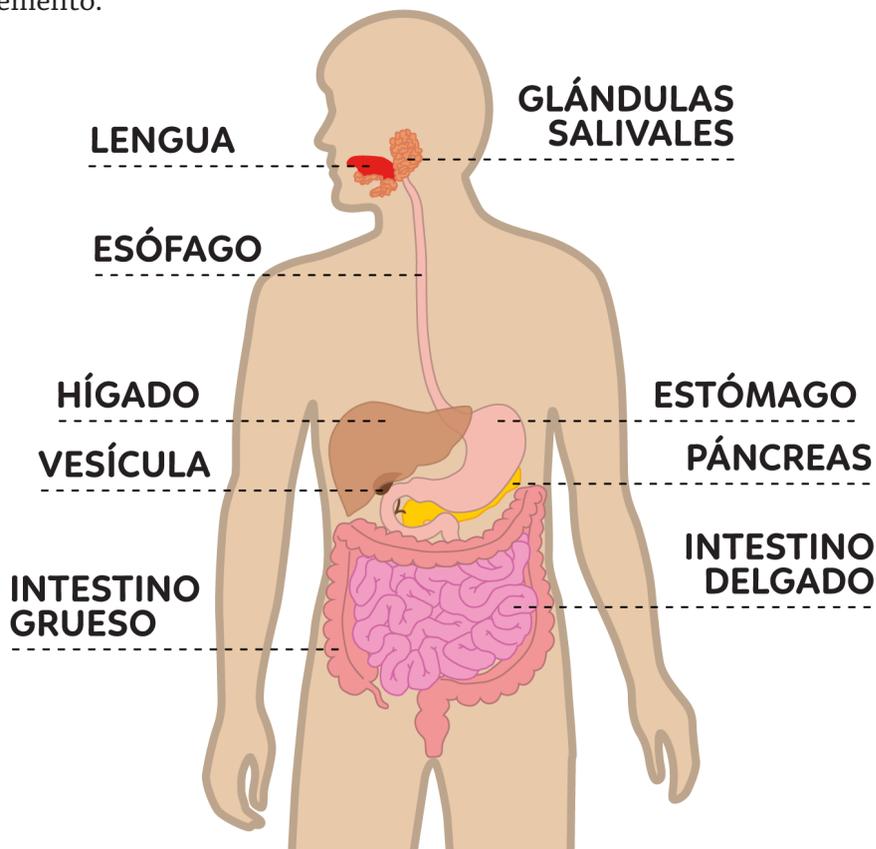
## 10. ¿Puedo dejar de controlar mi diabetes mientras me siento bien?

*Reflexión:* La diabetes es una enfermedad que puede ser silenciosa, pero que es muy peligrosa si no se mantiene controlada. En México es una de las principales causas de muerte. Está comprobado que cuando no controlamos nuestro nivel de glucosa en la sangre se dañan órganos vitales. Es por ello que aunque nos sintamos bien, debemos alimentarnos sanamente, mantenernos activas/os y según sea el caso, seguir el tratamiento farmacológico recetado por nuestra médica o médico.

## El proceso digestivo en nuestro cuerpo

---

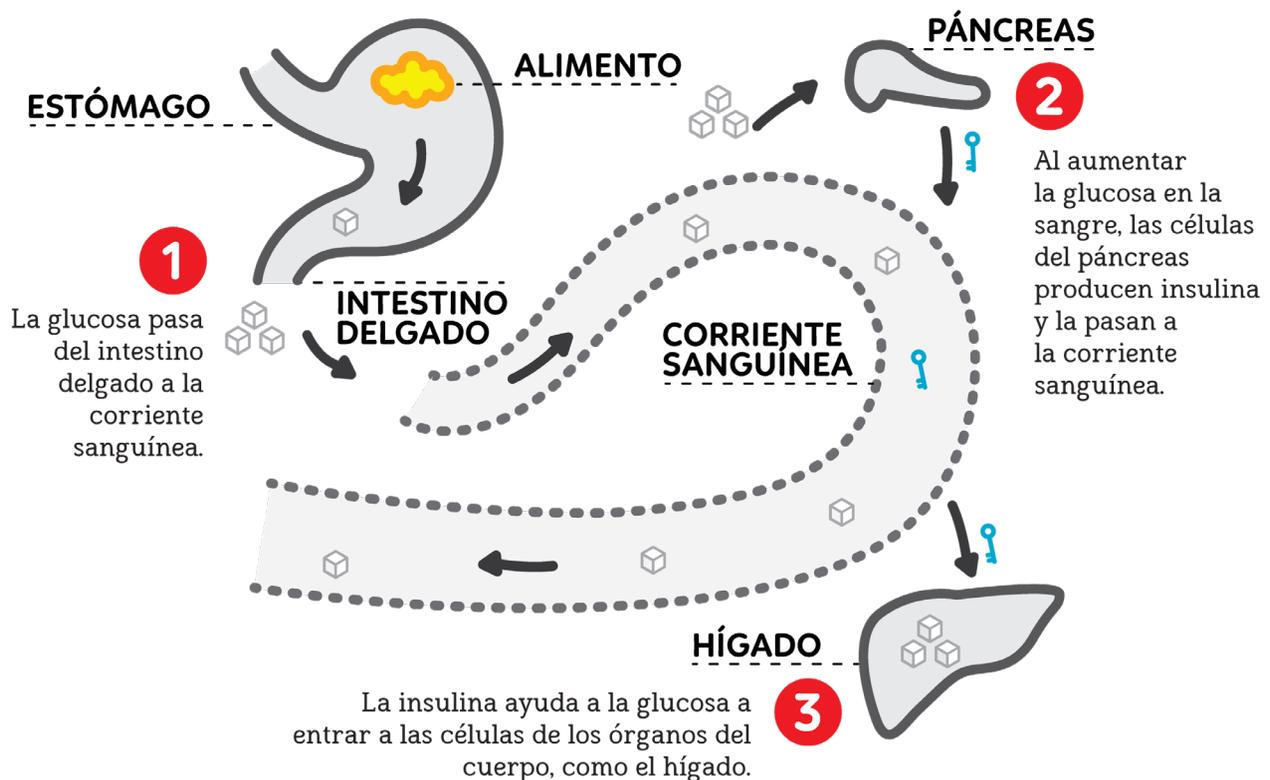
1. Cuando comes cualquier cosa (sea carne, verdura, pan, etcétera), los dientes y la saliva empiezan a desbaratar el bocado, formando lo que se llama bolo alimenticio. Por eso es importante tomar un tiempo para masticar los alimentos.
2. Después, el bolo alimenticio pasa por el esófago hasta el estómago, donde los jugos gástricos lo siguen descomponiendo.
3. Del estómago pasa al intestino delgado. Ahí, la vesícula biliar (que está debajo del hígado) vierte bilis al intestino delgado para favorecer la digestión de las grasas.
4. Al mismo tiempo, el páncreas vierte jugo pancreático para 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 otros líquidos.
6. Por último, lo que el cuerpo ya no necesita es desechado por el ano en forma de excremento.



## ¿Cómo se aprovecha la glucosa en el cuerpo?

Cuando comes, una parte de la comida se convierte en un tipo de azúcar que se llama glucosa. La glucosa es la principal fuente de energía para todas las células de los órganos.

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y es la que se encarga de reducir el nivel de glucosa en la sangre. También ayuda a que la glucosa entre al interior de las células de todo el cuerpo para que tengan energía y funcionen bien.

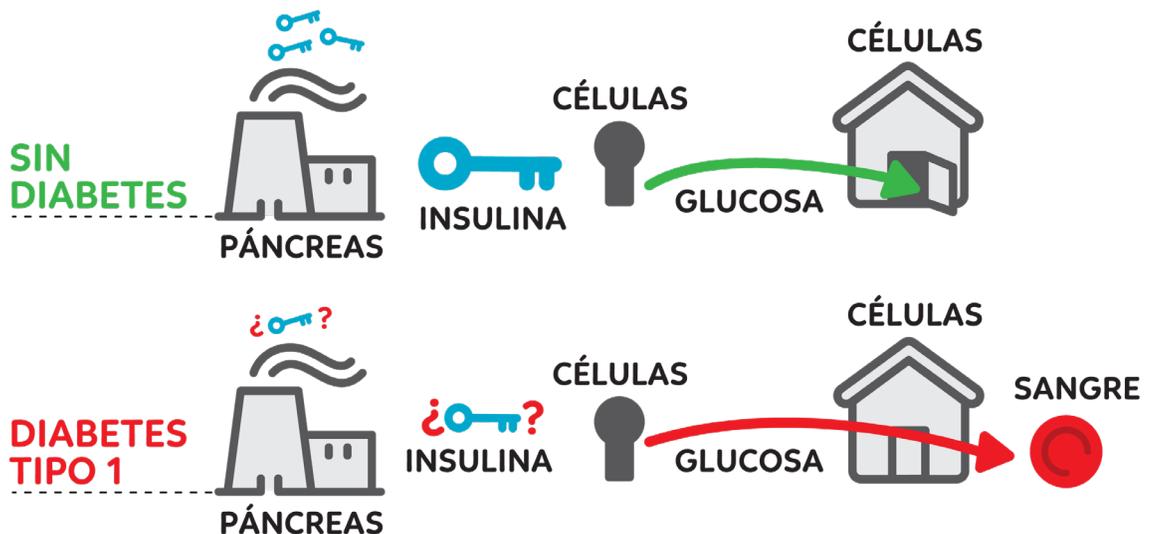


GLUCOSA INSULINA

## ¿Qué pasa cuando tenemos diabetes?

La diabetes es la enfermedad en la que se acumula glucosa en la sangre por arriba de la cantidad que necesita el cuerpo. Este nivel alto, en vez de ser una fuente de energía para las células, resulta dañino (tóxico) para el organismo.

El páncreas es como una fábrica donde se produce la insulina; y la insulina es la llave que ayuda a que la glucosa entre a las células del cuerpo. Sin embargo, en la diabetes, esa fábrica no produce la suficiente insulina o no la produce, por lo que la glucosa no puede entrar a las células del cuerpo y permanece en la sangre. Existen dos tipos de diabetes.



El páncreas no produce o produce muy poca insulina y la glucosa no puede entrar a las células del cuerpo, por lo que se va a la sangre.

**Tratamiento:** inyección diaria de insulina.



El páncreas no produce suficiente insulina y solo puede entrar poca glucosa a las células del cuerpo. El resto se va a la sangre.

**Tratamiento:** plan de alimentación y de actividad física supervisados, pastillas y/o insulina.

## ••••• ¿Quiénes presentan diabetes?

**Diabetes tipo 1:** Generalmente se presenta en niñas y niños, adolescentes o adultas y adultos jóvenes.

**Diabetes tipo 2:** Es la más común, puede ocurrir a cualquier edad, pero generalmente se presenta a partir de los 40 años.

En la diabetes tipo 2 hay un tipo de diabetes especial, la **diabetes gestacional**, que es la que se desarrolla durante el embarazo y que comúnmente desaparece al final del mismo. Sin embargo, algunas mujeres son diagnosticadas con diabetes tipo 2 después de haber presentado diabetes gestacional. Las mujeres obesas y las mujeres con una historia familiar de diabetes tienen un riesgo más alto de desarrollarla.

## ••••• Recomendaciones para los dos tipos de diabetes

Sigue un plan de alimentación saludable, haz por lo menos 30 minutos diarios de actividad física supervisada y sigue el tratamiento farmacológico en caso de haberlo. No olvides monitorear tu nivel de glucosa, prestar atención a otros síntomas y acudir regularmente a consulta médica.

## Síntomas y consecuencias de la diabetes

Estos son algunos síntomas y consecuencias de la diabetes que se presentan por lo general cuando no está controlada. Es importante que comentes con la médica o el médico lo que sientes y que le pidas que te dé recomendaciones para sentirte mejor, que te dé tratamiento, y de ser necesario, te refiera con un/a especialista.

### Síntomas



**HAMBRE EXCESIVA**



**PÉRDIDA DE PESO INEXPLICABLE**



**SED EXCESIVA**



**ORINAR FRECUENTEMENTE**



**CANSANCIO**



**VISIÓN BORROSA**



**IRRITABILIDAD**

..... Consecuencias



**ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO EN LAS EXTREMIDADES**



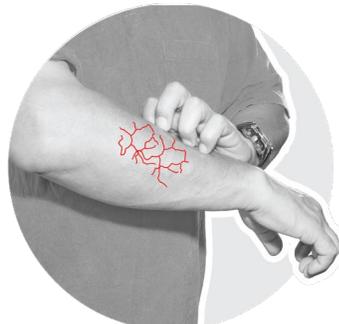
**DEPRESIÓN**



**MAREO**



**PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN**



**RESEQUEDAD EN LA PIEL Y COMEZÓN**



**CALAMBRES EN LAS EXTREMIDADES**



**INFECCIONES EN LA ORINA**



**INFECCIONES EN LA PIEL**



**INFLAMACIÓN Y SANGRADO DE ENCÍAS**

Además, pueden presentarse infecciones vaginales, problemas de erección y pérdida de deseo sexual.

## ¡Más vale prevenir!

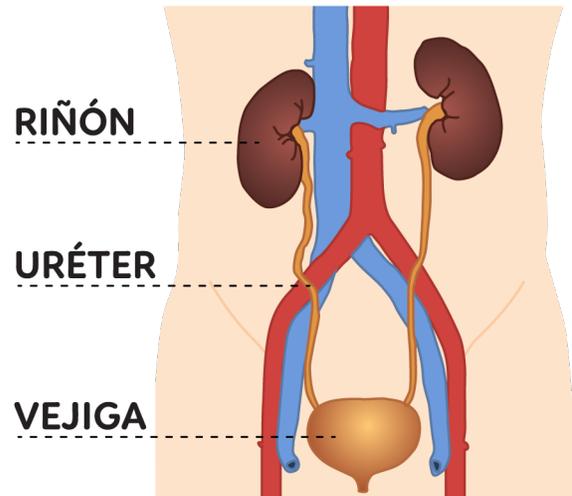
### 1. Los riñones

#### ¿Qué maravilla hacen por mí?

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Los vasos sanguíneos que los conforman limpian aproximadamente 200 litros de sangre todos los días, le quitan los desechos y los eliminan por la orina.

#### ¿Cómo afecta la diabetes a los riñones?

Con la diabetes y la falta de insulina, la glucosa que queda en la sangre actúa como un veneno y daña los vasos sanguíneos de los riñones. Entonces los riñones no funcionan bien, ocasionando que los desechos no salgan del cuerpo y se intoxique. La presión arterial alta también daña los riñones.



#### ¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas renales?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Hacerme por lo menos una vez al año un análisis de microalbúmina para detectar si los riñones funcionan bien. De ser necesario, recordar al médico o a la médica que ya toca revisión de los riñones.
- Hacerme otros análisis que recomiende el médico o la médica, como pueden ser las pruebas de creatinina y nitrógeno ureico.
- Si se detectan problemas, iniciar y seguir los tratamientos disponibles que ayudan a retrasar el avance de enfermedades renales.

### 2. Los ojos

#### ¿Qué maravilla hacen por mí?

Los ojos son los órganos que permiten ver. A través de ellos entra la luz y la transforman en impulsos eléctricos que el cerebro interpreta y reproduce en imágenes.

## ¿Cómo afecta la diabetes a los ojos?

Cuando el nivel de glucosa en la sangre fluctúa, puede aumentar la presión en el ojo. Cuando esto ocurre se hincha y provoca visión borrosa e incluso ceguera. Las complicaciones de la visión más comunes son las cataratas, el glaucoma y la retinopatía diabética.

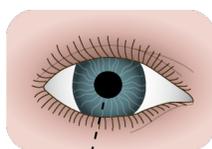
Las **cataratas** se forman cuando partes del cristalino del ojo se opacan. Con el tiempo pueden crecer en tamaño y afectar la visión.

El aumento de la presión dentro del ojo ocasiona **glaucoma** y puede causar daño al nervio óptico si no es tratado.

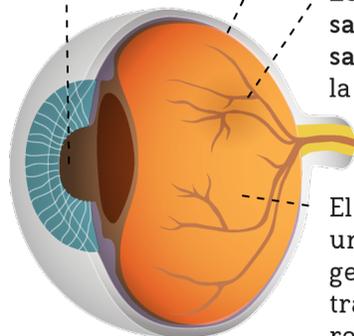
La **retinopatía diabética** sucede cuando las fluctuaciones de glucosa dañan los vasos sanguíneos de la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen, el centro del ojo se llenará de sangre y obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar pérdida de la visión o ceguera.

## ¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas oculares?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Hacerme un chequeo médico de los ojos cada año, asegurándome de que el médico o la médica me dilate las pupilas para que revise el fondo de los ojos.



PUPILA

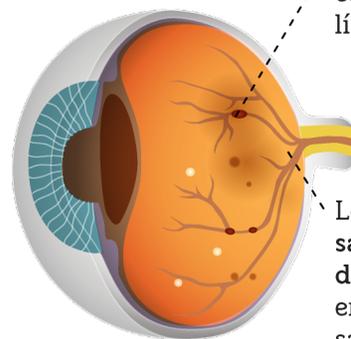


La retina capta la luz para crear las imágenes que vemos.

Los vasos sanguíneos saludables nutren la retina.

El humor vítreo es una sustancia gelatinosa y transparente que rellena el ojo.

OJO NORMAL



Pequeños vasos capilares derraman líquido en la retina.

Los vasos sanguíneos debilitados pueden engrandecerse y sangrar en la retina y el humor vítreo.

OJO CON RETINOPATÍA

### 3. El sistema nervioso

#### ¿Qué maravilla hace por mí?

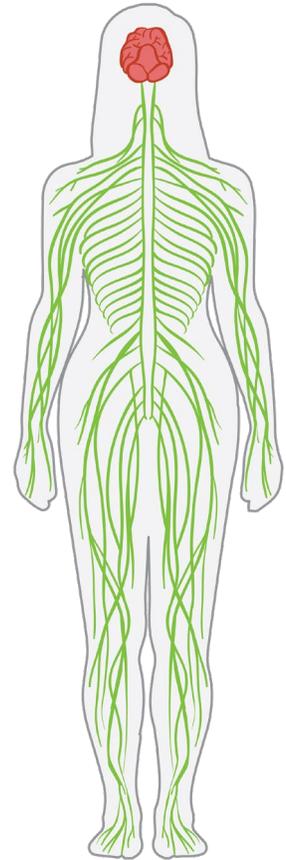
El sistema nervioso lo conforma una red de tejidos que recorre todo el cuerpo desde el cerebro hasta los pies. Los nervios transmiten mensajes entre las distintas partes del cuerpo. Les indican y avisan qué ver o sentir, o si tocas o pisas algo caliente o filoso.

#### ¿Cómo afecta la diabetes al sistema nervioso?

El nivel de glucosa alto puede dañar los nervios (neuropatía diabética) y esto ocasiona que se empiece a perder lentamente la sensibilidad, principalmente en los dedos de los pies, en los pies y en las piernas. Por esta razón, la persona con diabetes no se dará cuenta si sus pies están lastimados o infectados. Una infección grave puede causar la amputación de un pie o de una pierna. Los problemas de los nervios también pueden ocasionar diarrea, infecciones en la vejiga, sudores (sobre todo después de comer), sequedad en los pies, mareos o pérdida del equilibrio.

#### ¿Qué puedo hacer para evitar los problemas del sistema nervioso?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre y de presión arterial.
- Hacer un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física y alimentarme sanamente.
- Mantener los pies limpios, secos e hidratados.
- Mantener los pies seguros, de preferencia con calzado cerrado que los proteja de las piedras o de los golpes.
- Utilizar calzado adecuado. Los zapatos deben ser suaves, sin punta angosta y sin puntos de presión (no deben apretar ni quedar grandes para evitar que salgan ampollas).
- Revisar los pies diariamente para detectar lesiones, ampollas o piel rojiza. Si no puedo hacerlo sola/o puedo pedir ayuda.
- Insistir en cada consulta médica que me revisen los pies.



## 4. El sistema cardiovascular

### ¿Qué maravilla hace por mí?

El sistema cardiovascular está compuesto por el corazón y una red de arterias, venas y vasos sanguíneos. Se encarga de llevar la sangre con el oxígeno y todos los nutrientes esenciales a todas las partes del cuerpo (incluido el cerebro), y de llevar los desechos de los tejidos a los órganos donde son eliminados.

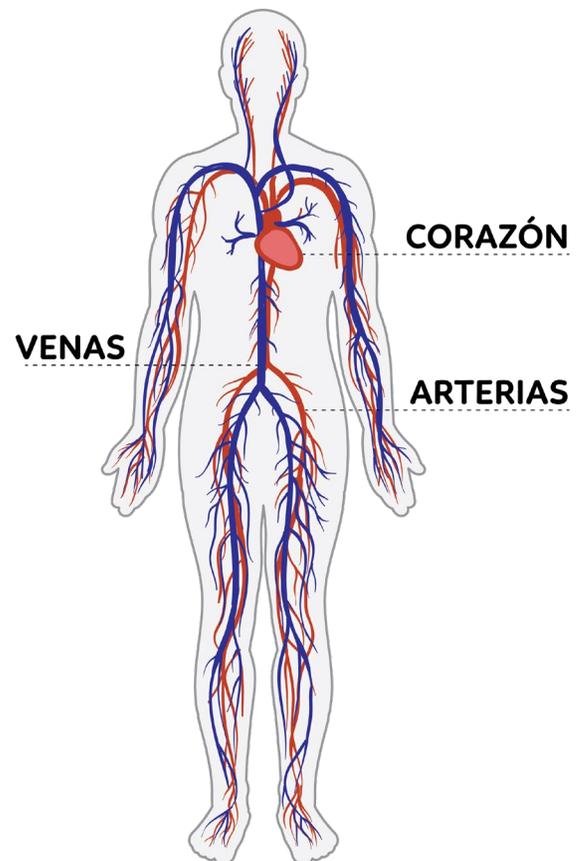
### ¿Cómo afecta la diabetes al sistema cardiovascular?

Es más común que las personas con diabetes tengan problemas de los vasos sanguíneos y que por ello se afecte su corazón y/o su cerebro. Por ejemplo, la **enfermedad coronaria** puede presentarse como infarto o ataque al corazón –el cual ocurre cuando deja de llegar la sangre al músculo cardíaco–, o como **angina de pecho** –en la que disminuye el flujo de sangre al músculo cardíaco–. Mientras que la **enfermedad vascular cerebral** ocurre cuando por obstrucción o derrame en los vasos sanguíneos, deja de llegar la sangre al cerebro.

La causa más frecuente de que no llegue la sangre al cerebro o al corazón es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos. La diabetes acelera la formación de los depósitos de grasas y otras sustancias dentro de los vasos sanguíneos (ateroesclerosis), y cuando la diabetes no está controlada se afectan más pronto y de forma más grave.

### ¿Qué puedo hacer para evitar o retrasar los problemas cardiovasculares?

- Mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre, de colesterol y de presión arterial.
- Alimentarme sanamente. Comer más verduras y reducir el consumo de grasas.
- Consumir menos sodio.
- Hacer más actividad física como caminar, ya que esto ayuda a controlar el nivel de glucosa, la presión arterial, el colesterol y también ayuda a reducir el estrés.
- Bajar gradualmente de peso alimentándome sanamente y haciendo por lo menos 30 minutos diarios de actividad física supervisada.



# Las tres primas heroínas: Actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional

---

Recomendaciones para ayudar a las tres primas heroínas a lograr su misión:

## 1. Heroína de la actividad física:

Mantente activa/o haciendo por lo menos 30 minutos de actividad física supervisada diariamente.

## 2. Heroína de la alimentación saludable:

Haz tres comidas y dos colaciones diarias, prefiere alimentos frescos (no empaquetados) y aumenta el consumo de verduras.

## 3. Heroína del bienestar emocional:

Haz cosas sencillas y positivas como reír, platicar, agradecer, relajarte, recordar vivencias bonitas o ayudar a alguien que lo necesita.

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Sabremos que las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse.
- Conoceremos la relación entre las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.
- Podremos nombrar los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares que pueden prevenirse.
- Conoceremos los síntomas de un ataque al corazón y las diferencias que existen entre hombres y mujeres.
- Sabremos que la actividad física es buena para prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Reflexionaremos sobre diferentes estrategias para enfrentar el estrés.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Escucho a mi cuerpo, lo valoro y atiendo sus necesidades.

# SESIÓN 3

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?





## Seguimiento a mi meta: semana 3

---

Durante la semana pasada hiciste un plan muy concreto para empezar a establecer el hábito que quieres lograr. Esta semana, comparte tu plan con las personas cercanas a ti, no solo con el grupo, sino también con tu familia, vecinas y vecinos, compañeras y compañeros de trabajo, etcétera. Explícales que su apoyo es muy importante para lograr tu meta y para que no sea un proceso estresante. No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

### Semana 3

Establecer mi grupo de apoyo para que lograr mi meta sea un proceso satisfactorio y sin estrés.

*Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).*

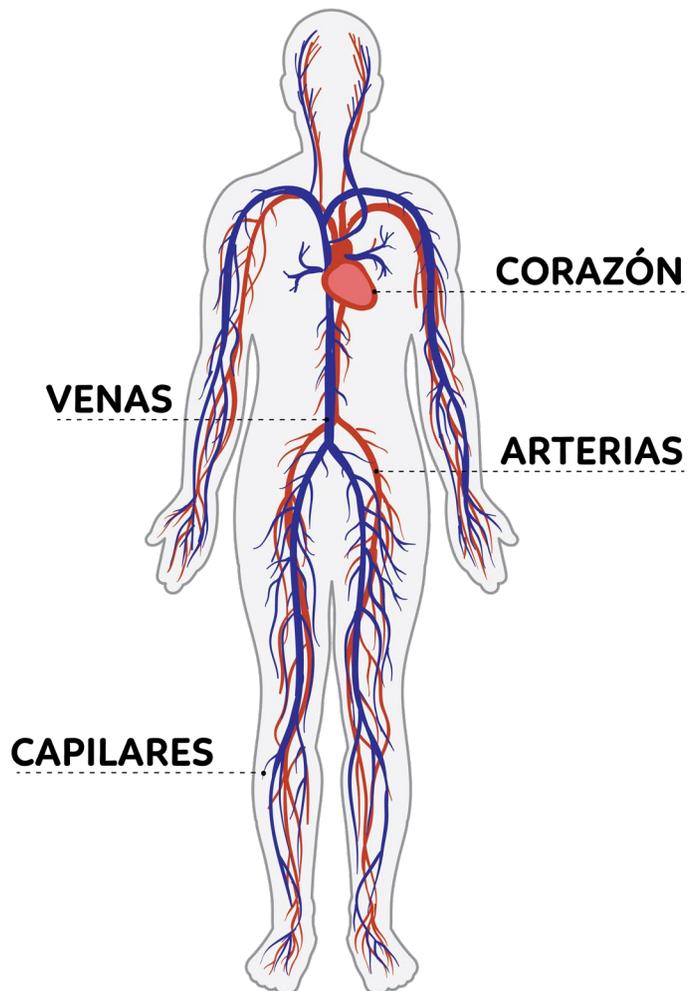
- **Si escogiste la meta 1:** Preguntar a mi familia si le gustaría acompañarme para lograr mi meta y pedir sugerencias para ir agregando más verduras a nuestra alimentación.
- **Si escogiste la meta 2:** Identificar si hay bebidas azucaradas que tomo con la familia o en el trabajo todos los días y que podemos sustituir por opciones más saludables. Por ejemplo, si mi familia toma mucho refresco, podemos tomar un acuerdo para ya no comprarlo y sustituirlo por agua o té sin endulzar.
- **Si escogiste la meta 3:** Platicar con mi familia acerca de los productos con harina que comemos en casa (por ejemplo, pan dulce, galletas, cereal de caja) y que todas y todos estemos dispuestos a dejar de consumir. Tomar un acuerdo para ya no comprarlos.

**Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).**

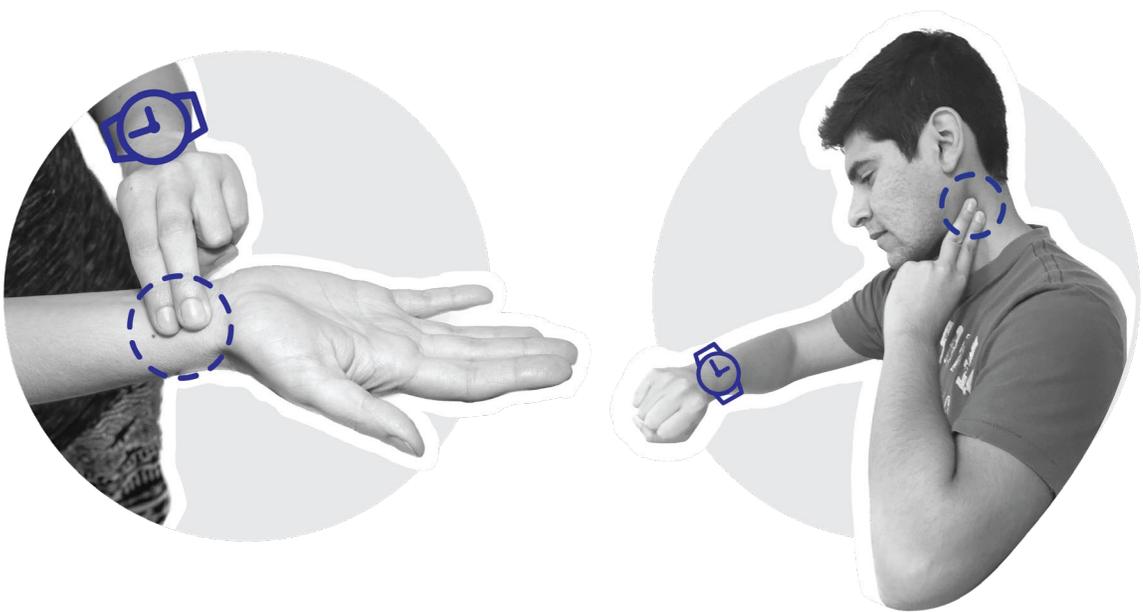
- **Si escogiste la meta 4:** Seguir haciendo mi rutina de caminata, y si puedo, incrementar el número de minutos o el número de días. Invitar a alguien de mi familia o alguna amistad para que me acompañe, y pedir a mi familia o compañeros/as de trabajo que respeten el horario que establecí para la caminata.
- **Si escogiste la meta 5:** Seguir haciendo la rutina de *Meta Salud Diabetes*. Incrementar el número de repeticiones de los ejercicios o el número de días que la hago. Invitar a alguien de mi familia o alguna amistad para que me acompañe, y pedir a mi familia o a mis compañeros/as de trabajo que respeten el horario y el espacio donde hago la rutina.
- **Si escogiste la meta 6:** Platicar con todas las personas que me rodean y decirles que estoy tratando de moverme más. Pedirles que me ayuden a incorporar movimiento a las actividades que hago en colectivo. Por ejemplo, en el cafecito o en las reuniones familiares podemos platicar de pie en vez de estar sentadas/os, podemos poner música para bailar, ir a los lugares que acostumbramos caminando en lugar de usar el automóvil, etcétera.

## El corazón y su estructura

- 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 es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño y está ubicado en el centro del pecho.
- El corazón forma parte del sistema circulatorio, el cual está compuesto por vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a popotes para beber.
- Hay tres tipos de vasos sanguíneos: las arterias, las venas y los capilares. Las arterias llevan sangre con oxígeno del corazón a todo el cuerpo, las venas regresan la sangre sin oxígeno a los pulmones y luego al corazón, y los capilares distribuyen la sangre en las zonas más pequeñas.
- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores. Las cámaras superiores (aurícula derecha e izquierda), reciben sangre del cuerpo y de los pulmones y la pasan a las cámaras inferiores; mientras que las cámaras inferiores (ventrículos derecho e izquierdo) bombean sangre a los pulmones y al cuerpo.



- El latido del corazón se siente en el pulso. Para encontrarlo, coloca el dedo índice y el dedo medio de una mano en la parte de adentro de la muñeca de la mano contraria. Desliza los dos dedos por la muñeca en dirección al dedo pulgar hasta que sientas una pulsación. Cuenta las pulsaciones (latidos del corazón) por 1 minuto. También puedes hacer lo mismo en el cuello.



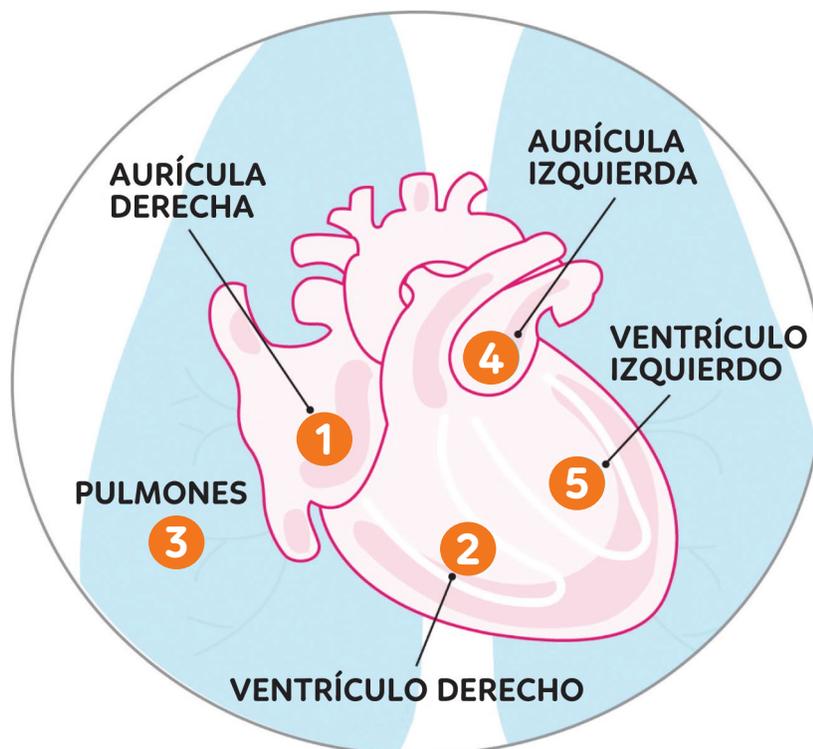
Normalmente, el corazón late de 60 a 100 veces por minuto. La tasa puede caer por debajo de 60 latidos por minuto en personas que hacen ejercicio rutinario o toman medicamentos que disminuyen la velocidad del corazón. **Si cuentas más de 100 latidos por minuto es importante que consultes a un médico o médica.**

## Cómo funciona el corazón

El corazón envía sangre a los pulmones para que se recargue de oxígeno. Luego la sangre lleva el oxígeno a todas las células del cuerpo y a través de las venas se regresa otra vez a los pulmones.

Observa dónde se encuentran los siguientes números en el dibujo:

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



## Algunas consideraciones importantes acerca de las enfermedades del corazón

---

Tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar alguna de las enfermedades del corazón, sin embargo, los riesgos de enfermarse por esta causa, así como la forma en la que se presenta la enfermedad son diferentes. La manera en la que cada persona la siente, comprende y expresa también varía.

### Características de las enfermedades del corazón en hombres y en mujeres

#### Hombres

En los hombres la forma más frecuente de presentación es el infarto cardiaco, que es grave y compromete la vida. A veces los hombres tienden a retrasar la búsqueda de atención porque tratan de resolver primero otras cuestiones como las del trabajo.

#### Mujeres

En las mujeres la enfermedad coronaria suele aparecer de forma tardía en comparación con los hombres, y aunque con frecuencia se presenta alrededor de la menopausia, también puede hacerlo antes de esa etapa. Cabe mencionar que las mujeres acuden más tarde al servicio de salud por diversas razones.

La enfermedad coronaria frecuentemente se asocia con la diabetes y la obesidad.

Las mujeres reciben menos tratamientos específicos cuando tienen diabetes y/o enfermedades del corazón.

Es común que presenten malestares diversos como la angina de pecho, que es una forma crónica de la enfermedad cardiovascular, aunque también pueden presentar infarto cardiaco.

En muchas ocasiones las mujeres consideran que sus malestares tienen que ver con sus múltiples ocupaciones, o que son producto del estrés o de los nervios. Al no percibirlos

como problemas cardiacos, retrasan la búsqueda de atención médica. También puede darse el caso de que en los servicios de salud se confunda la enfermedad con otros problemas, por lo que es importante ejercer el derecho a resolver cualquier duda y exigir una mejor atención.

El número de mujeres con diabetes es mayor al de los hombres, por lo tanto el riesgo de enfermar del corazón y tener un infarto es más grande en ellas.

Las mujeres y los hombres deben estar alertas y no descuidar su salud por atender otras obligaciones o responsabilidades en el hogar o en el trabajo. La salud es un derecho que debemos ejercer. **Todas y todos tenemos derecho a ser atendidos con la intensidad y la calidad que requerimos.**

## Las enfermedades cardiovasculares

---

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Estas enfermedades son la complicación principal y más frecuente de la diabetes. La diabetes hace que los depósitos de grasa y otras sustancias en los vasos sanguíneos aparezcan más pronto, afectando el flujo de sangre y de oxígeno a diversas partes del cuerpo como las piernas, el abdomen, el cerebro y el corazón. Las enfermedades cardiovasculares producen la mayoría de las dolencias y de las muertes asociadas con la diabetes, afectando la calidad de vida de las personas con este diagnóstico.

En las páginas 49 y 50 se presenta un cuadro con los diferentes tipos y características de las ECV.



## ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

### ¿QUÉ ES?

Enfermedad coronaria: angina de pecho, infarto agudo al miocardio (infarto al corazón), insuficiencia cardiaca.

Es la enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan al corazón.

### ¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO?

Las arterias que llevan la sangre al corazón se van tapando con depósitos de lípidos (grasas) y otras sustancias. Con el tiempo, las arterias se endurecen y al taparse hacen que fluya menos sangre al corazón.

### ¿CÓMO SE SIENTE?

- Dolor o molestias en el pecho.
- Dolor o molestias en los brazos, en el hombro izquierdo, en la mandíbula o en la espalda. Dificultad para respirar.
- Náuseas o vómitos. Mareos o desmayos.
- Sudores fríos o palidez.

Enfermedades cerebrovasculares (ataque cerebral).

Son las enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan al cerebro.

Se detiene el flujo de sangre a una parte del cerebro y cuando esto sucede, el cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir, ocasionando daño permanente.

- Pérdida repentina, generalmente de un lado, de la fuerza muscular en los brazos, en las piernas o en la cara.
- Aparición repentina, generalmente de un lado, de entumecimiento en la cara, en las piernas o en los brazos.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o en ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o de coordinación. Dolor de cabeza intenso por causas desconocidas.
- Debilidad o pérdida de la conciencia.

Arteriopatías periféricas.

Son las enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan a las piernas y a los pies.

Se presenta un estrechamiento y endurecimiento de las arterias, lo que ocasiona disminución del flujo sanguíneo. Puede lesionar los nervios y otros tejidos.

- Dolor.
- Fatiga.
- Ardor o molestia en los músculos de los pies, en las pantorrillas o en los muslos (estos síntomas también aparecen cuando hacemos actividad física, pero desaparecen después de varios minutos de reposo).

| ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR                        | ¿QUÉ ES?  | ¿QUÉ PASA EN EL ORGANISMO?   | ¿CÓMO SE SIENTE?   |
|--|---|--|--|
| Cardiopatía reumática.                           | Son lesiones de las válvulas cardíacas y del corazón, derivadas de la fiebre reumática.   | La inflamación causada por la fiebre reumática puede ocasionar daño permanente en el corazón, dificultar el paso de la sangre dentro de las cavidades cardíacas y provocar insuficiencia cardíaca. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar.</li> <li>• Fatiga.</li> <li>• Latidos cardíacos irregulares.</li> <li>• Dolor torácico.</li> <li>• Desmayos.</li> </ul> |
| Cardiopatías congénitas.                         | Son malformaciones del corazón presentes al nacer.  | Las malformaciones del corazón pueden ser simples y no representar grandes problemas para el organismo, pero también pueden ser tan complejas que pongan en riesgo la vida al nacer.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependen del tipo de cardiopatía congénita.</li> </ul>  |
| Trombosis venosa profunda y embolias pulmonares. | Son coágulos de sangre (trombos) que se forman en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en el corazón y/o en los pulmones. | Los trombos que se desprenden pueden taponar vasos sanguíneos muy importantes y comprometer el riego sanguíneo del órgano donde se alojen.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de aire.</li> <li>• Dolor torácico o tos con sangre.</li> <li>• Muchas personas no presentan síntomas.</li> </ul>                           |

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

## Cómo identificar y responder a un ataque al corazón

---

Así es cómo hombres y mujeres sienten los síntomas de un ataque al corazón.



**MOLESTIA EN MANDÍBULA O CUELLO**



**MOLESTIA EN ESPALDA,  
EN UNO O AMBOS BRAZOS**



**DIFICULTAD PARA RESPIRAR**



**PRESIÓN EN EL PECHO**



**SENSACIÓN REPENTINA DE MAREO O SUDOR FRÍO**



**SENSACIÓN DE NÁUSEAS O DOLOR EN LA PARTE ALTA DEL ESTÓMAGO**

Los síntomas mencionados son los más comunes y la mayoría de las personas sienten más de uno, aunque no es necesario presentarlos todos para tener un ataque al corazón. Algunos síntomas pueden ocurrir al mismo tiempo.

### Consideraciones generales

- Muchas personas creen que todos los ataques al corazón ocurren como se ve en las telenovelas o en las películas, es decir, la persona siente un dolor aplastante en el pecho y cae al suelo. Esto es un mito. La realidad es que no todos los ataques al corazón ocurren de esta manera. Muchos comienzan lentamente y los síntomas se hacen más fuertes gradualmente.

- Hay una variedad de síntomas que pueden ser un aviso de que una persona está en peligro. A veces el dolor o la molestia es leve y los síntomas pueden aparecer y desaparecer.
- Se cree que un ataque al corazón o una embolia ocurren repentinamente cuando alguien se lleva un susto, hace un coraje, se estresa mucho, se agita demasiado, recibe malas noticias o tiene una emoción fuerte. Aunque parece que se presentan de forma repentina, lo cierto es que las enfermedades cardiovasculares se van desarrollando durante muchos años. Generalmente comienzan en la juventud.
- Es importante saber que las personas con diabetes pueden tener un infarto al corazón sin sentir dolor de pecho, por lo que debe prestarse atención a otras molestias como mareos, fatiga, agobio y acudir a revisión médica lo antes posible.
- Algunas personas no creen o no saben que están en riesgo de presentar un ataque al corazón. Cuando tienen alguna molestia, la ignoran o no le dan importancia, creen que su cansancio o debilidad se debe a las actividades que hacen dentro y/o fuera de casa (especialmente las mujeres); no perciben que tienen un problema cardíaco y esperan que sus malestares pasen. Esto hace que pidan ayuda cuando los síntomas empeoran y su vida está comprometida.
- En el caso de las mujeres, las hormonas femeninas dan cierta protección contra la enfermedad coronaria, pero hay otras condiciones que pueden disminuir dicha protección, como fumar, la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial, la falta de actividad física y la falta de identificación oportuna de la enfermedad.

## Medidas que ayudan a sobrevivir un ataque al corazón

---

- Aprende los síntomas de un ataque al corazón y actúa rápido si los sientes.
- Habla con tu familia y con tus amistades sobre estos síntomas y sobre la necesidad de llamar inmediatamente a una ambulancia o al servicio de emergencias.
- Si tienes pensado realizar un viaje fuera de la ciudad o del país en donde vives, investiga cuáles son los servicios de urgencias del lugar que visitarás.
- Pregunta a tu médico o médica cuál es tu riesgo de tener un ataque al corazón y cómo lo puedes disminuir.
- Si estás teniendo un ataque al corazón, no conduzcas tú mismo/a al hospital.
- Existen tratamientos que pueden detener un ataque al corazón mientras ocurre. Estos funcionan mejor cuando se dan dentro de la primera hora en la que comienzan los síntomas.
- Lo mejor es escuchar al cuerpo cuando algo nos indica que no estamos bien.

## ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Los factores de riesgo cardiovascular son características o hábitos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Responde las siguientes preguntas para identificar los que tú tienes. También piensa en los factores de riesgo de tu familia o de las personas cercanas a ti.

| FACTORES DE RIESGO QUE NO SE PUEDEN MODIFICAR  | RESPUESTAS | RECOMENDACIONES   |
|--|------------|---|
| ¿Tengo diabetes y/o 40 años de edad o más?   | Sí No      | No puedes cambiar tu edad o el hecho de que ya tienes diabetes, pero sí puedes llevar a cabo acciones para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.                                    |
| ¿Hay antecedentes en mi familia de enfermedades cardiovasculares (infarto cardiaco, angina de pecho, hipertensión arterial)? | Sí No      | Los antecedentes familiares son importantes como parte de la historia médica, eso no puedes modificarlo. Pero hay que recordar que las enfermedades del corazón o la diabetes no son forzosamente hereditarias. |
| ¿Tengo antecedentes familiares de problemas con el colesterol y los triglicéridos?   | Sí No      | Informa al personal médico que tienes antecedentes familiares para que lo tome en cuenta al recomendar un tratamiento.  |

| FACTORES DE RIESGO QUE SÍ SE PUEDEN PREVENIR    | RESPUESTAS | RECOMENDACIONES   |
|---|------------|---|
| ¿Mi glucosa está alta cada vez que me la miden? | Sí No      | Tu participación activa y tu compromiso como persona con diabetes es indispensable para que la glucosa se mantenga en los límites recomendados. |

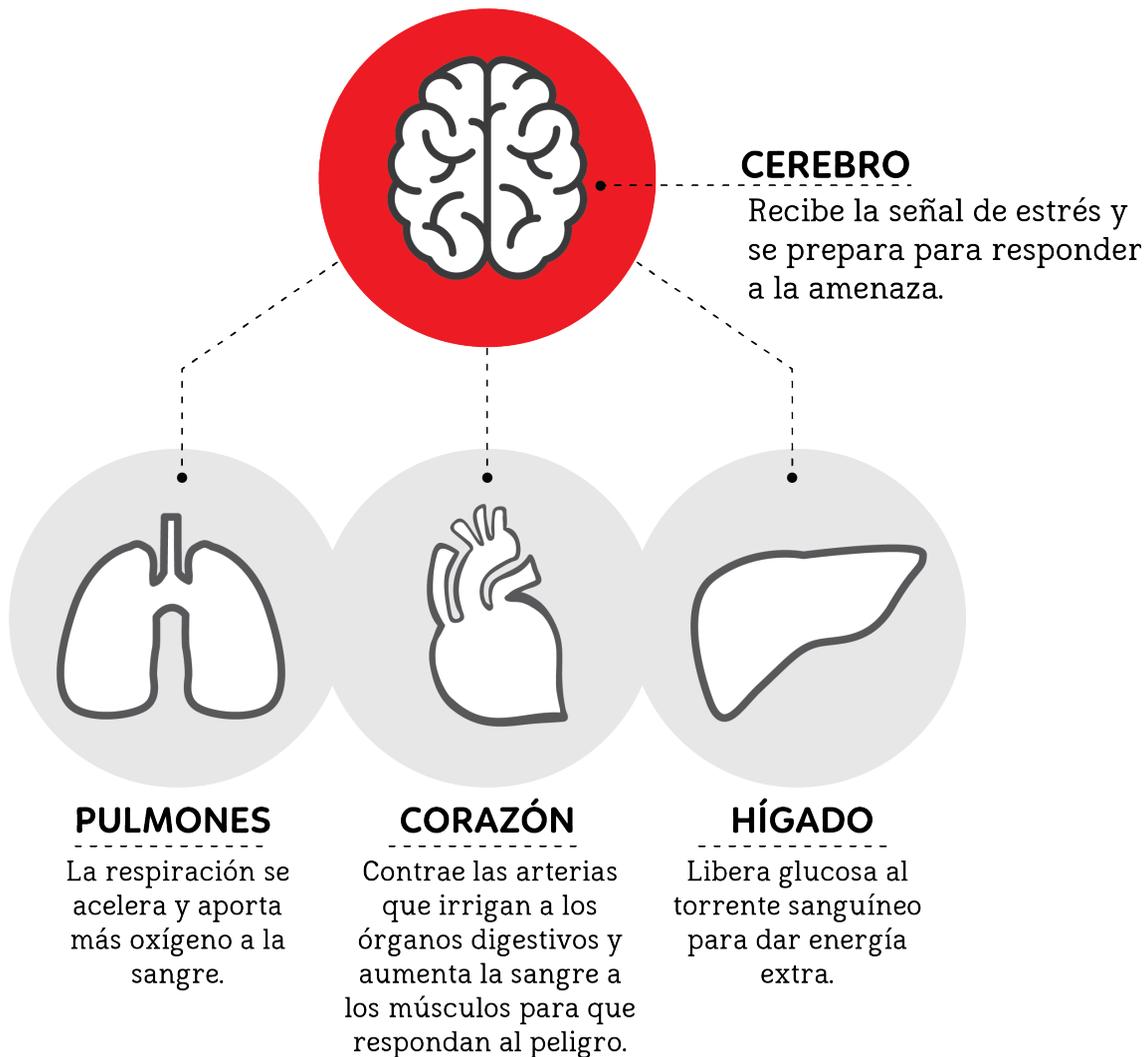
|  |   |   |
|--|---|---|
| ¿Tengo el hábito de fumar?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Es muy importante dejar el cigarro, puedes buscar asesoría, orientación y apoyo con el personal de salud.   |
| ¿Tengo presión alta?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Reducir la sal en la dieta te favorece a ti y también a tu familia, así como bajar de peso y tomar medicamentos cuando sea necesario.   |
| ¿Tengo el colesterol y los triglicéridos (grasas) altos?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Puedes reducir y cambiar el tipo de grasa que comes y cuando sea necesario puedes tomar medicamentos bajo vigilancia médica.  |
| ¿Tengo obesidad o sobrepeso?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Puedes hacer cambios en tu alimentación e incrementar la actividad física.  |
| ¿Acostumbro tomar alcohol hasta marearme, al menos una vez a la semana?                                      | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Puedes suspender el consumo de alcohol y si es necesario buscar apoyo social.   |
| ¿Hago actividad física al menos tres veces a la semana?  | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Procura caminar 30 minutos (5-6 días a la semana).  |
| ¿Siento que vivo bajo estrés constante?  | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | La depresión, la ansiedad, la falta de apoyo, la hostilidad y las condiciones de vida estresantes pueden afectar la salud cardiovascular. Es importante identificar qué te estresa y buscar apoyo social que soporte, reduzca o ayude a resolver estos problemas. |
| ¿Pienso que mi alimentación es mala (como muchas frituras, harinas, refrescos azucarados y comida chatarra)? | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No | Puedes hacer cambios en la alimentación tomando en cuenta tus posibilidades económicas y tus gustos. Dejar de comprar comida chatarra ayuda a mejorar la salud y a disminuir el gasto familiar.   |

Entre más factores de riesgo marques “Sí”, mayor será el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Habla con tu médico o médica al respecto.

## Principales reacciones físicas del estrés

---

El estrés es una reacción integral del organismo que le sirve para protegerse de los peligros que requieren de una reacción rápida. Las principales reacciones físicas son las siguientes:



El estrés puede ayudarte a tener una reacción rápida en situaciones que amenazan tu sobrevivencia o la de tus seres queridos. Pero existen otras señales que provienen de tus propias ideas y que pueden formar el hábito de reaccionar en forma estresada, con la consecuente alteración emocional. A esto se le conoce como estrés crónico.

El estrés crónico afecta al sistema inmunológico, al sistema cardiovascular y al sistema nervioso central, además puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento como la depresión y la demencia.

En el caso de las enfermedades cardiovasculares, el estrés desencadena reacciones muy diferentes en hombres y en mujeres. En las mujeres, la preocupación por cumplir una multiplicidad de roles (esposa, madre, cuidadora, trabajadora), hace que cambie el flujo de la circulación de la sangre y aumente el riesgo de enfermar del corazón. Esto ha contribuido a que las mujeres sean consideradas “más emocionales” y que en ocasiones la familia y el personal de salud descalifiquen sus malestares cardiacos.

En los hombres, la relación entre el estrés y las enfermedades cardiovasculares tienen una base biológica, pues hormonas como la testosterona están estrechamente involucradas en las respuestas de agresión ante la percepción del estrés. Los estereotipos sociales refuerzan y asumen que la agresión es un rasgo de virilidad, haciendo menos probable que los hombres busquen apoyo para manejar de forma saludable sus síntomas de estrés.

## Guion de la obra “Estrés teatral”

---

- 1. Narrador/a:** Estaba el cerebro de Ana trabajando muy bien y muy tranquilo cuando de repente entró el estrés a su oficina, cargando un montón de preocupaciones y suposiciones.
- 2. Estrés:** ¡Cerebro, pon a todo el cuerpo en alerta máxima! Otra vez supongo que las personas que rodean a Ana están en su contra. Me preocupa que le están pidiendo muchas cosas y creo que ella tiene que darles gusto en todo lo que le piden. Tiene que hacer algo rápido o se quedará sola, será rechazada, ya nadie la va a querer, ¡será terrible, no lo va a poder soportar!
- 3. Cerebro:** ¡Oh, qué peligroso! Mandaré señales de emergencia a todo el cuerpo, tenemos que salvarla del rechazo... Pulmones, tripliquen la producción, es urgente ¡háganlo ya!
- 4. Pulmones** (respirando aceleradamente grita al corazón): ¡Corazón!, recibí órdenes superiores, bombea mucha más sangre a todos los músculos del cuerpo, tenemos que estar listos para huir, atacar, defender a Ana... ¿de suposiciones?... bueno, no sé, pero hay que estar en alerta máxima.
- 5. Narrador/a:** Y el corazón salta de un susto y acelera muchísimo sus latidos... bom, bom, bom.
- 6. Corazón:** ¿Alerta de estrés? ¿Otra vez? Voy a cerrar el departamento del estómago y mandar toda la sangre a los músculos pero... ¡ah, caray!, me siento tan desgastado por todas las señales de emergencia que hemos recibido durante tanto tiempo.
- 7. Hígado:** Recibí la señal, enviaré mucha glucosa a todos los músculos del cuerpo, ¡que se activen y rápido!
- 8. Músculos:** ¿Qué está pasando aquí? ¿Por qué llegó tanta sangre? ¿Tenemos que correr o atacar? ¿Esta vez las preocupaciones son por un peligro real?
- 9. Narrador/a:** Páncreas entra a la oficina del cerebro para quejarse.
- 10. Páncreas:** Ya no puedo darle más insulina al hígado, está produciendo mucha glucosa y no me alcanza.

11. **Cerebro:** Es necesario seguir en alerta máxima, no sabemos cuándo Ana estará a salvo de toda esa gente que está en contra de ella y que la va a rechazar.
12. **Narrador/a:** Estómago también reclama al cerebro.
13. **Estómago:** Cerebro, ¿por qué mandaste a toda la sangre a los músculos? Como no hay sangre en mi departamento no se regeneran mis paredes, los ácidos me están carcomiendo... si esto sigue así, van a llegar a castigarme las úlceras.
14. **Narrador/a:** En eso entran diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares a hablar muy seriamente con el cerebro.
15. **Diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares:** Cerebro, ¿tú eres quien dirige las reacciones de Ana? Pues venimos a embargar su salud. Has estado mandando muchas señales de peligros que en realidad no existen, te has dejado llevar por las suposiciones del estrés y en vez de ayudar a Ana, han puesto a todo su cuerpo en desgaste constante, vemos que hay facturas muy, muy altas en todo su cuerpo, así que ahora nosotros nos encargaremos.

# Maneras de enfrentar el estrés

## 1. Haz más actividad física

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

Identifica un espacio en tu comunidad donde puedas caminar, pasear al perro, cuidar el jardín, salir de paseo, bailar.



## 2. Lleva una alimentación balanceada

El estrés emocional puede agotar ciertos nutrientes del cuerpo. Una dieta balanceada ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes y mantener el cuerpo en buena condición. Es importante que vigiles lo que consumes: si bebes alcohol o varias tazas de café endulzado, o si fumas para enfrentar el estrés, solamente estás empeorando tu salud y tu estado de estrés.

Toma una clase para aprender a cocinar de manera saludable.  
Procura comer alimentos bajos en grasa, bajos en azúcar y bajos en sal.  
No olvides tomar dos litros de agua diaria, es importante estar hidratada/o.



## 3. Duerme bien

El sueño es reparador, ayuda a que el cuerpo se reponga del desgaste del día a día. Cuando no duermes bien es común que tengas dificultades para concentrarte y tomar decisiones, te sientes fatigada/o, de mal humor y desde luego esto puede aumentar el estrés.

Cuida la calidad de tu sueño durmiendo de 6 a 8 horas diarias.  
Procura acostarte y despertarte en horarios regulares.  
Apaga luces, teléfonos, televisión y computadoras que distraigan tu sueño.  
Cena al menos dos horas antes de irte a dormir.



#### 4. Date tiempo para relajarte



Escucha las señales de estrés que te da tu cuerpo y que puedes sentir físicamente (por ejemplo, un nudo en el estómago, dolores de cabeza, insomnio, presión alta, dolores en la espalda o en los hombros) y también emocionalmente (agobio, mortificación, sensibilidad, ganas de gritar o llorar).

Respira profundo y pausado.

Haz este ejercicio en el orden indicado:

Contrae y relaja poco a poco los músculos de la cara, del cuello, de los brazos, del abdomen, de las piernas y de los pies.

Masajea tus pies, piernas y cuero cabelludo.

O bien, pide a alguien que te dé ese masaje.

Date un momento de paz a través de la oración, la meditación o la reflexión.

Haz cosas que te tranquilicen: escucha música o pon aromas.

#### 5. Rodéate de apoyo y afecto (o cariño)



Busca estar cerca de personas que te demuestren su cariño y en quienes puedas confiar en momentos de necesidad. Recibir y dar apoyo disminuye el impacto del estrés.

Invita a tus amistades y familiares a visitarte, o visítalos a ellos.

Participa en un grupo que te permita conocer a otras personas que compartan tus intereses y con quienes puedas hacer amistad.

Busca espacios comunitarios donde puedas llevar clases para aprender algo nuevo.

#### 6. Usa una buena comunicación para evitar conflictos

Cuando estás en un estado de estrés o de alteración emocional, no es el mejor momento para tomar decisiones importantes ni para discutir con las personas. Haz una pausa y comunícaselo a los demás en forma tranquila; toma un tiempo para relajarte, para pensar bien lo que quieres decir y para buscar el mejor momento y la manera de expresarlo.



## 7. Define prioridades



La vida está llena de retos y oportunidades, define cuáles son las más importantes para ti y para los tuyos a largo plazo, en un plazo más corto y en el día a día. Dedícate a lo que realmente te importa, no dediques tiempo ni energía a lo que no es tu prioridad. Es verdad que todas y todos tenemos preocupaciones, pero agobiarte no resuelve nada y sí desgasta mucho. Mejor haz planes para atender paso a paso lo que no está saliendo bien, recuerda:

Empieza por hacer lo necesario, luego lo posible y de pronto te encontrarás haciendo lo imposible.

## 8. Cambia el pesimismo por el optimismo

Las personas pueden estresarse por razones que amenazan su bienestar o el de sus seres queridos. Pero también por pensamientos pesimistas que las llevan a tener una visión negativa de los problemas cotidianos.

Cada vez que sientas estrés detente a revisar las ideas que pasan por tu cabeza. ¿Hay pensamientos extremistas y negativos? (“nadie me comprende”, “todo lo que hago está mal”, “nunca voy a mejorar”). Intenta cambiar esas ideas por otras más propositivas que te ayuden a avanzar en tus metas (“hay cosas que hago muy bien”, “estoy mejorando mi salud poco a poco”).



Disfruta de la risa, da rienda suelta a tu creatividad, atrévete a hacer cambios en el ambiente que te rodea para hacerlo más alegre, rodéate de gente entusiasta, participa en juegos recreativos, date tiempo para la diversión, ¡vive plenamente todo aquello que te hace saludable y feliz!



## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Sabremos que mantener un peso saludable es de gran ayuda para el control de la diabetes y que se calcula por medio de una escala.
- Conoceremos que el sobrepeso es un factor de riesgo para el control de la diabetes que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares.
- Sabremos que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para nuestra salud.
- Conoceremos y utilizaremos “El plato del bien comer” para personas con diabetes como una herramienta que nos ayude a tener una alimentación más saludable.
- Sabremos que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios graduales hasta lograr que se conviertan en hábitos.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo soy mi propio caso de éxito.

# SESIÓN 4

## Mantén un peso saludable





## Seguimiento a mi meta: semana 4

---

En la sesión 2 hiciste un plan para cambiar un hábito importante para ti y la semana pasada identificaste a las personas que pueden darte apoyo constante para lograrlo. Sin embargo, quizá suceda que aunque tengas un plan muy realista y un círculo de apoyo muy extenso, existen obstáculos que te impiden eliminar completamente los hábitos no saludables. Esta semana vas a tomar un tiempo todos los días para identificar los comportamientos o las situaciones que todavía tienes que cambiar para lograr tu meta.

### Semana 4

Identificar los obstáculos que me impiden llegar a mi meta.

*Ejercicio de monitoreo para esta semana (para todas las metas).*

Responde las siguientes preguntas todos los días (es mejor si las puedes responder por escrito):

1. ¿Qué situaciones facilitaron que cumpliera mi meta esta semana?
2. ¿En qué momentos no pude cumplir mi meta? ¿Por qué?

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.



## ¿Qué quiere decir la escala de peso?

| ESCALA                    | ¿QUÉ SIGNIFICA?  |
|---------------------------|--|
| <b>Peso saludable</b>     | ¡Buenas noticias! Estar en este peso te permite tener un buen nivel de energía y vitalidad. Concéntrate en adoptar hábitos saludables que te permitan mantener este peso a largo plazo.  |
| <b>Sobrepeso moderado</b> | <p>¡Cuidado! Es importante no seguir aumentando de peso. Trata de bajar si tienes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos o más factores de riesgo (consulta las páginas 55 y 56 de tu Cuaderno de Trabajo).</li> <li>• La cintura grande (más de 80 cm si eres mujer y más de 90 cm si eres hombre).</li> </ul>   |
| <b>Obesidad</b>           | ¡Toma una decisión! Necesitas bajar de peso. Trata de bajar 250 g (un cuarto de kilo) por semana. Acude a consulta médica para que te indiquen si tienes otros factores de riesgo asociados con las complicaciones de la diabetes. Solicita que te refieran con una persona especialista en nutrición para que hagan un plan alimenticio diseñado especialmente para ti. |

Fuente: NOM-008-SSA3-2010.

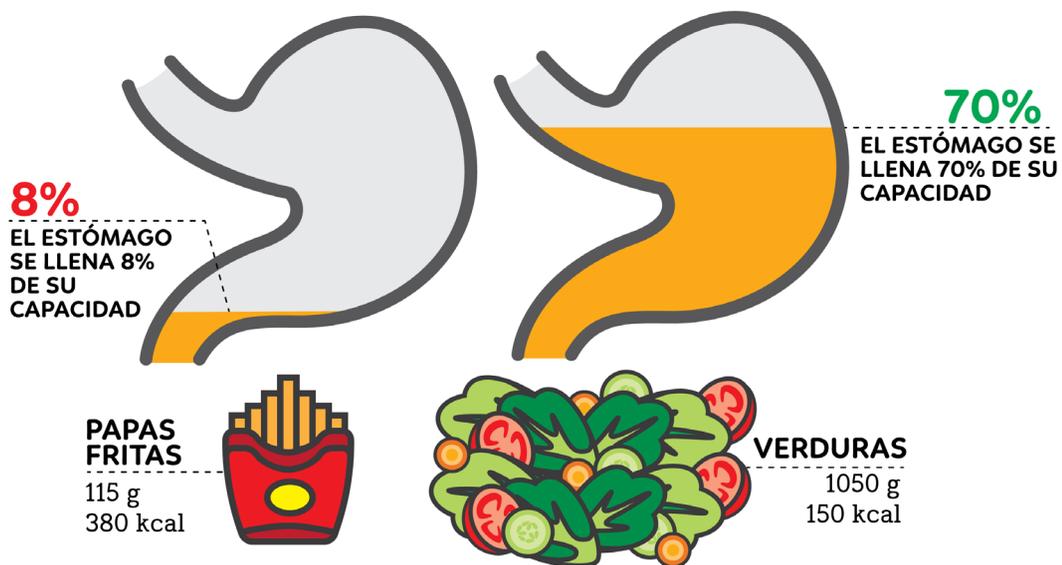
La cintura de la mujer es grande si mide más de 80 centímetros; la cintura del hombre es grande si mide más de 90 centímetros. Cuando tu cintura mide más de estas cifras, tu cuerpo tiene dificultad para utilizar la insulina y aumenta el riesgo de tener presión arterial alta y presentar enfermedades cardiovasculares.

Además, el sobrepeso aumenta la probabilidad de desarrollar colesterol alto en la sangre y puede empeorar otros problemas de salud, como la artritis y los trastornos del sueño. El sobrepeso también aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, de seno y de colon. Mantener un peso saludable o bajar de peso si es necesario, mejora y previene los problemas de salud relacionados con la diabetes y sus complicaciones.

## La manera saludable de bajar de peso

Al inicio de la diabetes es probable que hayas perdido peso de forma repentina y sin haberlo intentado. Esto ocurre por el mal funcionamiento de la insulina, que impide que el cuerpo aproveche los nutrientes de los alimentos y empiece a consumir la masa muscular y la grasa almacenada para obtener energía. Esta pérdida de peso no es saludable. Lo recomendable es hacer actividad física y llevar una alimentación que tenga las calorías adecuadas para ti.

La energía que el cuerpo obtiene de los alimentos se mide en calorías y su ingesta depende de si eres hombre o mujer, el tamaño de tu cuerpo, tu edad y la actividad física que realices. El aumento de peso sucede cuando consumes más calorías de las que tu organismo requiere. Hay alimentos como las papas fritas que en pequeñas cantidades tienen muchas calorías y no nos hacen sentir satisfechas/os, por lo que es probable que comamos de más para llenarnos. Mientras que otros alimentos, como las verduras, aportan pocas calorías, nos hacen sentir satisfechas/os y podemos comer grandes cantidades.



A veces puede resultar difícil apegarte al plan alimenticio que te han recomendado. Es común que tengas algún tropezón cuando te estás adaptando a una nueva forma de comer y sientas algún antojo, o a veces la ansiedad puede provocar que comas de más alimentos poco saludables. Estas conductas son muy frecuentes, lo importante es retomar tu alimentación saludable y que con el tiempo se convierta en un modo de vida consistente.

# Consejos para bajar de peso de forma saludable

## 1. Elige alimentos más saludables

- Come suficiente ensalada de verduras frescas en cada comida.
- Come cereales (arroz, avena) y pastas integrales.
- Elige leche sin grasa o con 1% de grasa y quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Prefiere pescado, pollo y pavo sin piel, así como cortes de carne con bajo contenido de grasa.



## 2. Prepara los alimentos de manera saludable

- Cocina los alimentos al horno o a la parrilla o hiérvelos en vez de freírlos.
- Cocina el arroz y los frijoles sin manteca o mantequilla, tocino o carnes grasosas y no agregues consomé artificial.
- Usa un aceite de cocina en aerosol (porque usarás menos) o una pequeña cantidad de aceite cuando cocines. Evita usar manteca o mantequilla.

## 3. Haz actividad física. ¡Alto a las excusas!

- Haz tu actividad física favorita por lo menos 30 minutos cada día.
- Prueba esto: si tienes poco tiempo, camina 10 minutos 3 veces al día.



## 4. Disminuye la porción de comida que te sirves

- A lo largo del día, haz varias comidas pequeñas y consume colaciones saludables en lugar de hacer una sola comida grande.

## 5. Proponte tener un peso saludable

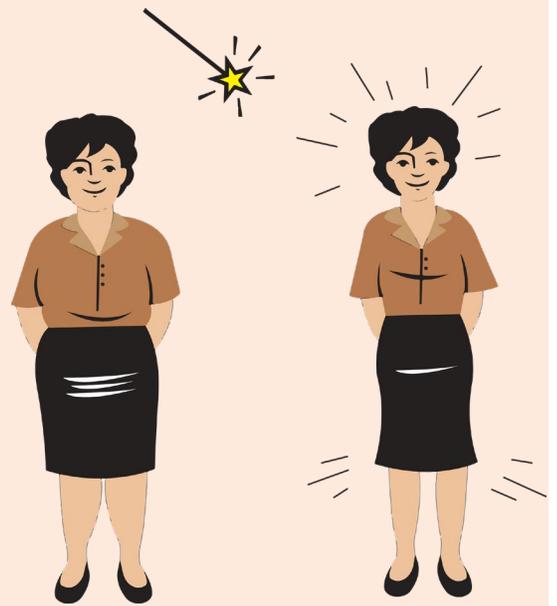
- Trata de no subir de peso.
- Si tienes sobrepeso, trata de bajarlo poco a poco. Baja 250 g (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable.

## Di NO a las dietas, productos y tratamientos “milagrosos”

Hay muchas dietas, tratamientos y productos “milagrosos” que se anuncian a través de los medios de comunicación como la televisión, el internet, la radio, el periódico o las revistas que te prometen bajar de peso rápidamente y sin esfuerzo. Sin embargo, NO hay ningún remedio rápido y permanente para adelgazar de forma saludable.

Las dietas, los productos y los tratamientos “milagrosos”:

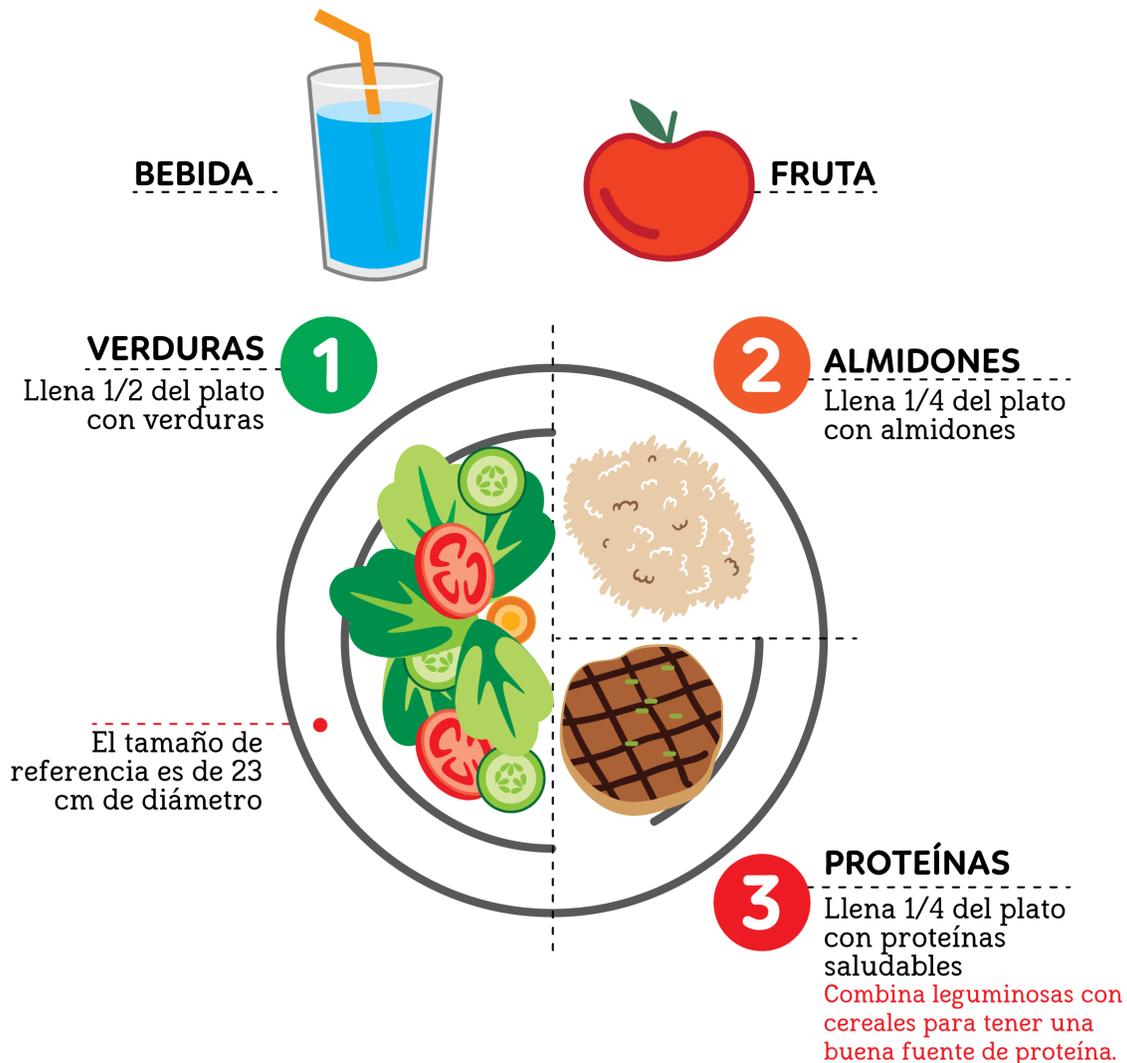
- ✗ No promueven hábitos saludables de alimentación.
- ✗ Prometen que pueden engañar al metabolismo para quemar calorías rápidamente, ocasionando daños en el organismo, como en la tiroides o en el hígado.
- ✗ Hacen anuncios dramáticos de pérdida de peso rápida y fácil y de control inmediato de la glucosa.
- ✗ Dicen que la actividad física no es necesaria, o no la mencionan.
- ✗ Mantienen el consumo en menos de 1200 calorías por día y puedes sentirte sin energía.
- ✗ Eliminan completamente ciertos grupos de alimentos y no aportan los nutrientes necesarios.
- ✗ Prometen la pérdida de más de un kilo por semana.
- ✗ Prometen ser la cura de la diabetes a largo plazo.



Los puntos anteriores son MALOS para tu salud. Con las dietas, los productos o los tratamientos “milagrosos” puedes bajar de peso, pero no te enseñan cómo mantenerlo, y la realidad es que pueden poner en riesgo tu salud. Tener una alimentación balanceada y realizar actividad física diariamente te ayudará a mantener un peso saludable toda la vida. Recuerda que una alimentación equilibrada es benéfica para tu salud y la de toda tu familia, además es la clave para el control de la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

# “El plato del bien comer” para personas con diabetes

Este es el plato recomendado para ti y toda tu familia.



**1** Lechuga, acelgas, tomate, pepino y zanahoria.

**2** Arroz integral.

**3** Bistec de res a la parrilla.

Acompaña con: 1 manzana y agua.

# 1, 2, 3 con “El plato del bien comer” para personas con diabetes

1

## Incluye verduras como las siguientes:

- Nopales, acelgas, chiles, cebolla, espinacas, calabacitas, coliflor, champiñones, ejotes, lechuga, brócoli, jícama, jitomate y tomate, tomatillo, pepino, pimientos, zanahoria, espárragos, apio, berros, flor de calabaza, poro, quelites, rábanos, repollo (col), romeritos.
- Come verduras frescas, en lo posible crudas y con cáscara.
- Prefiere las verduras de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

2

## Incluye almidones como los siguientes:

- Cereales como arroz integral, avena, pan de harina de trigo integral o centeno, pastas integrales, elote, chayote, chícharos, tortillas de nopal o maíz, tostadas horneadas.
- También la papa, el camote y la yuca.
- Elige alimentos integrales porque tienen más fibra y son mejores para tu salud. Además te harán sentir satisfecha/o.
- No cuezas demasiado las pastas y las papas porque pueden subir el nivel de glucosa.

3

## Incluye proteínas como las siguientes:

- El pescado o el pollo sin piel (carnes magras). Si comes carne de res, prefiere bistec de falda, chambarete, gusano, pulpa negra, pulpa bola.
- Pescados frescos como atún, salmón, sardinas, cazón y filetes (basa, cabrilla, lenguado, etcétera).
- Huevo (máximo 3 piezas por semana).
- Leguminosas como los frijoles, las lentejas, el garbanzo, las alubias y las habas (máximo 1 taza al día).
- Al combinar las leguminosas con los cereales (como el arroz o el maíz) obtienes una proteína vegetal de buena calidad.
- Almendras, nueces, pistaches, semillas de girasol.

## Acompaña tu plato con:



### Fruta

- Elige una porción de fruta para acompañar tu plato.
- Prefiere las siguientes frutas y en la siguiente cantidad: 1 manzana, 1 toronja, 2 mandarinas, 2 naranjas, 1 durazno, 1 granada roja;  $\frac{1}{2}$  pera,  $\frac{1}{2}$  plátano, 3 ciruelas criollas amarillas o rojas.
- Debes comer entre 3 y 5 porciones de fruta al día.



### Lácteos

- Agrega un producto lácteo como 1 taza de leche descremada (1% o 2%),  $\frac{3}{4}$  taza de yogur sin azúcar o bajo en grasa,  $\frac{1}{4}$  taza de queso bajo en grasa como el cottage o el panela.
- Debes limitar el consumo de los lácteos (2 porciones al día máximo), por su contenido en calorías y grasa.

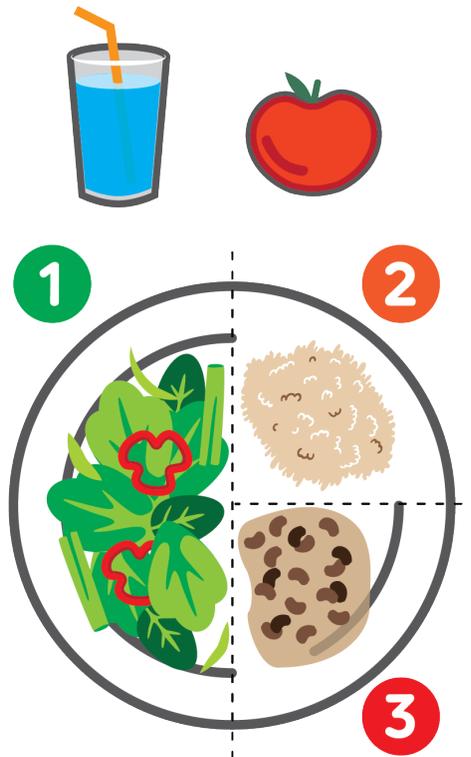


### Bebida

- Para completar tu plato, agrega bebidas de bajas calorías como agua natural, café o té sin endulzar (evita la miel, el azúcar, los edulcorantes artificiales, etcétera).

Para acompañar tus verduras, puedes utilizar grasas saludables como aguacate, aceite de oliva en crudo (sin cocinar), ajonjolí, almendras y nueces.

## Otras combinaciones de “El plato del bien comer” para personas con diabetes

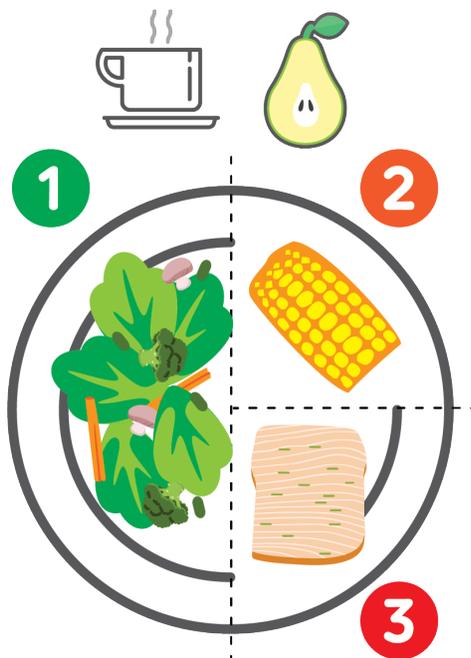


1 Espinacas, ejotes cocidos, pimientos y apio.

2 Arroz integral.

3 Frijoles cocidos.

Acompaña con: 1 manzana y agua.

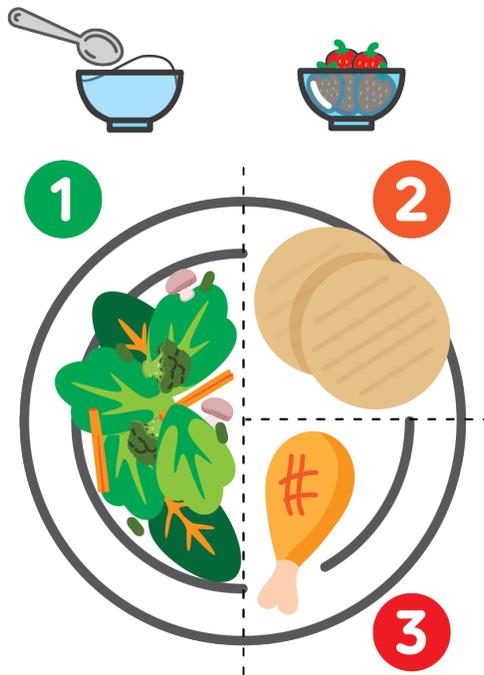


1 Brócoli en trozos, lechuga romana, zanahoria en tiras, champiñones y nopales cocidos.

2 Elote cocido.

3 Filete de pescado.

Acompaña con: ½ pera y 1 taza de té sin endulzante.

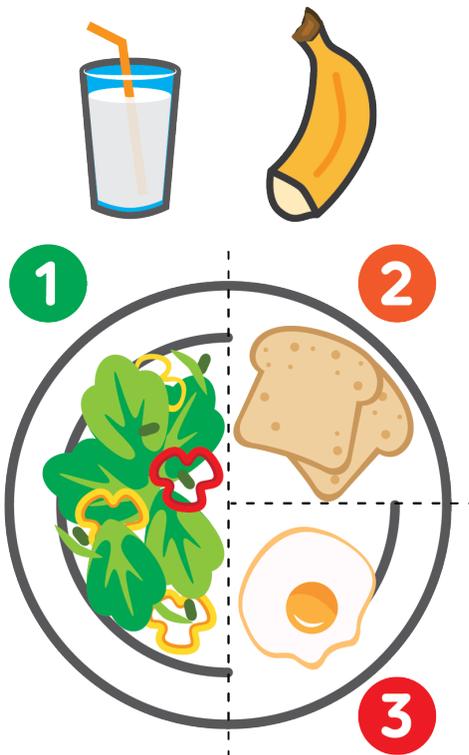


**1** Lechuga romana, brócoli, champiñones, zanahoria rallada y acelgas.

**2** Tortillas de maíz.

**3** Muslo de pollo sin piel.

**Acompaña con:** 1 taza de fresas y 1 taza de yogur natural.



**1** Lechuga romana, lechuga bola, nopales cocidos, ejotes cocidos y pimientos rojos y amarillos.

**2** Pan integral.

**3** Huevo estrellado.

**Acompaña con:** 1 vaso de leche descremada y ½ plátano.

Para saber cuáles son las porciones adecuadas para ti, pide la opinión de un/a especialista.

## Recomendaciones para incorporar “El plato del bien comer” en nuestra vida diaria

---

### Quando prepares los alimentos:

1. Cocina con poca sal, no pongas el salero en la mesa y modera el consumo de productos que contengan un exceso de sodio (carnes frías y embutidos, alimentos en conserva, puré de tomate comercial, salsa de soya, salsa cátsup, papas fritas, etcétera).
2. Incluye al menos un alimento de cada grupo (verduras, almidones, proteínas y frutas) en cada una de las tres comidas principales (desayuno, comida y cena).
3. Prefiere los cereales integrales (tortilla de maíz, pan integral, etcétera) y combínalos con leguminosas (frijoles, habas, lentejas, etcétera).
4. Si utilizas aceite, que sea de oliva, canola, cártamo, maíz o ajonjolí (sésamo) en lugar de manteca, mantequilla o margarina.
5. No agregues azúcar a tus comidas.
6. Para aderezar las verduras o las ensaladas, puedes utilizar aguacate o aceite de oliva (prefiere las verduras crudas sobre las guisadas).

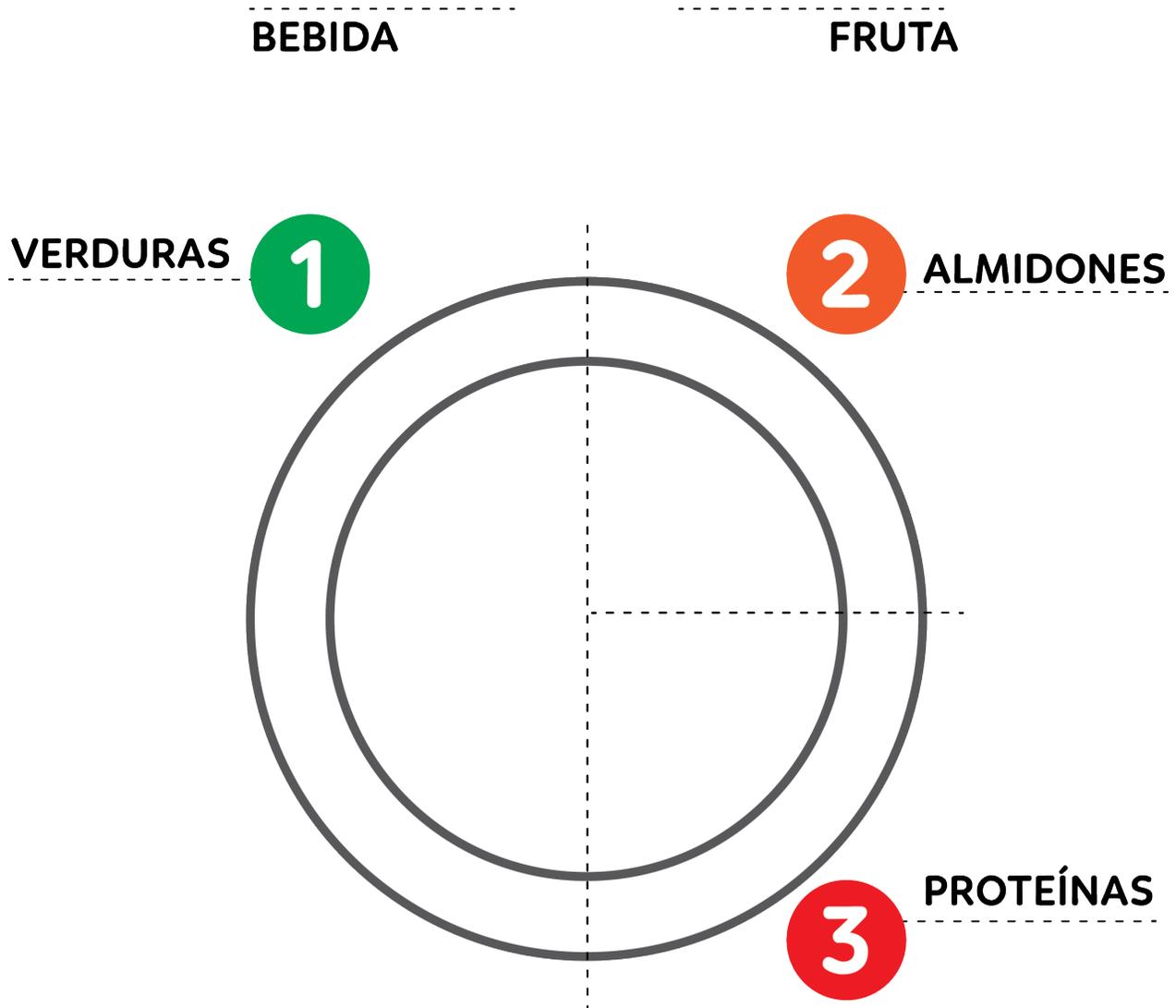
### Quando selecciones tus bebidas:

1. Bebe agua natural de acuerdo con tus necesidades. En general se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos de agua al día.
2. Evita las bebidas azucaradas (refrescos, jugos envasados, bebidas en polvo, entre otras).
3. Bebe té natural o café sin azúcar o endulzantes.

### Hábitos que podemos mejorar:

1. Procura comer alimentos distintos cada día.
2. Evita la comida chatarra, los dulces o las golosinas (dulces de gomita, caramelos duros, etcétera).
3. Come con tranquilidad, de preferencia en compañía, y sobre todo ¡disfruta las comidas!
4. Establece horarios fijos para cada comida para no pasar varias horas sin comer (y así evitar el atracón con botanas poco saludables o un bajón de glucosa).
5. Es recomendable hacer 5 comidas: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 colaciones, que son alimentos que se consumen entre las comidas principales.
6. Consume tu último alimento 1 o 2 horas antes de ir a dormir (si cenas y te acuestas inmediatamente puedes interrumpir la digestión).

## Come saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes



Llena este plato con los alimentos de tu preferencia y pégalo en el refrigerador o en un lugar visible de la cocina para que te sirva de consulta a la hora de servirte la comida. Recuerda agregar una bebida y una porción de fruta para completarlo.

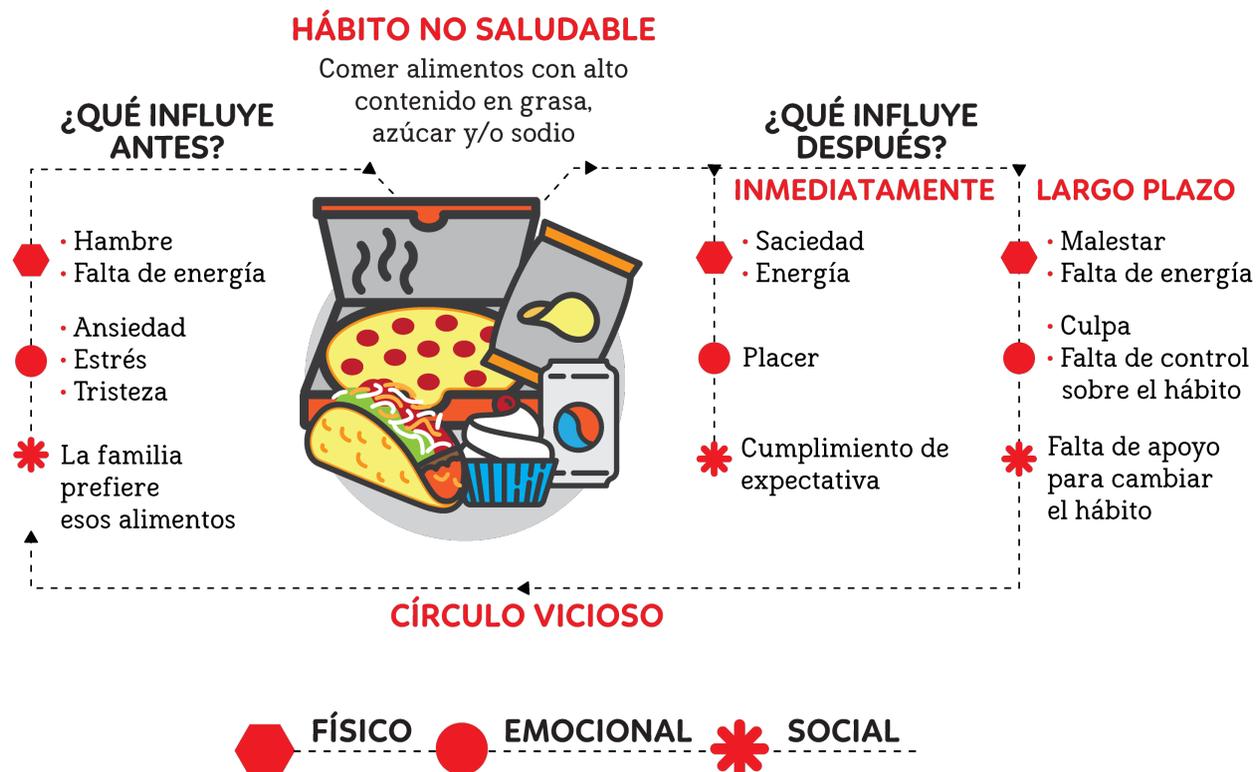




## ¿Por qué mantenemos hábitos no saludables?

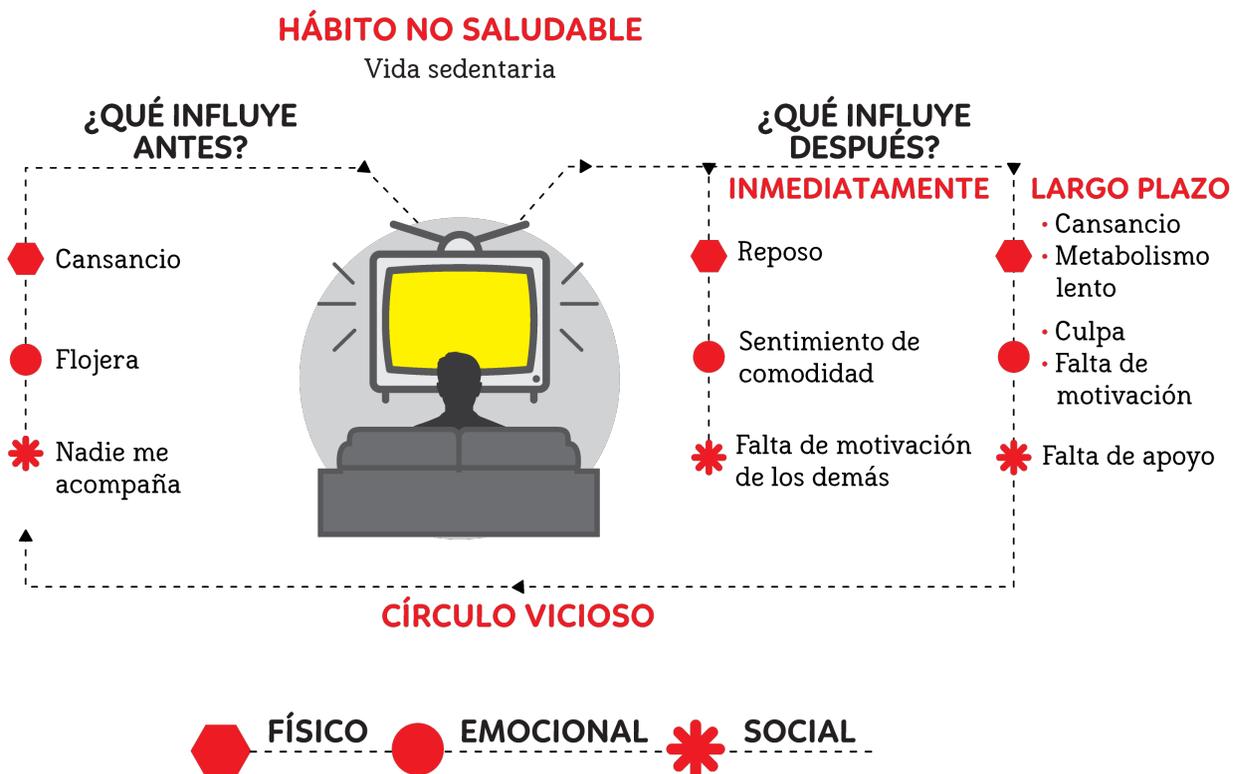
Hay aspectos físicos, emocionales y sociales que influyen en tus hábitos, es decir, aquello que haces frecuentemente. Por ello es muy útil ver qué aspectos influyen en los hábitos que no son saludables, para entonces poder cambiarlos.

El siguiente esquema explica lo que sucede alrededor del hábito no saludable de comer alimentos con alto contenido en grasa, azúcar y/o sodio. Tener hambre, falta de energía (aspecto físico), ansiedad, tristeza (aspecto emocional), así como que tu familia prefiera ese tipo de alimentos (aspecto social), son factores que pueden influir en que mantengas un hábito no saludable, que al satisfacerlo, inmediatamente genera saciedad, energía, placer, pero a largo plazo produce malestar, falta de energía y sentimiento de culpa, y sumado a la falta de apoyo social se genera el círculo vicioso que lo mantiene y refuerza.



Este otro esquema explica el hábito de llevar una vida sedentaria, en el que el cansancio (aspecto físico), la flojera (aspecto emocional) y la falta de compañía (aspecto social) influyen en personas que no hacen actividad física diaria. Este hábito no saludable se mantiene porque produce resultados placenteros inmediatos, como el reposo y el sentimiento de comodidad, e incluso la falta de motivación de los demás influye en el hecho de que las personas opten por una vida sedentaria.

A largo plazo, el hábito del sedentarismo genera cansancio, vuelve más lento el metabolismo (aspecto físico), puede desencadenar sentimientos de culpa y falta de motivación (aspecto emocional) y también puede haber falta de apoyo (aspecto social). Todo eso en conjunto, crea un círculo vicioso que hace que se mantenga y refuerce este hábito no saludable.



## Pasos que te ayudarán a mejorar el control de tus decisiones

---

- 1 Define qué hábito no favorece tu salud**, ya sea comer mucho de lo que no deberías (grasa, azúcar, sodio) o comer poco de lo que sí deberías (verduras o beber agua).
- 2 Identifica en qué situaciones actuales se da ese hábito no saludable**, puede ser en convivios, diariamente en casa, cuando estás en compañía de determinadas personas o a solas.
- 3 Analiza qué influye antes y después del hábito no saludable**. ¿Qué pasa con tu cuerpo? (aspecto físico), ¿qué sientes? (aspecto emocional), ¿qué pasa a tu alrededor? (aspecto social).
- 4 Decide qué cambios harás para tener una vida más saludable**. Sirve mucho **hacer algo que sustituya al hábito no saludable** en vez de solo dejar de hacerlo. Por ejemplo, si el hábito no saludable es tomar bebidas azucaradas, sustitúyelo por algún té sin azúcar que te guste mucho.
- 5 Busca opciones para cambiar los aspectos físicos, emocionales y sociales** que te llevan a adoptar y mantener hábitos no saludables. Comienza por los cambios que **están a tu alcance**, poco a poco lograrás hacer cambios mayores. Por ejemplo, si has identificado que los atracones de comida se producen cuando estás emocionalmente alterada o alterado, haz algo para controlar el estrés. O bien, si se dan cuando sientes cansancio y falta de energía, procura no pasar largos períodos sin consumir una colación saludable.
- 6 Haz un plan para cambiar los aspectos que señalaste, ponlo en acción y ve ajustándolo** de acuerdo con tu realidad. No te desanimes si las cosas no salen a la primera, sigue intentando y recuerda: *enfócate en lo que ahora te es posible cambiar*.



## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Veremos que la actividad física ayuda a lograr un control efectivo de la diabetes, a prevenir enfermedades cardiovasculares y a mejorar la salud en general.
- Sabremos que las personas adultas debemos hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y reflexionaremos acerca de la importancia de incrementarla e incorporarla en nuestras actividades diarias.
- Conoceremos los beneficios que el cuerpo obtiene al realizar actividad física frecuentemente.
- Veremos que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas podemos realizar y conoceremos otras opciones para aumentar nuestra actividad física, tomando en cuenta nuestras características corporales.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

El movimiento me llena de energía y fuerza.

# SESIÓN 5

Los beneficios  
de la actividad física





## Seguimiento a mi meta: semana 5

---

Durante la semana pasada identificaste momentos y situaciones que hacen más fácil o más difícil cumplir tu meta. ¿Sabías que es casi imposible eliminar completamente un mal hábito a pura fuerza de voluntad? Por eso se recomienda no tratar de eliminar comportamientos no saludables, sino sustituirlos por un hábito alternativo. Reflexiona con tu equipo acerca de cuáles son los comportamientos que no has podido eliminar con pura fuerza de voluntad, y entre todas y todos busquen estrategias para sustituirlos por comportamientos alternativos más saludables. Toda la siguiente semana, practica sustituir el comportamiento nocivo que identificaste por un comportamiento más saludable.

### Semana 5

Sustituir comportamientos nocivos por comportamientos más saludables.

*Ejercicio de monitoreo para esta semana (para todas las metas).*

Comparte la siguiente reflexión con tu equipo:

1. ¿Cuáles son los comportamientos que no hemos podido eliminar y que nos están impidiendo avanzar con nuestra meta?
2. ¿Qué podemos hacer para sustituirlos por comportamientos más saludables?

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## Beneficios de la actividad física

---

### ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar actividad física?

- Te fortalece el corazón y los pulmones.
- Te da más energía.
- Te ayuda a bajar la presión arterial.
- Te ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- Te ayuda a mantener baja la glucosa y disminuir a la larga la toma de medicamentos.
- Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
- Te reduce la tensión y el estrés.
- Te ayuda a dormir mejor.
- Te ayuda a que el cerebro se renueve en todas sus funciones.

### Mantente activo/a:

- En la vida adulta debes hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de la diabetes, así como para evitar un aumento de peso no saludable.
- Durante los primeros 15 minutos el cerebro registra que el cuerpo se está preparando para la actividad física e inicia un proceso de liberación de hormonas (adrenalina, serotonina, entre otras). Además, el cuerpo genera una temperatura que propicia que los músculos liberen ácido láctico, poniéndolos en un estado ideal para fortalecerlos o estirarlos.
- La actividad física también frena la resistencia a la insulina y contrarresta la formación de triglicéridos. A la par de una alimentación adecuada favorece la producción de colesterol “bueno” (HDL).
- Otro aspecto importante de la actividad física es que ayuda a la producción de endorfinas, sustancias que inducen una sensación de bienestar y una mejor percepción del estado de salud.
- Todas las personas son diferentes y cada cuerpo tiene distintas necesidades, esto varía si eres mujer u hombre, si eres infante, adolescente, adulto o adulto mayor, pero en cualquier etapa de la vida siempre se puede disfrutar de los beneficios de la actividad física si se hace por lo menos 30 minutos al día.
- Aumenta la actividad física de manera consistente y creativa, por ejemplo cuando realices tareas domésticas o durante tus actividades sociales.



Procura mantener tu cuerpo hidratado a lo largo del día aunque no sientas sed, ya que muchas veces se presenta como un estímulo tardío. El agua es la bebida ideal para las personas con diabetes, no contiene calorías, ayuda a mantenerte satisfecho/o y previene que comas de más.

## ¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras realizamos actividad física?

Con la actividad física el cuerpo se beneficia de diferentes maneras. Además de reducir el nivel de glucosa en la sangre, mejora la calidad de la oxigenación, fortalece los huesos y los músculos, mantiene la mente más despierta y disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Los beneficios de la actividad física

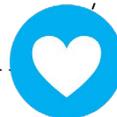
#### CEREBRO

Mejora la capacidad de respuesta a reacciones de alarma y ante cualquier estímulo; mejora la memoria y la capacidad de retener conocimiento nuevo; aumenta la destreza de todos los movimientos; mejora la calidad del proceso de descanso e induce un sueño profundo.



#### CORAZÓN

Mejora la presión arterial aumentando la cantidad de sangre en movimiento; fortalece las paredes del músculo cardíaco; disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno; ayuda a prevenir infartos y angina de pecho; mejora la limpieza celular; y mejora la vida sexual.



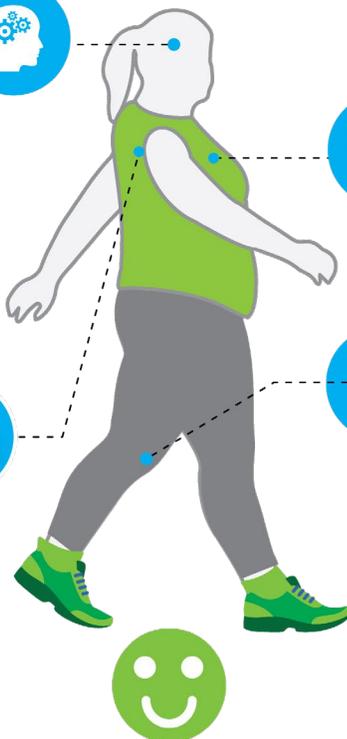
#### PULMONES

Aumenta la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios; permite aprovechar mejor todo el oxígeno y mejora el intercambio de gases (O<sub>2</sub> y CO<sub>2</sub>).



#### HUESOS Y MÚSCULOS

Ayuda a hacer más resistentes y flexibles las fibras musculares y fortalece los tendones y las articulaciones. También ayuda a mantener la postura erguida; incrementa la fuerza para realizar labores cotidianas; previene la artrosis y los dolores musculares debidos a la inactividad; mejora el equilibrio; y previene la porosidad en los huesos.



#### BIENESTAR EMOCIONAL

Mejora el estado de ánimo generando una sensación de bienestar, vigor y entusiasmo; estimula la liberación de endorfinas, las cuales generan una sensación de júbilo que puede durar más de 4 horas; disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

## Actividades recomendadas para beneficiar a nuestro cuerpo

La actividad física es especialmente importante para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. El cuerpo funciona a través de distintos sistemas que se benefician con la actividad física regular y para cada sistema se recomienda hacer distintas actividades:

| SISTEMA CARDIOVASCULAR<br>(el corazón y la circulación de la sangre)   | SISTEMA RESPIRATORIO<br>(los pulmones y el oxígeno en nuestro cuerpo)  | SISTEMA LOCOMOTOR<br>(los músculos y los ligamentos)  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos.</li> <li>• Trotar suave de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Andar en bicicleta estacionaria o en movimiento durante 15 minutos.</li> <li>• Subir y bajar escaleras varias veces.</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos.</li> <li>• Trotar rápido de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Bailar a ritmo rápido durante 20 minutos.</li> <li>• Hacer ejercicios aeróbicos guiados por 30 minutos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicios con elásticos o ligas para fortalecer los brazos y las piernas.</li> <li>• Hacer lagartijas contra la pared y sentadillas, cuidando las rodillas.</li> <li>• Caminar con pesas en los tobillos y en las rodillas (con supervisión profesional).</li> </ul>                |
| SISTEMA NERVIOSO<br>(el cerebro con todas sus funciones)   | SISTEMA ÓSEO<br>(los huesos del esqueleto)   | BIENESTAR EMOCIONAL   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir movimientos de baile de un/a instructor/a durante 30 minutos.</li> <li>• Imitar movimientos de cualquier deporte.</li> <li>• Hacer juegos con pelotas por 30 minutos.</li> <li>• Realizar actividades cotidianas con la mano o la pierna que normalmente no usamos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotar suavemente distancias largas de 15 a 30 minutos.</li> <li>• Nadar por 30 minutos.</li> <li>• Recorrer en bicicleta distancias largas de 30 a 45 minutos.</li> <li>• Realizar deportes con pelotas de 15 a 30 minutos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar en juegos grupales.</li> <li>• Caminar o practicar juegos en espacios abiertos.</li> <li>• Practicar diferentes estilos de baile.</li> <li>• Trabajar en un huerto o jardín comunitario.</li> <li>• Hacer actividades físicas en compañía de familiares o amistades.</li> </ul> |

Inicia con la actividad que te parezca más sencilla o que te guste más, recuerda que si es algo que disfrutas será más fácil que se convierta en un hábito. Cuando te sientas lista/o aumenta el tiempo o inicia actividades más complejas.

## Programa para caminar

El siguiente programa para caminar es un ejemplo que puedes utilizar para realizar actividad física todos los días. Cada persona avanzará a su ritmo, lo importante es mantenerse en actividad y seguir alcanzando metas personales. Consulta la sección de “Cómo hacer caminata” en el anexo de “Actividad física”.

### Programa para aumentar la intensidad en las caminatas diarias:



|                 | Para empezar                  | Caminata                     | Para terminar                 | Tiempo total |
|-----------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------|
| <b>Semana 1</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>5 minutos  | Caminar despacio<br>5 minutos | 15 minutos   |
| <b>Semana 2</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>7 minutos  | Caminar despacio<br>5 minutos | 17 minutos   |
| <b>Semana 3</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>9 minutos  | Caminar despacio<br>5 minutos | 19 minutos   |
| <b>Semana 4</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>11 minutos | Caminar despacio<br>5 minutos | 21 minutos   |
| <b>Semana 5</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>13 minutos | Caminar despacio<br>5 minutos | 23 minutos   |
| <b>Semana 6</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>15 minutos | Caminar despacio<br>5 minutos | 25 minutos   |
| <b>Semana 7</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>18 minutos | Caminar despacio<br>5 minutos | 28 minutos   |
| <b>Semana 8</b> | Caminar despacio<br>5 minutos | Caminar rápido<br>20 minutos | Caminar despacio<br>5 minutos | 30 minutos   |

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos cómo actúa la glucosa sanguínea en nuestro cuerpo.
- Veremos cómo es el nivel de glucosa sanguínea en personas con diabetes.
- Sabremos qué es la hipoglucemia y la hiperglucemia.
- Conoceremos la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.
- Veremos que la actividad física ayuda a mantener estable el nivel de glucosa sanguínea.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo me permito aceptarme. Hoy me quiero y me cuido.

# SESIÓN 6

La glucosa y el azúcar





## Seguimiento a mi meta: semana 6

---

Estamos casi a la mitad del programa. En esta sesión reúnete con tu equipo para que cada integrante comparta cómo le ha ido. Recuerda que estás en un espacio seguro donde puedes darte permiso de sincerarte con las y los demás y contigo misma/o. En el transcurso de la semana que viene, platica con tu círculo de apoyo acerca de tus logros y de los obstáculos que todavía tienes que vencer para llegar a tu meta.

### Semanal 6

Compartir con mi equipo cómo me ha ido con mi meta hasta ahora.

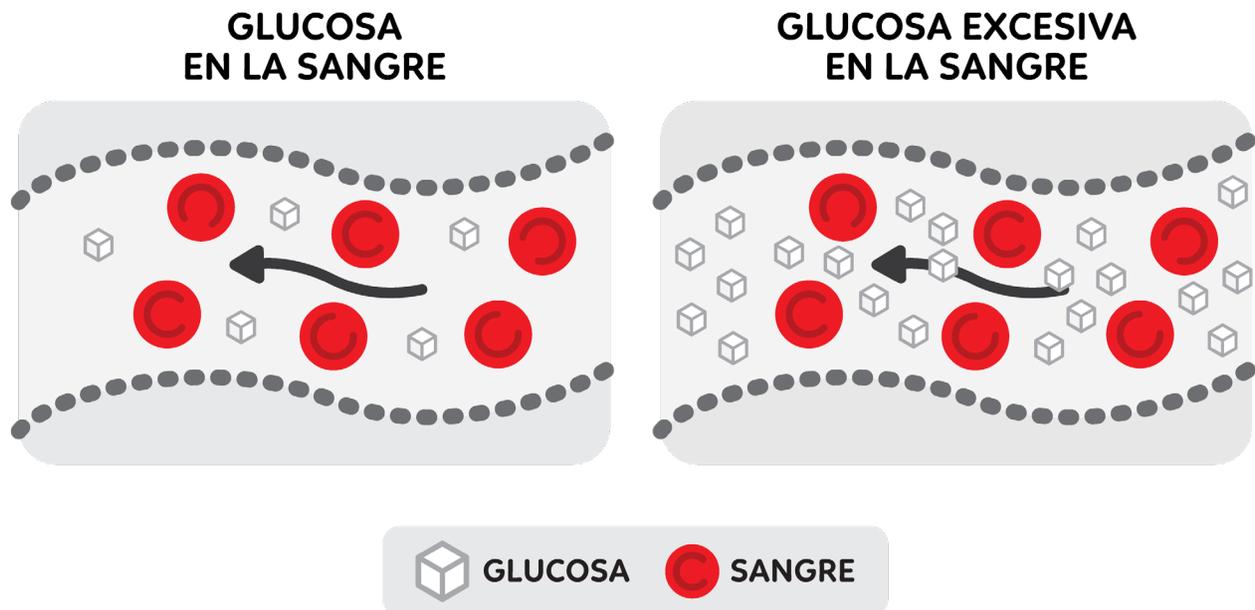
No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## ¿Qué es la glucosa?

El cuerpo humano tiene millones de células que producen la energía necesaria para su buen funcionamiento. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo y así como el motor de un carro necesita una llave para dejar entrar el combustible, en el cuerpo, la insulina es la llave que deja pasar la glucosa a las células.

La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como el combustible del cuerpo. Primero, el cuerpo convierte lo que comemos en glucosa, luego la sangre lleva la glucosa a las células y finalmente la insulina se encarga de que entre al interior de las células.

Si el cuerpo no produce suficiente insulina, o esta no funciona bien, la glucosa no puede entrar a las células y se queda en la sangre, ocasionando que su nivel suba fuera de lo normal. A esta condición se le conoce como hiperglucemia y debe ser tratada oportunamente porque es dañina para el cuerpo. Entre más tardes en atenderte, más problemas puedes tener a futuro. Por ejemplo, tener hiperglucemia durante mucho tiempo afecta a los vasos sanguíneos y al corazón.



## El nivel de glucosa sanguínea en las personas con diabetes

El nivel de glucosa sanguínea depende de varios factores, por ejemplo, el tiempo que se tenga con diabetes, la edad, si se presentan otras enfermedades asociadas con la diabetes como las enfermedades cardiovasculares u otras complicaciones, si se han registrado bajas en la glucosa; así como otras condiciones que dependen de cada persona, como el funcionamiento de los riñones, de la tiroides, las infecciones, el estrés causado por traumatismos o cirugías, algunos tumores raros, etcétera. Pero en forma general, las personas adultas con diabetes (a excepción de las mujeres embarazadas) deben tener las siguientes cifras de glucosa en la sangre.

| META DEL TRATAMIENTO                             | BUENO | REGULAR | MALO |
|--|-------|---------|------|
| Glucosa en ayunas (mg/dL)*                       | < 110 | 110-140 | >140 |
| Glucosa posprandial (1-2 horas después de comer) | < 140 | < 200   | >240 |

Fuente: NOM-015-SSA2-2010.

Recuerda que mantener la glucosa en los niveles recomendados evita las complicaciones de la diabetes.

\*Se lee miligramos por decilitro.

## Hipoglucemia e hiperglucemia

### ¿Qué es la hipoglucemia?

Es la condición en la cual la glucosa sanguínea disminuye de forma extrema, esto quiere decir que si el nivel de glucosa está por debajo de 70 mg/dL se corren riesgos y daños para la salud. Las causas que la originan son:

- Comer en cantidades muy pequeñas, a deshoras o saltarse el horario de las comidas.
- Tomar medicamentos para la diabetes, incluida la insulina y los medicamentos orales.
- Hacer actividad física por más tiempo del recomendado.

### Síntomas:



TEMBLORES



PULSO ACELERADO



SUDORES



MAREO



ANSIEDAD



HAMBRE EXCESIVA



VISIÓN BORROSA



CANSANCIO



DOLOR DE CABEZA



IRRITABILIDAD



DESMAYOS



CONVULSIONES

..... ¿Qué puedo hacer?

1. **TRÁTATE**, puedes tomar 120 mililitros de jugo de fruta, una cucharada de miel, un dulce de caramelo macizo o 15 gramos de azúcar, que equivale a 3 cucharaditas.



2. **MIDE** tu glucosa sanguínea.



3. **ACUDE** de inmediato a consulta médica o al hospital si tienes cualquiera de estos síntomas.



## ¿Qué es la hiperglucemia?

Es la condición en la cual el cuerpo produce muy poca insulina o no responde a la señal que la insulina está enviando, por lo que el nivel de glucosa se eleva y rebasa los niveles óptimos. Las causas que la originan son:

- Llevar una alimentación no saludable y en grandes cantidades.
- Tomar los medicamentos de forma incorrecta.
- El estrés.

## ..... Síntomas:



**SED EXCESIVA**



**ORINAR  
FRECUENTEMENTE**



**RESEQUEDAD EN  
LA PIEL Y COMEZÓN**



**HAMBRE  
EXCESIVA**



**VISIÓN BORROSA**



**SOMNOLENCIA**



NÁUSEAS



PÉRDIDA DE PESO  
INEXPLICABLE



HERIDAS QUE TARDAN  
EN SANAR



CANSANCIO

..... ¿Qué puedo hacer?

1. **MIDE** tu glucosa sanguínea.



2. **ACUDE** de inmediato a consulta médica o al hospital si tienes cualquiera de estos síntomas.



## Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



### BEBIDAS

### CUCHARADAS DE AZÚCAR

*A mí me parece*

*Cantidad real*

Té Lipton (600 ml)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gatorade (500 ml)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jugo de néctar de uva  
Jumex (200 ml)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jugo 100% natural  
Único Fresco (250 ml)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Coca Cola regular  
(600 ml)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Agua

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Cantidad de azúcar en bebidas y postres

| BEBIDAS                                   | PRESENTACIÓN REGULAR | TOTAL DE AZÚCAR | CUCHARADITAS* DE AZÚCAR TOTALES |
|---|----------------------|-----------------|---------------------------------|
| Té (Arizona)                              | 680 ml               | 68 g            | 13 ½ cucharaditas               |
| Té (Lipton)                               | 600 ml               | 38 g            | 7 ½ cucharaditas                |
| Té (Fuze Tea)                             | 600 ml               | 48 g            | 9 ½ cucharaditas                |
| Jugo de naranja (Big Citrus)              | 360 ml               | 33 g            | 6 ½ cucharaditas                |
| Jugo 100% natural (Único Fresco)          | 250 ml               | 28 g            | 5 ½ cucharaditas                |
| Jugo de néctar de uva (Jumex)             | 200 ml               | 22 g            | 4 ½ cucharaditas                |
| Jugo antioxidante de arándano (Del Valle) | 300 ml               | 37.2 g          | 7 ½ cucharaditas                |
| Bebida deportiva (Gatorade)               | 500 ml               | 30 g            | 6 cucharaditas                  |
| Bebida energizante (Red Bull)             | 355 ml               | 39 g            | 8 cucharaditas                  |
| Coca Cola regular                         | 600 ml               | 63 g            | 12 ½ cucharaditas               |
| Yogur para beber (Yoplait)                | 242 ml               | 28.5 g          | 6 cucharaditas                  |
| Yogur de fresa                            | 1000 ml              | 105 g           | 21 cucharaditas                 |
| Café capuchino helado (Olé)               | 281 ml               | 21.6 g          | 4 cucharaditas                  |
| Leche con chocolate (Hershey's)           | 200 ml               | 18.2 g          | 3 ½ cucharaditas                |
| Leche con chocolate (Nesquik)             | 240 ml               | 23.1 g          | 4 ½ cucharaditas                |

| POSTRES                         | PRESENTACIÓN REGULAR | TOTAL DE AZÚCAR | CUCHARADITAS* DE AZÚCAR TOTALES |
|---------------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------------|
| Helado de fresa                 | 50 g (bola)          | 9.9 g           | 2 cucharaditas                  |
| Paleta helada de crema          | 115 g                | 25.9 g          | 5 cucharaditas                  |
| Pan dulce Napolitano            | 70 g                 | 27 g            | 5 ½ cucharaditas                |
| Panqué de nuez (Bimbo)          | 255 g                | 72 g            | 14 ½ cucharaditas               |
| Choco Roles (Marinela)          | 80 g                 | 32 g            | 6 ½ cucharaditas                |
| Galletas Chokis (6 galletas)    | 63 g                 | 22 g            | 4 ½ cucharaditas                |
| Galletas Emperador (6 galletas) | 101 g                | 34 g            | 7 cucharaditas                  |

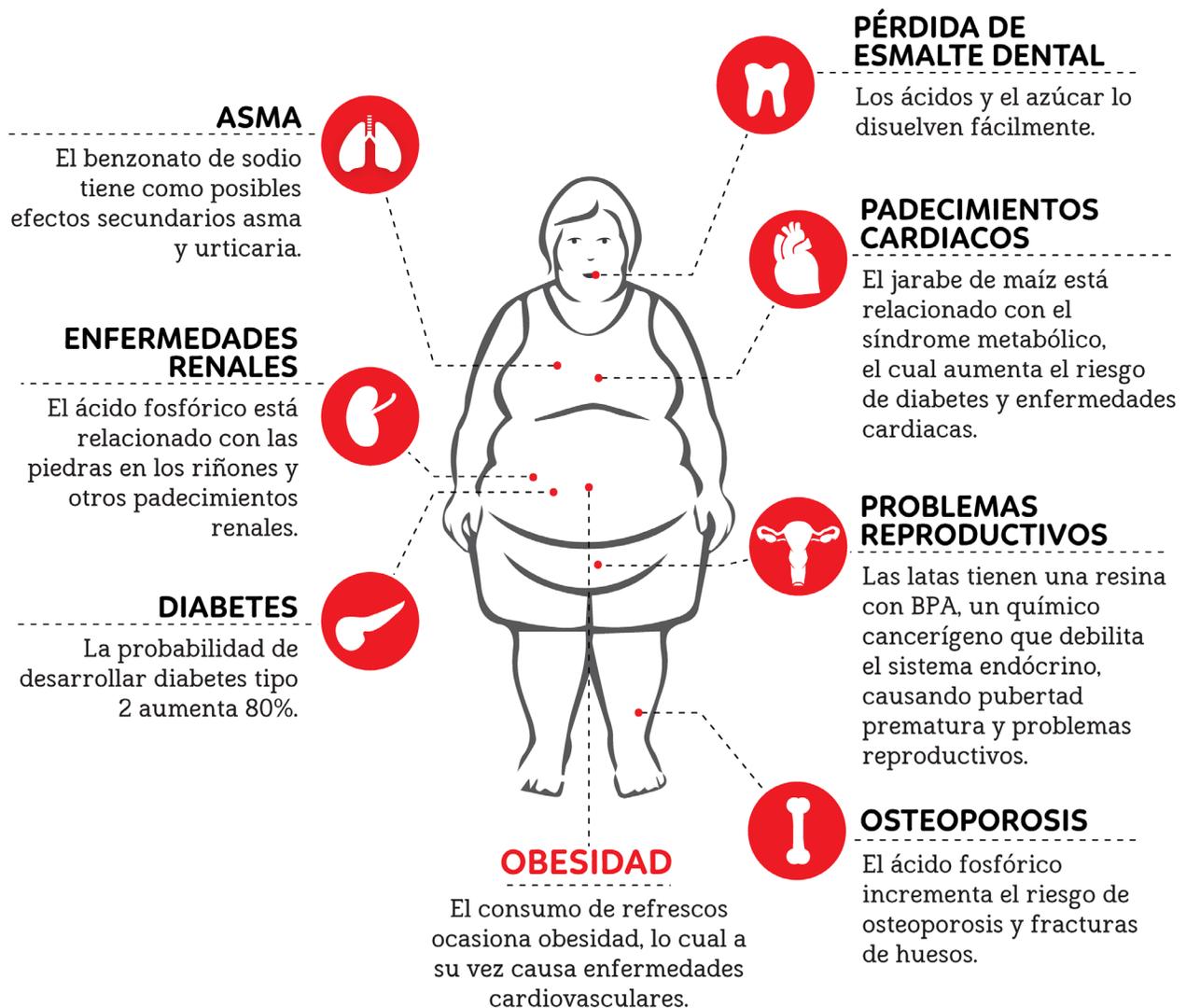
La recomendación respecto al consumo de azúcar refinada para personas con diabetes es de 0 gr. El cuerpo obtiene la glucosa que necesita de varios alimentos, principalmente de los cereales (trigo, avena, maíz o centeno) y de las frutas. Comúnmente, los panes, las galletas y las tortillas que encontramos en las tiendas están hechos con harinas que pueden ser integrales o refinadas.

Las harinas refinadas son un producto procesado porque se retiró la cáscara y el germen del cereal del que provienen, por lo tanto carecen de fibra, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Esto ocasiona que la glucosa llegue más rápido al intestino y a las células del cuerpo y que su nivel en la sangre también suba rápidamente. En cambio, los productos hechos con harinas integrales conservan la cáscara y el germen, aportan fibra, minerales y vitaminas y por ello debemos preferirlos.

\*1 cucharadita = 5 g.

## Efectos secundarios del refresco

Consumir grandes cantidades de alimentos refinados y bebidas azucaradas puede alterar al organismo y generar adicción. Los estudios científicos han demostrado que el azúcar es una sustancia altamente adictiva. Una desventaja hoy en día es que la mayoría de los alimentos que se venden en el supermercado, y en la tienda de la esquina, están enriquecidos con azúcar refinada y endulzantes artificiales, volviendo el producto en una delicia para el paladar, pero en algo muy dañino para la salud.



Las personas que toman demasiadas bebidas azucaradas aumentan de peso rápidamente. Cada lata de refresco de cola (de 355 ml) contiene aproximadamente 148 calorías vacías, que no aportan ningún valor nutritivo durante el día. Muchas personas con diabetes por lo regular consumen bebidas que se anuncian como “light”, “cero calorías”, o bebidas en polvo a las que no se les agrega azúcar. Sin embargo, estas opciones no son recomendables porque poseen sustancias como el aspartame, que es un producto dañino para la salud y que se relaciona con el desarrollo de cáncer.

## El azúcar en la etiqueta de los alimentos



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Porción: 300 ml  
Porciones por envase: 1

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Contenido energético | 152 cal     |
| Grasas (lípidos)     | 0 g         |
| Grasas saturadas     | 0 g         |
| Proteínas            | 0 g         |
| Carbohidratos        | 38 g        |
| <b>Azúcares</b>      | <b>38 g</b> |
| Fibra                | 0 g         |

|            |       |
|------------|-------|
| Sodio      | 19 mg |
| Vitamina A | 0 %*  |
| Vitamina C | 0 %*  |

\*Los valores porcentuales se basan en una dieta de 2000 calorías.

Ingredientes: Agua, jugo de manzana de concentrado (26%), azúcares, extracto de granada (4%) y concentrado sabor granada.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Nos ayuda a determinar la cantidad de calorías y de nutrientes en una ración de alimento.

### TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Nos ayuda a saber cuántas porciones hay en el envase completo y de qué tamaño es cada porción. El tamaño de la porción se indica en mililitros (ml), miligramos (mg) o en gramos (g).

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Indica las cantidades de nutrientes que corresponden a una porción. Si comes más de una porción, o menos, tendrás que sumar, multiplicar o restar las cantidades de nutrientes.

Algunos productos contienen más de una porción por envase. En esos casos puedes multiplicar los gramos de azúcar por el tamaño de la porción. Por ejemplo, si este producto tuviera 2 porciones (en vez de 1), el total de azúcar sería 76 g en los 300 ml (38 gr x 2 porciones).

## La actividad física y la diabetes

La actividad física ayuda a controlar la diabetes. Al hacer actividad física, los músculos aprovechan de mejor manera la glucosa y se reduce la necesidad diaria de insulina, lo que con el tiempo puede ayudarte a disminuir la dosis de medicamentos. Hacer actividad física de manera regular:

- Ayuda a disminuir el nivel de glucosa sanguínea.
- Facilita el trabajo de la insulina.
- Ayuda a mantener un nivel óptimo de presión arterial.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Ayuda a aumentar el nivel del colesterol “bueno” (HDL).
- Puede aliviar la tensión nerviosa.
- Mejora la condición física.
- Disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés.

La actividad física también ayuda a prevenir otras enfermedades como las cardiovasculares, ya que mejora la circulación de la sangre y el funcionamiento del corazón.

### Recomendaciones para hacer actividad física en personas con diabetes

- Es importante acudir con el médico o la médica a que te haga una evaluación antes de empezar a hacer actividad física. Te servirá para planear y programar las actividades que puedes desarrollar.
- Pregunta en la consulta médica acerca de tus niveles de glucosa y de colesterol, y si necesitas hacerte exámenes de los riñones. A veces será necesario que te indiquen otros estudios como un electrocardiograma.
- Debes comentar en la revisión médica si has sentido fatiga al caminar, cansancio extremo, falta de aire, aceleración de la frecuencia cardíaca o cualquier otro malestar.
- Prepárate para poder reaccionar en caso de presentar un cuadro de hipoglucemia, especialmente cuando hagas actividad física, ya que si es extenuante y/o prolongada, el riesgo es mayor. Es importante que conozcas tu nivel de glucosa antes y después de hacer actividad física. Procura traer algún jugo, pasas u otros alimentos que contengan azúcares simples por si tienes alguna descompensación.
- Trae una identificación contigo por si te desmayas y te encuentras sola o solo.
- Si tienes diabetes descontrolada o has desarrollado alguna complicación, habla con tu médico o médica y con tu activador o activadora física (de ser necesario, pide que modifique y adapte las rutinas). No hagas actividad física hasta que tu nivel de glucosa sanguínea baje y hayas hablado con tu médico o médica.

## Recomendaciones para un buen cuidado de los pies

---

La diabetes es una condición de salud que por sus complicaciones puede ocasionar daños en los pies. Estos daños pueden afectar a los vasos sanguíneos, ya que al no recibir un buen suministro de sangre los nervios pierden la sensibilidad o se experimenta una sensación de ardor. La pérdida de sensibilidad vuelve difícil detectar si se han desarrollado úlceras, por eso es importante revisar los pies diariamente y tener los cuidados correctos para prevenir el “pie diabético”.

### ••••• Recomendaciones para el cuidado de los pies



Lava tus pies con agua tibia y jabón.

---



Seca tus pies muy bien, especialmente entre los dedos, con una toalla suave.

---



Corta las uñas en forma recta para evitar que se entierren (las uñas no deben ser más cortas que el extremo del dedo).

---



Aplica crema o loción, especialmente en los talones.

---



Aplica talco en los pies, en las medias o en los calcetines, y en los zapatos.

---



Si tienes alguna lesión, callo o cualquier cosa diferente en tus pies, es importante que sean revisados por un especialista.

---

## ••••• Recomendaciones de calzado

- Los zapatos deben ajustar bien, sin llegar a apretar, y ser confortables, dejando espacio para que los dedos descansen en su posición natural.
- Trata de comprar los zapatos al final del día, ya que los pies se encuentran un poco hinchados y así el zapato quedará más cómodo.
- Revisa el interior de los zapatos para evitar alguna incomodidad causada por piedritas, insectos u algún objeto pequeño.
- No uses sandalias abiertas ni dejes al descubierto tus dedos.
- Usa medias o calcetines bien acojinados que no sean de nylon ni tengan bandas elásticas en la parte superior. Esto puede afectar la circulación sanguínea.
- Cambia tus medias o calcetines todos los días.
- No camines descalza o descalzo, ni dejes que tus pies se calienten o enfríen demasiado.
- No uses zapatos sin medias o calcetines.

Recuerda revisar cuidadosamente tus pies todos los días. Comunica al personal médico cualquier cambio que observes en ellos, por ejemplo, enrojecimiento, hinchazón, adormecimiento, etcétera.



## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos qué es la presión arterial alta y cómo se mide la presión arterial.
- Identificaremos cómo podemos prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral.
- Sabremos cuál es la cantidad de sodio que nuestro cuerpo necesita y cuánto consumimos realmente.
- Conoceremos las razones por las cuales resulta difícil reducir la sal y el sodio en nuestros alimentos.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo.

# SESIÓN 7

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





## Seguimiento a mi meta: semana 7

¿Sabías que todos los hábitos se basan en rutinas o rituales, y que estas rutinas tienen algo que se llama un “disparador” y una “recompensa”? El disparador es lo que te impulsa a caer en la rutina y la recompensa es el sentido de satisfacción que te da esa rutina (¡aunque después te sientas culpable!). Algunas rutinas se convierten en círculos viciosos que son muy difíciles de romper si no identificamos los disparadores y no buscamos modificarlas y encontrar una recompensa alternativa.

Por ejemplo: Todos los días voy a la tienda de la esquina por los ingredientes que necesito para hacer la comida, y cuando voy a pagar, no puedo evitar comprar una de las empanadas que tienen enseguida de la caja. Cuando llego a la casa me la como con calma, y el azúcar y la harina me hacen sentir muy bien y me dan energía para seguir haciendo mis mandados. El disparador es la presencia de la empanada, la rutina o el ritual es comprar y comer la empanada con calma en casa, y la recompensa es la relajación que me da tomarme un tiempo para mí y la energía que me da el azúcar.

Otro ejemplo: Todos los días llego a mi casa después de trabajar y me siento a ver la televisión para relajarme. Me relajo tanto que ahí permanezco hasta que me duermo y ya no hago nada más el resto de la tarde. ¿Cuál es el disparador, cuál es la rutina y cuál es la recompensa? ¿Cómo se pueden reemplazar con opciones más saludables?

### Semana 7

Identificar el círculo vicioso de mis malos hábitos y practicar para convertirlos en círculos virtuosos.

#### *Sugerencias de reflexión para esta semana.*

Haz la siguiente reflexión con tu equipo:

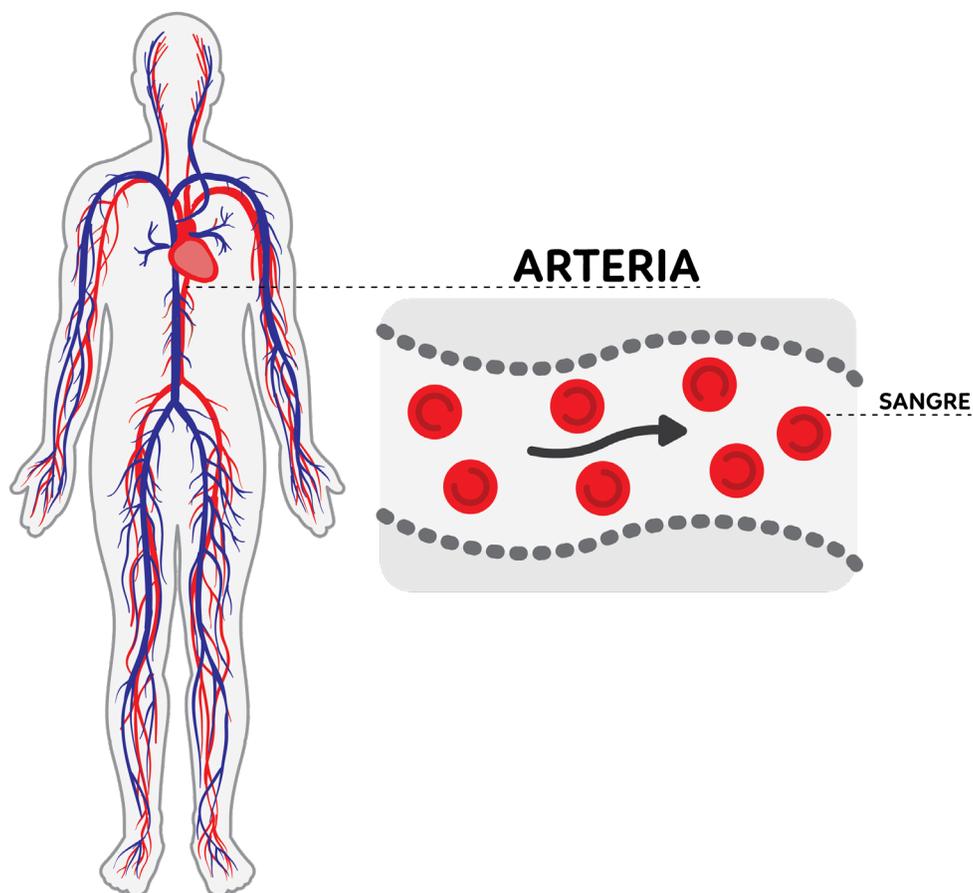
1. Usando los ejemplos anteriores, identifica cómo pueden reemplazarse la rutina y la recompensa con opciones más saludables para que el círculo vicioso se convierta en un círculo virtuoso.
2. Identifica el círculo vicioso relacionado con un hábito poco saludable que no has podido modificar. Cuando recaigo en ese hábito:

- a. ¿Cuál es mi disparador, mi rutina o ritual y mi recompensa?
- b. ¿Cómo puedo reemplazar la rutina y la recompensa con opciones más saludables?

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

# La presión arterial

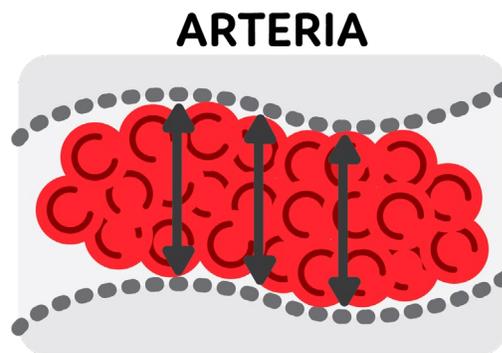
- 1 La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. El corazón se contrae y se vuelve a expandir y con ello bombea la sangre por las arterias a todo el cuerpo.
- 2 Cuando el torrente sanguíneo pasa por las arterias, estas ofrecen más o menos resistencia a su paso adecuándolo a las necesidades y funciones de cada parte del cuerpo.
- 3 Cuando te tomas la presión arterial, mides la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a su paso.
- 4 Una presión arterial adecuada permite que la sangre circule eficientemente por todo el cuerpo y que los órganos realicen sus funciones, es decir, permite que los pulmones respiren, el cerebro funcione, los músculos se muevan, etcétera.



# La hipertensión arterial

## 1. ¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión, también llamada presión arterial alta, es cuando la sangre pasa por las arterias con demasiada presión.

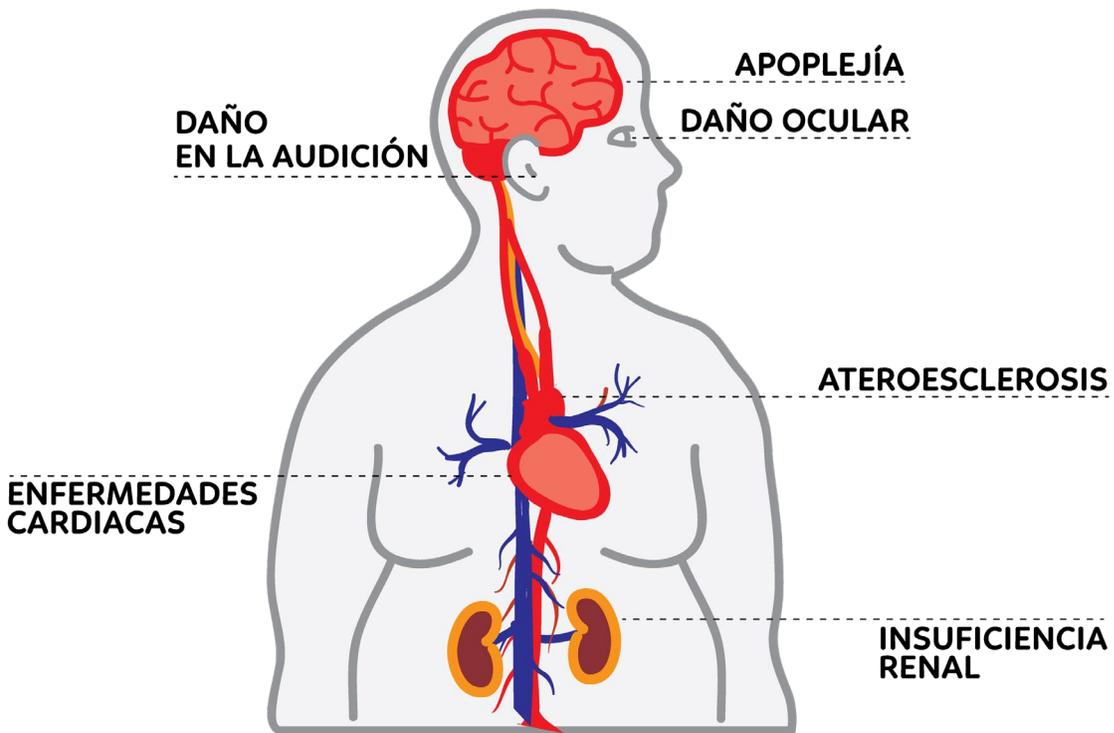


## 2. ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando tenemos hipertensión?

Cuando la presión arterial es alta, el corazón (que es un músculo), tiene que trabajar y esforzarse más para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo, lo que ocasiona que el corazón se vaya haciendo más grueso y rígido. Además, cuando hay hipertensión, las arterias se van endureciendo (ateroesclerosis) y sus paredes se van dañando haciéndolas más propensas a acumular obstrucciones.

## 3. ¿Cuáles son los riesgos de tener hipertensión?

Vivir con la presión arterial alta puede provocar en el corto o largo plazo enfermedades graves como angina de pecho, ataques al corazón, enfermedades cerebrovasculares (apoplejía, derrames cerebrales o pulmonares), daño en la audición, daño ocular, aterosclerosis y/o insuficiencia renal. La presión alta se conoce como el asesino silencioso porque puede no haber síntomas, o puede suceder que no te des cuenta de que ese dolor de cabeza, los mareos o los malestares que sientes son porque se sube la presión.



#### 4. ¿Quiénes pueden desarrollar hipertensión?

Hombres y mujeres pueden desarrollarla en diferentes edades. Todas las personas deben tratar de prevenirla adoptando hábitos saludables, como hacer actividad física al menos 30 minutos diarios y llevar una alimentación saludable reduciendo el consumo de sodio y grasas.



## 5. ¿Qué condiciones aumentan el riesgo de hipertensión?

- Tener diabetes.
- La edad (el envejecimiento).
- Llevar una vida sedentaria.
- Llevar una alimentación alta en sodio y en grasas.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Tener antecedentes familiares de hipertensión.
- Tener mucho estrés de forma constante.
- Estar en la menopausia.
- Estar embarazada.
- Fumar.

## 6. ¿Por qué tener diabetes aumenta el riesgo de hipertensión?

Las personas con diabetes pueden desarrollar presión alta por varios motivos, uno de ellos es que la diabetes sin control va dañando los riñones y eso hace que la presión arterial aumente. Otro motivo es que la diabetes acelera el depósito de grasas y otras sustancias en los vasos sanguíneos. A veces la hipertensión se presenta antes que la diabetes. Se sabe que cuando se juntan estos problemas se corre más riesgo de padecer complicaciones graves, por eso es tan importante controlar la presión arterial y el nivel de glucosa en la sangre.

## ¿Cómo se mide la presión arterial?

La diabetes aumenta la posibilidad de que una persona tenga la presión arterial alta y presente una enfermedad cardiovascular, por lo que es importante monitorearla periódicamente y llevar un registro de los resultados.

### ••••• Midiendo la presión arterial

La presión arterial es fácil de medir y no causa dolor. Generalmente se mide a través de un baumanómetro.

La lectura de la presión arterial tiene dos números. Los dos números son muy importantes. Un ejemplo es 120 sobre 80 y se escribe así: 120/80.

El primer número es la presión de la sangre cuando el corazón late y empuja la sangre por las arterias. Se conoce como presión **sistólica**.

El segundo número es la presión cuando el corazón está en reposo entre cada latido y las arterias se relajan. Se conoce como presión **diastólica**.

### ••••• Los niveles óptimos de la presión arterial

Los valores de la presión arterial durante la etapa adulta en hombres y mujeres deben ser menores o iguales a 120/80. Es común que las mujeres tengan cifras más bajas y esto se considera normal.

La presión arterial es alta (hipertensión) cuando es de 140/90 o más, según la lectura en dos visitas médicas distintas.

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

| PRIMER NÚMERO | SEGUNDO NÚMERO | RESULTADOS  |
|---------------|----------------|---|
| 120           | 80             | ¡Buenas noticias! Haz actividad física, deja de fumar, disminuye el consumo de sal y sodio y aliméntate sanamente para que conserves estos niveles a lo largo de tu vida.   |
| 120 a 139     | 80 a 89        | ¡Alerta! Tu presión arterial puede ser un problema. Debes alimentarte de forma saludable disminuyendo el consumo de sal y de grasas, aumenta tu actividad física, controla tu peso y elimina el hábito de fumar.  |
| 140 o más     | 90 o más       | Esta lectura indica presión arterial alta. Vuelve a tomártela al día siguiente y en caso de tener el mismo resultado acude con tu médica/o para que te revise y te indique cómo bajarla. El tratamiento debe incluir hacer actividad física, dejar de fumar y alimentarte sanamente reduciendo el consumo de sal, sodio y grasas. |

Fuente: NOM-030-SSA2-2009.

\*Las lecturas son para personas que no toman medicamentos para la presión arterial y quieren prevenir la hipertensión.

## ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!

---

El exceso de sodio endurece los vasos sanguíneos y afecta la presión arterial. Cuando tienes diabetes y/o hipertensión aumenta tu riesgo de desarrollar una enfermedad vascular cerebral. Para prevenir la presión arterial alta y la enfermedad vascular cerebral:



**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 por lo menos 30 minutos 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” o “bajo en sodio”. Usa especias para sazonar la comida y quita el salero de la mesa.



**Come más verduras, por lo menos 5 porciones diarias.** Haz 5 comidas diarias y prefiere alimentos frescos sobre los enlatados y envasados.



**Evita el consumo de bebidas alcohólicas.** El alcohol puede modificar el nivel de glucosa en la sangre. Si tomas medicamentos orales o te inyectas insulina para controlar la diabetes, corres el riesgo de caer en hipoglucemia (glucosa baja en la sangre).

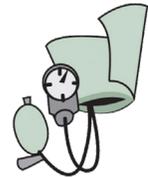


**Deja de fumar.** Pregunta al personal de salud a dónde puedes acudir para obtener apoyo para dejar de fumar.

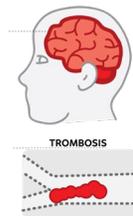
**Mantén un nivel saludable de glucosa en la sangre.** Mantén tu nivel de glucosa en ayuno entre 90 y 130 mg/dL (miligramos por decilitro) y de hemoglobina glucosilada debajo de 7%.



**Revisa tu presión arterial cada vez que puedas.** La presión arterial ideal es de 120/80, aunque conforme aumenta nuestra edad es probable que sea un poco más alta.



**Infórmate sobre la enfermedad vascular cerebral (EVC).** La EVC aparece cuando existe hipertensión arterial y/o diabetes, entre otras causas. Puede producir problemas para ver, hablar o coordinarse, o llevar a la muerte. La embolia, la trombosis y el derrame cerebral son tipos de EVC.



**Identifica si tienes factores de riesgo para la enfermedad vascular cerebral (EVC).** Presión arterial alta, diabetes, fumar, nivel alto de colesterol en la sangre, alimentación alta en sodio y grasas, obesidad, ser mayor de 40 años de edad, vida sedentaria, tener arritmia cardíaca.



**Identifica si tienes síntomas de la enfermedad vascular cerebral (EVC).** Falta de sensación en la cara, en el brazo o en la pierna (especialmente en un solo lado del cuerpo), confusión, dificultad para hablar, problemas para ver con uno o ambos ojos, dificultad para caminar, mareo o pérdida de coordinación, dolor de cabeza fuerte.



**Actúa rápido en una enfermedad vascular cerebral (EVC).** Si has presentado cualquiera de los síntomas de una enfermedad vascular cerebral, acude inmediatamente al servicio médico.

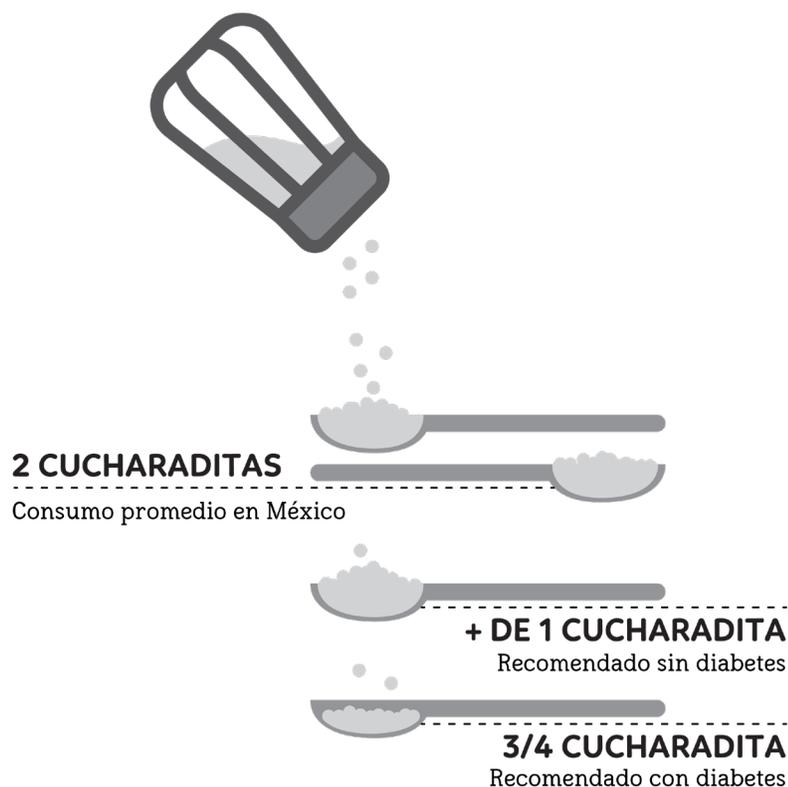


El riesgo de tener una enfermedad vascular cerebral se incrementa conforme aumenta la edad, y aunque los hombres tienen mayor riesgo de presentarla, es más frecuente que les afecte a las mujeres cuando tienen más edad que los hombres. ¡Todos y todas podemos participar activamente para mejorar nuestra salud!

## Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?

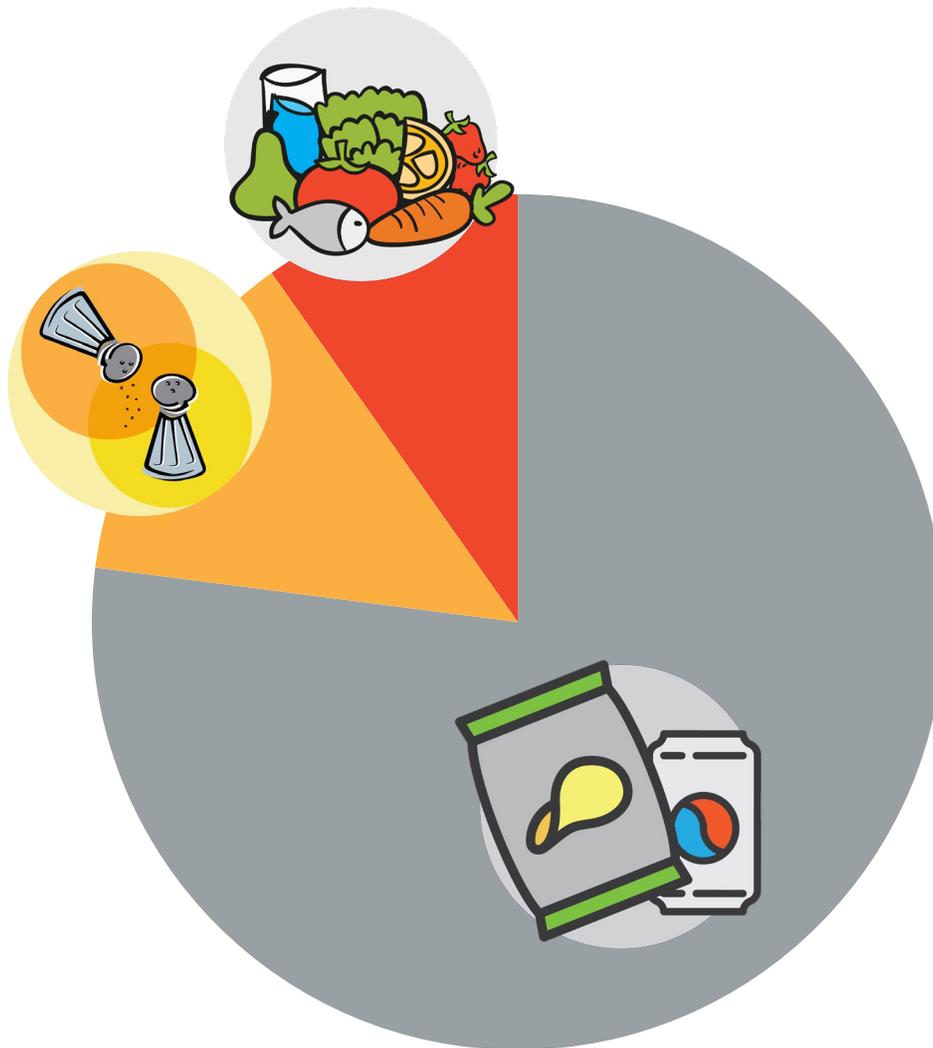
El cuerpo necesita unos 500 miligramos (mg) de sodio al día para hacer sus funciones, esto es 1/4 de cucharadita de sal.

- En promedio, los mexicanos y las mexicanas consumen diariamente 4290 mg de sodio: 2 cucharaditas de sal (4 veces más de lo que el cuerpo necesita).
- En personas sin diabetes se recomienda no exceder los 2300 mg de sodio diarios: un poco más de una cucharadita de sal.
- Y en personas con diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares se recomienda no exceder los 1500 miligramos de sodio diarios: 3/4 de cucharadita de sal.



Muy poco sodio del que consumimos se encuentra en la sal que añadimos a la comida en nuestras casas. El problema de exceso de sodio viene de los alimentos envasados y procesados que consumimos diariamente. Por esta razón, es mejor consumir muy poco estos productos.

..... ¿De dónde viene el sodio que consumimos diariamente?



-  Alimentos envasados o procesados.
-  Sal que usamos para cocinar.
-  Sodio presente en forma natural en los alimentos.

## El sodio en los alimentos

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

- Pollo o pavo (sin piel).
- Pescado fresco.
- Queso con bajo contenido de sodio (como la panela y el cottage).
- Nueces y pistaches con bajo contenido de sodio o sin sal.
- Papas fritas y totopos hechos en casa sin sal agregada.
- Arroz, sopas de fideos o pastas no instantáneas sazonadas con especias naturales.
- Algunos cereales integrales (trigo, avena, maíz y arroz) y panes con contenido mínimo de sodio.
- Verduras frescas o congeladas sin sal agregada.
- Especias, hierbas y aderezos como el cilantro, el perejil, el ajo y la cebolla en polvo, el vinagre o el jugo de limón.

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

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

## El sodio en la etiqueta de los alimentos

Si consumes alimentos procesados, envasados o congelados elige los que tengan menor cantidad de sodio. Para ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

### **Sobre el envasado de los alimentos:**

El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de acuerdo con la forma en la que ha sido envasado. Los alimentos congelados suelen tener mucho menos sodio añadido que los alimentos enlatados.

### **Sobre las diferentes marcas de los productos:**

Aunque se trate de un mismo producto con el mismo envasado, el contenido de sodio también puede variar mucho de una marca a otra. Lee las etiquetas para elegir el que tenga menos sodio.

### **Sobre las leyendas de los productos:**

Siempre hay que optar por los productos que dicen “libre de sodio” o “0% sodio”, eso significa que el contenido de sodio del producto es menor a 5 mg por porción. Si no encuentras productos con dichas leyendas, elige los que digan “bajo en sodio”, pues esto quiere decir que su contenido de sodio es muy poco en comparación con otros productos.

Otras leyendas en los productos pueden ser más engañosas. Las etiquetas que dicen “reducido en sodio” se refieren a que lo reducen 25% en comparación con otra versión de la misma marca.

### **Sobre el porcentaje de valor diario:**

El porcentaje de valor diario indica la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. En el caso del sodio, entre más se acerque a 100, es más alta la cantidad que tiene el producto (si viene en miligramos, entre más se acerque a 1000 o lo sobrepase, más alta es la cantidad de sodio).

Para las personas con diabetes la recomendación del consumo de sodio debe ser mucho menor. Por ejemplo, si consumes una sopa instantánea o de vasito (1200 mg de sodio), estás consumiendo casi todo el sodio recomendado (1500 mg al día).

Para reducir el riesgo de hipertensión disminuye el consumo de sodio y prefiere alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio. Los adultos mayores también deben consumir alimentos ricos en vitamina B12 para prevenir la anemia. Los siguientes alimentos son ricos en estos nutrientes:

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Potasio:</b>      | Se encuentra en los plátanos, los tomates, las papas, las naranjas, las ciruelas pasas, los frijoles, las habas, los chícharos, la espinaca, el brócoli y otros vegetales de hoja verde, así como en la leche. |
| <b>Calcio:</b>       | Se encuentra en la leche, el queso y el yogur, en las tortillas de maíz nixtamalizadas, en el brócoli y en otras verduras de hojas verdes, así como en el pescado.   |
| <b>Magnesio:</b>     | Se encuentra en el pan y en los cereales de granos integrales, en los frijoles, las nueces y las semillas, en las espinacas, las acelgas y el plátano.   |
| <b>Vitamina B12:</b> | Se encuentra en las carnes de res, pollo, puerco y pescado, en el huevo y en los derivados de la leche.  |

Las personas con diabetes deben cuidar el tamaño de las porciones recomendadas.

## ¿Qué estamos agregando a nuestras comidas?

### Puré de tomate procesado



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL Puré de tomate condimentado

Porción: 60 g (1/4 taza)  
Porciones por envase: 3.5

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Contenido energético | 16.9 cal      |
| Grasas (lípidos)     | 0.1 g         |
| Saturadas            | 0.0 g         |
| Proteínas            | 0.6 g         |
| Carbohidratos        | 3.4 g         |
| Azúcares             | 2.8 g         |
| Fibra                | 0.2 g         |
| <b>Sodio</b>         | <b>275 mg</b> |

Ingredientes:  
Tomates, sal yodada, almidón de maíz, **glutamato monosódico**, condimentos (0.1%) y ácido cítrico.

El contenido de sodio en un envase de 210 g de puré de tomate procesado es de **962.5 mg**. Si el envase de puré tiene 3.5 porciones, entonces  $275 \text{ mg} \times 3.5 = 962.5 \text{ mg}$  de sodio.

## ..... Puré de tomate casero

Cantidad aproximada: 1 L

### INGREDIENTES

1 kg de tomate rojo maduro  
2 dientes de ajo  
1/4 parte de una cebolla mediana  
3 pimientas enteras  
1 taza de hojas de albahaca fresca  
2 cucharaditas de aceite de canola o de oliva

### CANTIDAD DE SODIO

[110 mg de sodio]  
[0.06 mg de sodio]  
[1 mg de sodio]  
[1 mg de sodio]  
[0 mg sodio; 18 mg potasio]  
[0 mg sodio]

**Total de sodio (en 1 L)**

**112.06 mg**

Contenido de sodio en 210 g de puré de tomate casero: **23 mg**.

Un puré de tomate procesado de 210 g contiene **962.5 mg** de sodio y un puré de tomate casero de 210 g contiene solamente **23 mg** de sodio. Es decir, el puré de tomate casero tiene **40 veces menos sodio** que el puré de tomate procesado.

..... Consomé de pollo en cubo



## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

### Consomé de pollo

Porción: 1 cubo (11 g), rinde 500 ml de caldo  
Porciones por envase: 10

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Contenido energético | 30 cal         |
| Grasas (lípidos)     | 2.4 g          |
| Saturadas            | 1.6 g          |
| Poliinsaturadas      | 0.2 g          |
| Colesterol           | 0.8 g          |
| Proteínas            | 0.8 g          |
| Carbohidratos        | 1.4 g          |
| Azúcares             | 0.6 g          |
| Fibra                | 0.0 g          |
| <b>Sodio</b>         | <b>2210 mg</b> |

#### Ingredientes:

Sal yodada, aceite vegetal hidrogenado, proteína vegetal hidrolizada, **glutamato monosódico**, azúcar, carne y grasa de pollo, (4%) saborizante idéntico al natural, fécula de maíz, extracto de levadura, cebolla, agua, ácido cítrico, inosinato disódico. Colorante natural (caramelo clase IV y achiote) y colorante artificial, amarillo 5, tartrazina y amarillo 6. Contiene gluten.

## ..... Sazonador casero

Cantidad aproximada: un frasco mediano

### INGREDIENTES

1 cucharada sopera de tomillo  
 1 cucharada sopera de salvia  
 1 cucharada sopera de semillas de hinojo  
 1 cucharada sopera de almendras  
 1 cucharada de cebolla en polvo  
 1/2 diente de ajo

### CANTIDAD DE SODIO

[3mg de sodio]  
 [0 mg de sodio]  
 [2 mg de sodio]  
 [2 mg de sodio]  
 [1 mg de sodio]  
 [0.05 mg de sodio]

**Total de sodio**

**8.05 mg**

Un cubo de consomé de pollo procesado aporta **2210 mg de sodio** a la comida que preparamos, y si incluso usáramos todo el contenido del sazónador casero aportaríamos solo **8 mg de sodio** a nuestros alimentos.

Tanto el puré de tomate procesado como el consomé de pollo contienen mucho sodio, así como elementos químicos y sintéticos como el **glutamato monosódico** o **glutamato de sodio**. El glutamato se encuentra de forma natural en algunos alimentos, pero sus derivados extraídos de procesos químicos se utilizan cada vez más. Los alimentos que contienen glutamato monosódico despiertan un hambre ansiosa. Además puede provocar retención de líquidos, lo que a su vez puede causar hipertensión, así como un mayor riesgo de padecer cálculos renales. Es por eso que hay que evitar su consumo.

## Sugerencias para comer menos sal y sodio

---

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

Consulta el recetario que viene en el anexo de “Alimentación” para preparar botanas y comidas saludables.

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

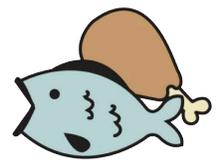
- Conoceremos qué es el colesterol y cómo afecta a nuestro cuerpo.
- Sabremos cuáles son los niveles recomendables de colesterol y triglicéridos.
- Conoceremos los pasos que podemos dar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conoceremos los diferentes tipos de grasa.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

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Cada meta es una oportunidad para superarme.

# SESIÓN 8

Controla tu colesterol,  
come menos grasas





## Seguimiento a mi meta: semana 8

---

¿Alguna vez has sentido que eres tu peor enemiga/o cuando se trata de hacer cambios saludables? Sabemos que tenemos que cuidarnos, pero nos damos por vencidas/os antes de empezar. Durante toda la semana, cada vez que te des cuenta de un pensamiento negativo, haz una pausa para darte cuenta de qué está sucediendo. Sin engancharte y sin juzgar, haz una nota mental del pensamiento para poder compartirlo con tu equipo en la siguiente sesión y después suéltalo.

### Semana 8

Identificar patrones destructivos de pensamiento que sabotean mi meta.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

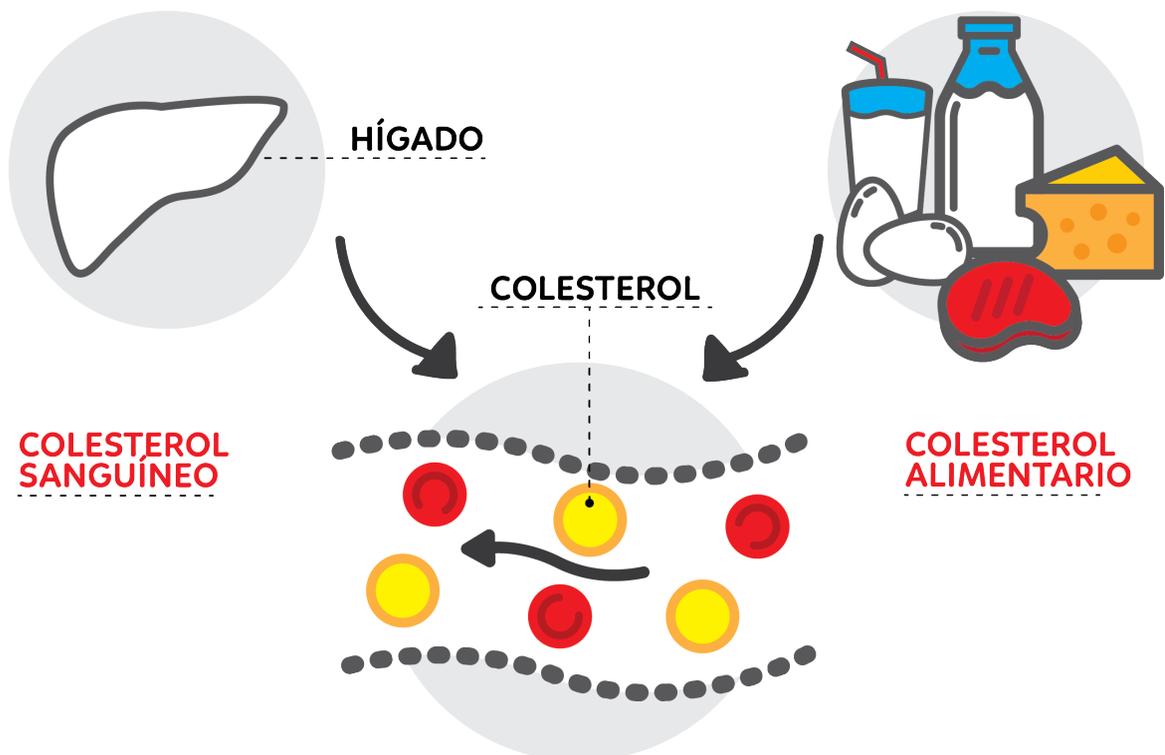
## La verdad sobre el colesterol

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una grasa parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de tu cuerpo y de los alimentos que consumes. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que estés saludable.

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 comes se llama **colesterol alimentario**.

El cuerpo necesita colesterol para formar las membranas de las células, producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa. Pero a veces el colesterol es demasiado alto en la sangre, y entonces corres el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedades del corazón y derrame cerebral.



## El significado del nivel de colesterol total

---

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Menos de 200 mg/dL*</b> | ¡Buenas noticias! Tienes un nivel de colesterol óptimo. Practica hábitos saludables de alimentación y de actividad física para mantenerlo.  |
| <b>201 a 239 mg/dL</b>     | ¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que comes, la cantidad de actividad física que haces, y/o bajar de peso.   |
| <b>240 mg/dL o más</b>     | ¡Peligro! Estás en alto riesgo de que se deposite el colesterol en las arterias y formar una placa que bloquee el flujo de la sangre, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Acude a consulta médica. |

Fuente: NOM-037-SSA2-2012.

\*Se lee miligramos por decilitro.

## El significado del colesterol HDL y LDL

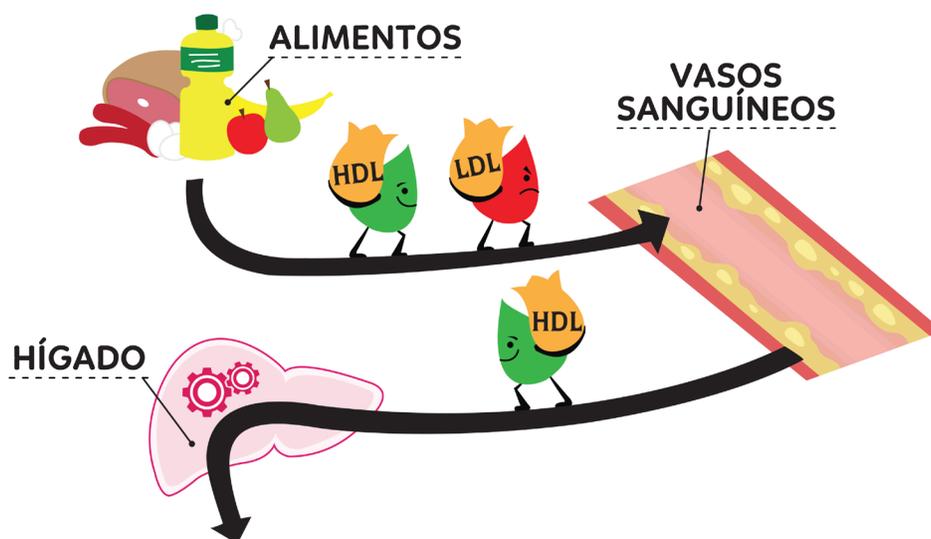
El colesterol es llevado por la sangre a las células por unas partículas transportadoras llamadas lipoproteínas (grasa y proteína), las más importantes son dos:

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

Las **lipoproteínas de alta densidad** (o **HDL** por sus siglas en inglés), transportan el colesterol de las células al hígado para que se elimine, se denomina con frecuencia como colesterol “bueno” porque se considera que reduce el riesgo cardiovascular.

### Velo 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 este la deseche. Si hay un consumo excesivo de alimentos altos en grasa y colesterol, el HDL no puede realizar bien su función.



## Los niveles del colesterol HDL y LDL

### COLESTEROL HDL (“bueno”, “Héroe”): ¡Mantenlo alto!

**60 mg/dL o más**

¡Buenas noticias! Tienes un nivel de colesterol óptimo. Practica hábitos saludables de alimentación y de actividad física para mantenerlo.

**40 a 59 mg/dL**

Entre más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activa/o y baja de peso si tienes sobrepeso.

**Menos de 40 mg/dL**

Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activa/o y pierde peso si tienes sobrepeso.

### COLESTEROL LDL (“malo”, “Ladrón”): ¡Mantenlo bajo!

**Menos de 130 mg/dL**

¡Buenas noticias! Mantén y comparte tus buenos hábitos.

**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, ve a consulta médica para que te orienten sobre cómo bajar el LDL.

**160 a 189 mg/dL**

¡Cuidado! Estás aumentando el riesgo de que se depositen grasas en tus arterias y se bloqueen, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Acude a consulta médica.

**190 mg/dL o más**

¡Peligro! La consulta médica no puede posponerse, estás en mucho riesgo de tener complicaciones muy serias en tu salud cardiovascular, cerebral y en tus extremidades.

Fuente: NOM-037-SSA2-2012.

## Cómo prevenir el colesterol en la sangre

---

Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre. Algunas no pueden cambiarse, como la edad, si eres hombre o mujer, o si tienes familiares con colesterol alto en la sangre. Pero existen otras cosas que sí puedes hacer y que te ayudan a reducirlo.

Por ejemplo, tener una alimentación saludable a base de verduras, frutas y cereales integrales y consumir con mayor frecuencia pescado y pollo; hacer actividad física todos los días por lo menos 30 minutos (que sea de rutina); tener un peso saludable y no fumar. Adoptar todos estos hábitos saludables, a la larga te ayuda a reducir la dosis de los medicamentos que tomas para controlar la diabetes.

Sin embargo, también debes considerar que hay medicamentos que pueden elevar el colesterol, como ciertos anticonceptivos, algunos medicamentos usados para orinar (diuréticos), algunos medicamentos para tratar la depresión y el tabaquismo, pues aunque el cigarro no aumenta los niveles de colesterol, sí reduce el colesterol HDL (“bueno”). Pregunta durante la consulta médica qué efectos secundarios tienen en tu cuerpo.

## Los triglicéridos

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 altos pueden provocar aterosclerosis, incrementándose el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las personas con diabetes mal controlada muchas veces tienen el nivel de triglicéridos alto como consecuencia de este descontrol.

| ESTADO     | NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS |
|------------|------------------------|
| Normal     | Menos de 150 mg/dL     |
| Medio alto | 150 a 199 mg/dL        |
| Alto       | 200 a 499 mg/dL        |
| Muy alto   | 500 mg/dL o más        |

Fuente: NOM-037-SSA2-2012. Estas cantidades se basan en el nivel de triglicéridos en ayunas.

## ¿Qué es la grasa?

---

La grasa es un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas ya que son vitales para la vida y para la salud; aunque también es dañino comer demasiadas porque generan problemas de sobrepeso y obesidad (sobre todo si no haces actividad física), y te pone en alto riesgo de tener alguna enfermedad cardiovascular.

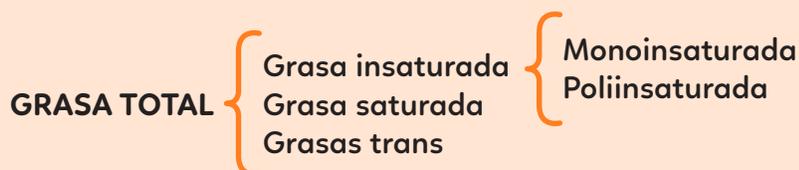
Es importante saber que el organismo necesita de la grasa corporal para que te dé energía, te proporcione calor, proteja tus órganos y también para que se formen hormonas. Algunas grasas son esenciales para el cuerpo y forman parte de los órganos, otras se almacenan como reserva de energía.

Aunque el exceso en el consumo de grasa es dañino porque aporta muchas calorías y puede elevar el colesterol en la sangre, también es necesaria para:

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

## Tipos de grasa

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa insaturada, grasa saturada y grasas trans. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de los diferentes tipos de grasa. Por ejemplo, el aceite es un alimento que puede estar compuesto por grasa saturada e insaturada. La característica que lo hará saludable, o no saludable, es la cantidad de grasas buenas que contenga (insaturadas).



### Grasa insaturada

Hay dos tipos de grasa insaturada: la monoinsaturada y la poliinsaturada.

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.

Las grasas poliinsaturadas mejoran el nivel de ambos tipos de colesterol: reducen el LDL (colesterol “malo”) y aumentan el HDL (colesterol “bueno”). Existen dos tipos de grasas poliinsaturadas muy conocidas por su alto valor nutricional: el omega 3 y el omega 6. Las grasas poliinsaturadas son importantes y deben formar parte de la dieta diaria, en cantidades controladas.

### Grasa saturada

La grasa saturada es la más dañina para el corazón, eleva el nivel de colesterol LDL en la sangre más que cualquier otra cosa. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente. Se encuentra en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa.

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

## Grasas trans

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

Cuando leas las etiquetas de los alimentos, EVITA consumir aquellos que en sus ingredientes digan “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado”. Muchos de los aceites utilizados para freír en restaurantes y cadenas de comida rápida poseen un alto contenido de grasas trans.

| TIPO DE GRASA  | FUENTE ALIMENTARIA   | ESTADO                          | EFFECTO EN LA SANGRE                           |
|----------------|--|---------------------------------|--|
| Monoinsaturada | Aceites de oliva, canola y oleico, aguacate, aceitunas, pistaches, almendras, avellanas, nueces, pollo o pavo sin piel.  | Líquido a temperatura ambiente. | Disminuyen el colesterol LDL, aumentan el HDL. |
| Poliinsaturada | Aceites de maíz, girasol, cártamo, canola; hígado de bacalao, la mayoría de los pescados (azul, salmón y caballa), semillas como cacahuete, girasol y maíz.<br><br>También se encuentra en alimentos como la trucha de lago, el arenque, las sardinas, el atún blanco, las nueces, las almendras y el aceite de hígado de bacalao. | Líquido a temperatura ambiente. | Disminuyen el colesterol LDL, aumentan el HDL. |

| TIPO DE GRASA | FUENTE ALIMENTARIA  | ESTADO                                      | EFFECTO EN LA SANGRE                            |
|---------------|---|---|---|
| Saturada      | Mantequilla, margarina, manteca, quesos, leche entera, cremas (pastelera, nieves), productos cárnicos (paletilla, carne molida, costilla, piel de pollo o pavo), chicharrón, chorizo, tocino, donas, pastelitos; aceite de palma y coco, chocolate, mantequilla de maní y de cacao. | Sólido a temperatura ambiente.              | Elevan el colesterol LDL y HDL.                 |
| Trans         | Proviene de los alimentos procesados en su gran mayoría, como productos horneados, pastelitos, margarinas, galletas, papas fritas o productos fritos, botanas, helados y chocolates comerciales.  | Sólido o semisólido a temperatura ambiente. | Aumentan el colesterol LDL y disminuyen el HDL. |

Los aceites de cocina están compuestos por varios tipos de grasa (ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados), algunos son más resistentes a las temperaturas altas, mientras que otros deben usarse a temperatura baja.

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

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir los productos que tienen menor contenido de grasa y de grasa saturada.



### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Porción: 250 ml  
Porciones por envase: 4

|                      |       |              |
|----------------------|-------|--------------|
| Contenido energético | _____ | 147 cal      |
| Grasas (lípidos)     | _____ | 7.8 g        |
| <b>Saturadas</b>     | _____ | <b>4.7 g</b> |
| Proteínas            | _____ | 7.8 g        |
| Carbohidratos        | _____ | 12 g         |
| Azúcares*            | _____ | 38 g         |
| Fibra                | _____ | 0 g          |

|            |       |        |
|------------|-------|--------|
| Sodio      | _____ | 116 mg |
| Calcio     | _____ | 306 mg |
| Vitamina A | _____ | 166 g  |
| Vitamina D | _____ | 1.25 g |

\*La leche contiene azúcares naturales

### TAMAÑO Y NÚMERO DE LA PORCIÓN

El tamaño de la porción es de 250 ml. En el envase hay 4 porciones.

### CANTIDAD POR PORCIÓN

Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. Si comes más de una o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebes 2 tazas de leche entera, estás bebiendo 2 porciones, entonces duplicas la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

# Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?

| <u>ALIMENTOS</u>  | <u>CUCHARADITAS DE GRASA</u> |                               |
|---|------------------------------|-------------------------------|
|   | <i>A mí me parece</i>        | <i>Cantidad real de grasa</i> |
|  <p>60 g de queso Chihuahua</p>          | _____                        | _____                         |
|  <p>60 g de totopos de maíz</p>         | _____                        | _____                         |
|  <p>1 salchicha de carne de puerco</p> | _____                        | _____                         |
|  <p>2 rebanadas de tocino</p>          | _____                        | _____                         |
|  <p>1 pieza de donita "Bimbo"</p>      | _____                        | _____                         |

ALIMENTOS

CUCHARADITAS DE GRASA

*A mí me parece*

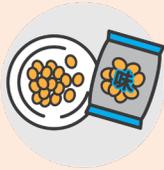
*Cantidad real de grasa*



1 gansito  
"Marinela"

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



100 g de  
cacaahuates  
estilo  
japonés

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1 tamal de  
carne

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1 taza de  
frijoles en  
caldo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1 naranja

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Recomendaciones para disminuir el consumo de grasa

---

### ••••• Carnes

- Usa la carne de pollo o pavo (sin la piel) o pescado, con más frecuencia que la carne roja.
- Limita el consumo de carne roja, puerco y mariscos a no más de 140-240 gramos por día, y no más de dos veces por semana.
- Cuando consumas carne roja debe ser magra o sin grasa, con toda la grasa visible recortada.
- Limita el consumo de camarones, sardinas y vísceras (no más de dos veces por semana).
- Evita las carnes procesadas como la salchicha y las carnes frías (jamón, bolonia, salami, peperoni).

### ••••• Lácteos y huevo

- Elige leche descremada o semidescremada, yogur y quesos con bajo contenido de grasa.
- Evita comer nata y quesos como el Chihuahua, manchego o mozzarella.
- No consumas más de tres yemas de huevo a la semana, incluyendo las que uses para cocinar.
- Prepara tus propios aderezos, salsas y vinagretas para controlar la grasa, el azúcar y el sodio que pueden contener estos alimentos (revisa el recetario que se incluye en el anexo de “Alimentación”).
- Usa mayonesa o crema agria sin grasa, o con poca grasa.

### ••••• Aceites

- Usa aceites vegetales insaturados como el aceite de canola o de oliva en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas.
- Hornea o asa los alimentos en vez de freírlos.
- No reutilices o sobrecalientes el aceite (a temperaturas mayores de 185° C).
- Compra aceite en aerosol para cocinar o usa un rociador de agua y llénalo con aceite, de esta forma estarás consumiendo menos cantidad de aceite al cocinar los alimentos.
- Coloca una servilleta de papel en el plato antes de servir tus alimentos para que se absorba la grasa excedente.
- Cuando cocines sopa, enfríala y retira la capa de grasa.

## Etiqueta de los alimentos

- Lee las etiquetas de los alimentos para que elijas productos con menos grasa saturada y más con grasa insaturada.
- Evita los alimentos preparados y procesados comercialmente, elaborados con grasa o aceites saturados.

## Triglicéridos

- Come granos y harinas integrales y evita las harinas refinadas (las que normalmente son blancas).
- Evita el consumo de azúcar.
- Disminuye el consumo de grasas, sobre todo la grasa saturada y las grasas trans.
- Aumenta el consumo de fibras solubles (avena, frijoles, lentejas, habas, cebada) y aceites con mayor contenido de grasa monoinsaturada (aceite de oliva).
- Baja de peso si tienes sobrepeso.
- Haz actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.
- No tomes bebidas alcohólicas.

## Colesterol

- Evita comer vísceras como sesos, riñones, lengua, tripas, mollejas, tocino, chicharrones.
- Come verduras y frutas como cebolla, lechuga, brócoli, col de bruselas, espinacas, pimientos, tomate, manzana, naranja y toronja.
- Come leguminosas como frijol y chícharos.
- Incorpora a tu dieta cereales integrales como arroz integral, salvado, avena y maíz.
- Come nueces y almendras.

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Reflexionaremos sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.
- Identificaremos qué aspectos de la comunidad promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables.
- Conoceremos el papel que juegan distintas personas y grupos para gestionar y construir comunidades saludables.
- Tendremos una guía para gestionar mejoras en nuestra comunidad.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar.

# SESIÓN 9

¿Nuestra comunidad  
es saludable?





## Seguimiento a mi meta: semana 9

---

Reúnete con tu equipo para platicar acerca de los patrones destructivos de pensamiento que identificaste la semana pasada. Apoya a tus compañeras y compañeros para transformarlos en patrones constructivos, haciendo la siguiente reflexión: ¿Por qué creo eso? ¿Qué pasaría si simplemente suelto esa idea que tengo de mí o de mi situación y empiezo a crear otra realidad donde soy más feliz y más saludable?

### Semana 9

Generar estrategias para superar los patrones destructivos de pensamiento.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## ¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?

---

Haz un recorrido por tu comunidad y observa si los siguientes aspectos promueven o no la adopción de hábitos saludables. Marca con una “√” los que sí y con una “X” los que no.

### ¿Promueven los siguientes aspectos la actividad física?

- Banquetas.
- Carriles para bicicletas.
- Parques.
- Espacios accesibles (puedo llegar caminando o en bicicleta y están acondicionados para personas de todas las edades o con discapacidad).
- Centros comunitarios.
- Escuelas.
- Grupos deportivos.
- Gimnasios.

Observaciones:

---

---

### ¿Promueven los siguientes aspectos la alimentación saludable?

- Supermercados.
- Tiendas de autoservicio.
- Fruterías y verdulerías, mercados, tianguis.
- Opciones de comida rápida.
- Huertos para el cultivo comunitario.
- Espacio en los hogares para el cultivo.
- Publicidad de alimentos y bebidas.
- Lugares donde venden bebidas alcohólicas.
- Lugares donde venden cigarros o tabaco.

Observaciones:

---

---

### ¿Promueven los siguientes aspectos la seguridad y la convivencia?

- Alumbrado público.
- Cruces peatonales y señalamientos de tránsito.
- Reglas de tránsito.
- Transporte público.
- Vigilancia y atención de la policía.
- Perros y otros animales sueltos.
- Espacios donde se pueda convivir con la familia y los vecinos.

Observaciones:

---

---

### ¿Hay personas, instituciones y grupos que promueven una comunidad saludable?

- Grupos comunitarios.
- Grupos de apoyo o de ayuda mutua.
- Grupos religiosos.
- Centros de salud.
- Sanadores, curanderos, masajistas.
- Lugares o personas que ofrecen apoyo psicológico.
- Asociaciones juveniles.
- Promotores y promotoras de salud.
- Líderes comunitarios.
- Líderes de partidos.
- Voluntarias/os.
- Comedores y desayunadores.
- Asociaciones de vecinos.
- Comités de salud.
- Dispensarios.
- Grupos de actividad física y deporte.

Observaciones:

---

---

## Gestión comunitaria para la salud

Para gestionar una mejora para nuestra comunidad debemos:

- 1 Identificar la problemática que queremos mejorar. Se puede empezar por la opción más sencilla o retomar el trabajo que hicieron otros grupos o personas para aprender de su experiencia.
- 2 Hacer un plan de acción considerando los pasos que hay que seguir, los recursos que se necesitan, quién nos puede ayudar, quiénes serán los encargados de coordinar y dar seguimiento a la gestión, y las fechas para hacer cada una de las actividades.
- 3 Delegar funciones de acuerdo con las habilidades y la disponibilidad de los miembros del grupo. Hay que escuchar todas las opiniones y sugerencias antes de tomar decisiones. Las decisiones deben tomarse en grupo.
- 4 Buscar recursos que puedan facilitar personas cercanas al grupo como familiares, amistades, compañeras/os de trabajo, líderes comunitarios, líderes vecinales y políticos, así como contactos en el centro de salud, en la escuela, en los grupos de apoyo, en las agrupaciones religiosas, comunitarias y de voluntarios, y en las instancias de gobierno.
- 5 Buscar apoyo de otros grupos que estén trabajando ese tema o algo parecido en la comunidad, es probable que puedan unir fuerzas.
- 6 Dar seguimiento a la gestión y mantener la comunicación entre el grupo.
- 7 Considerar los plazos oficiales de respuesta a solicitudes, días feriados y días hábiles, así como posibles inconvenientes.



También debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Los planes son siempre modificables. Surgirán nuevas oportunidades que no habían considerado en un principio o tal vez enfrentarán algunos retos, lo importante es estar abiertas/os al cambio y reorganizarse cuando sea necesario.
- Las habilidades y talentos del grupo o de las personas cercanas también son un recurso (por ejemplo, la habilidad para redactar cartas o dirigir grupos).
- Es importante tomar notas o hacer un resumen de los acuerdos en las reuniones de trabajo, son muy útiles en el futuro.
- Organicen reuniones con fines sociales para generar mayor confianza y estrechar lazos entre los miembros del grupo.
- Una vez que consigan lo propuesto celébralo entre ustedes y con la comunidad, háganlo saber y notar. Inviten a esa celebración a quienes hayan contribuido a su logro.



## Ejemplo de carta petitoria

Hermosillo, Sonora, 15 de agosto de 2017

**Lic. Cristina Montes Alvarado**  
Directora del Área de Mantenimiento Urbano  
H. Ayuntamiento de Hermosillo  
*Presente*

Por medio de la presente, las y los integrantes del Grupo de Ayuda Mutua (GAM) del Centro de Salud de la colonia El Sauce comunicamos que se necesita remodelar el parque ubicado en las calles Álamos y Mezquite, con el fin de hacer actividad física en instalaciones adecuadas para la comunidad.

Tomando en cuenta que usted y su instancia pueden ayudarnos a resolver esta situación, pedimos respetuosamente incorporar contenedores de basura, hacer rampas para personas con discapacidad, así como renovar los aparatos de gimnasio al aire libre.

Como grupo nos comprometemos a mantener el área verde del parque en conjunto con el ayuntamiento, así como vigilar el buen uso de los aparatos en la medida de lo posible.

Sin más por el momento, agradecemos su atención y esperamos su respuesta, dejando a su disposición nuestros datos de contacto.

Atentamente

Grupo de Ayuda Mutua del Centro de Salud El Sauce



Lorenia Bonilla Rodríguez  
Representante del GAM El Sauce

Calle Sauce mayor #97, Colonia El Sauce. Teléfono de casa: 215-4846,  
celular: 662-489-7895. Correo electrónico: [loreniabr@gam.son.mx](mailto:loreniabr@gam.son.mx)

## Recomendaciones para elaborar la carta petitoria

---

- Es recomendable que la carta se redacte en una computadora y se imprima en papel, pero si esto no es posible pueden escribirla a mano con letra legible.
- Fotocopien la carta y asegúrense de que la persona que la recibió la firme de recibido.
- Sean amables con la persona que reciba la carta.
- Estén pendientes de la respuesta por parte de la institución o de la persona a quien dirigieron la petición.
- No olviden dar las gracias por escrito a cada persona o institución que las/os haya apoyado. Esto dejará las puertas abiertas para futuras gestiones.



## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Identificaremos la relación que existe entre las emociones y la salud.
- Sabremos qué es la depresión y su relación con la diabetes.
- Relacionaremos nuestros estados emocionales con prácticas alimenticias poco saludables y con el consumo de tabaco y alcohol.
- Nombraremos acciones y estrategias para fomentar el bienestar emocional.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Cada día hago algo que me permite estar mejor.

# SESIÓN 10

Disfruta de la vida  
con bienestar emocional





## Seguimiento a mi meta: semana 10

---

¿Sabías que las personas que tienen amistades saludables tienen mejor salud? Durante la semana que viene identifica a la persona que más te ha apoyado en el proceso de lograr tu meta para que te ayude a responder la siguiente pregunta: ¿A quién más puedo invitar a que se una conmigo para promover un modo de vida saludable?

### Semana 10

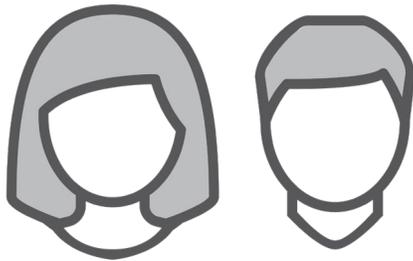
Involucrar a una amiga o amigo cercano en mi nuevo hábito saludable.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

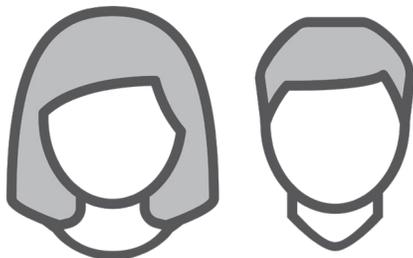
## Identificando tu etapa de duelo

Lee detenidamente la siguiente información e identifica en qué etapa de duelo te encuentras respecto a tu diagnóstico de diabetes. Dependiendo de la etapa en la que estás, dibuja una expresión a tu rostro.

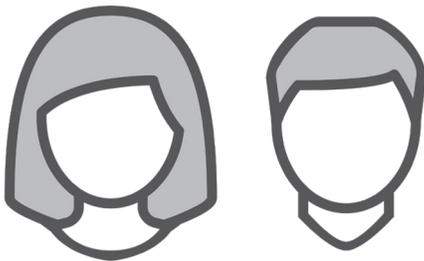
### Etapas del duelo



**Negación:** No puedes creer lo que te está pasando, piensas que el diagnóstico está equivocado, el laboratorio falló, el médico no sabe lo suficiente, etcétera. No comunicas que tienes diabetes a tu familia o a tus amistades. Retrasas el inicio del autocuidado. Esta es una etapa necesaria que te brinda la oportunidad de madurar tu nueva realidad y pasar a la siguiente etapa.



**Enojo:** Es natural sentirte enojada/o y frustrada/o. Te preguntas: “¿por qué yo?” Dices: “¡no es justo!” Tu enojo puede ser con algún miembro de tu familia, con el médico o la médica o hacia ti misma/o. Tienes todo el derecho de estar enojada/o, ya que la diabetes te obligará a hacer cambios importantes en tu vida (que no tenías contemplados en tu proyecto personal). Pero también es importante que sepas que no eres la única persona con diabetes en el mundo. Demostrar tu enojo y frustración te permitirá continuar el camino hacia la siguiente etapa.



**Negociación:** Haces una negociación con Dios, con el médico o la médica o contigo misma/o. Te fijas metas irreales poco alcanzables con la finalidad de curarte o de obtener un control total de la diabetes. Por ejemplo: “bajaré 10 kilos en un mes”, “dejaré de consumir azúcar” o “saldré todas las mañanas a correr”. Al no poder cumplir tu meta y no obtener lo que te planteaste, pasas a la siguiente etapa.



**Depresión:** La depresión es el enojo dirigido hacia adentro. Incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza, tristeza, decepción y soledad. Al deprimirte te alejas de la gente y de tus actividades habituales, pierdes la capacidad de sentir placer y se puede alterar tu ciclo de sueño y de alimentación. La depresión aparece en esta etapa como un fenómeno normal y sano. Es una necesidad psicológica, un camino lento y tortuoso para llegar a aceptar la nueva realidad.



**Aceptación:** Resolviste tu duelo cuando aceptas la diabetes como una realidad en tu vida, inicias la adaptación a la nueva forma de comer y de vivir, buscas información y ayuda para controlarla, comprendiste y superaste los sentimientos que desató esta nueva realidad y finalmente puedes verla desde un punto de vista realista, no como una gran tragedia, ni como algo sin importancia. Puedes experimentar nuevamente alegrías y placeres y te das cuenta de la responsabilidad e importancia del autocuidado para el manejo adecuado de la diabetes.

---

## ¿Qué es la depresión?

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo causado por diversos factores (genéticos, psicológicos, físicos y ambientales), que reduce la calidad de vida de las personas e interfiere con sus actividades diarias.

### ¿Qué relación hay entre la depresión y la diabetes?

A pesar de que la depresión puede presentarse en personas de todas las edades y grupos sociales, hay grupos más afectados que otros, como las personas con diabetes. Hay dos formas de comprender la relación que existe entre la depresión y la diabetes, la primera es de tipo emocional. El diagnóstico puede causar sorpresa y hacer que la persona sienta tristeza, agobio, estrés y otras emociones desagradables. A esto pueden sumarse las dificultades para adaptarse al tratamiento y la sensación de falta de control, lo que puede convertirse en un círculo vicioso que vuelve a generar sentimientos de tristeza profunda, y a la larga, depresión.

La segunda forma de comprender la relación entre la depresión y la diabetes es biológica. Los sentimientos negativos recurrentes hacen que el organismo entre en un estado de alerta: el hígado aumenta la producción de glucosa y se alteran los niveles de cortisol y adrenalina, que son sustancias que provocan cambios de humor, aumento de peso y riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. En conjunto, toda esa actividad biológica vuelve menos eficiente a la insulina para convertir la glucosa en energía.

### ¿Quiénes son más propensos a la depresión, los hombres o las mujeres?

En general, la depresión es más común entre las mujeres que entre los hombres. A nivel biológico, las mujeres experimentan cambios hormonales durante su ciclo menstrual y en la menopausia que alteran la producción de sustancias químicas en el cerebro, como las endorfinas, que influyen en la sensación de bienestar. También las normas socioculturales hacen más probable que las mujeres se depriman más, pues se espera que cumplan múltiples tareas derivadas de sus roles sociales (ser madre, esposa, abuela, trabajadora, hermana, hija, etcétera) y no cuentan con el apoyo necesario, ni con el reconocimiento suficiente hacia sus esfuerzos cotidianos.

Los hombres también viven la experiencia de la depresión, pero su manifestación puede enmascarse detrás de normas socioculturales que naturalizan el consumo frecuente de alcohol, reacciones violentas y la represión de sus emociones (por ejemplo, “los hombres no lloran”).

## ••••• ¿Cuáles son los síntomas de la depresión en hombres y en mujeres?

- Estado emocional de tristeza profunda.
- Cansancio, pesadez en el cuerpo.
- Pesimismo.
- Apatía, indiferencia, fatiga y poca energía.
- Baja autoestima.
- Culpabilidad.
- Desgano.
- Irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Problemas para dormir (dormir demasiado o insomnio).
- Pérdida de interés hasta por las actividades favoritas.
- Cambios bruscos en la forma de comer (comer mucho o muy poco).
- No tener esperanza en el futuro.
- Miedo o enojo excesivo.
- Ansiedad.

## ••••• ¿Cómo se diagnostica la depresión?

Para que la depresión pueda diagnosticarse, los síntomas que la caracterizan deben presentarse por más de dos semanas continuas.

## ••••• ¿La depresión es lo mismo que la tristeza?

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

## ••••• ¿Cuánto tiempo dura la depresión y cómo se cura?

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

## ..... ¿A dónde puedo acudir para atender la depresión?

Existen lugares en los que se brinda atención psicológica y psiquiátrica para que las personas superen la depresión. Esos lugares pueden ser instituciones de salud, como clínicas, hospitales generales y hospitales especializados en salud mental. También existen organizaciones de la sociedad civil y otros grupos de personas que comparten dificultades como adicciones, violencia o pérdidas emocionales; estos grupos también ofrecen comprensión y ayuda.

## Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud

---

Es normal que en tu vida experimentes emociones agradables y desagradables. Pero ante las dificultades emocionales constantes, debes prestar atención y evitar algunas prácticas que son un escape del malestar emocional. Estas prácticas son comer en exceso, fumar y beber alcohol, y son comunes y muy toleradas en nuestra cultura. Por ejemplo, con frecuencia escuchamos frases como: “las penas con pan son menos”, “tragos de amargo licor que me hacen olvidar”, “un cigarrito para relajarse”, pero lejos de ayudar a superar las dificultades, pueden generar un círculo vicioso que descompensa al organismo, disminuye la capacidad de responder de forma efectiva y altera la salud. A continuación se presentan más detalles sobre estas prácticas y su relación con la diabetes.

### Cigarro

Fumar favorece el descontrol de la diabetes. La nicotina del cigarro activa los circuitos del cerebro que producen placer, pero también estimula la liberación de sustancias químicas, como la adrenalina, que incrementa la presión arterial, la respiración, la frecuencia cardíaca y la glucemia. Todo esto en conjunto hace menos eficiente el trabajo de la insulina para estabilizar la glucosa en la sangre, y a largo plazo, aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.



### Alcohol

Cuando bebes alcohol, el hígado se olvida de producir glucosa para mantener estable su nivel en la sangre porque se encuentra muy ocupado descomponiendo el alcohol en grasa. Esto abre paso a una baja de glucosa en la sangre que genera hipoglucemia de difícil control. El tiempo que el hígado tarda en procesar el alcohol depende de la cantidad ingerida, puede llevar desde las primeras horas, hasta 24 horas después. La descomposición del alcohol en grasas, también puede aumentar el nivel de triglicéridos en la sangre, lo que se asocia con un mayor riesgo de presentar enfermedades del corazón.





### Excesos de comida

El consumo en exceso de harinas refinadas, bebidas azucaradas, licuados o concentrados de fruta altera al organismo, ocasionando que el nivel de glucosa se eleve y se genere una sensación de placer de forma inmediata. Sin embargo, a largo plazo esto genera complicaciones severas relacionadas con la diabetes, como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades de los riñones, las alteraciones en el sistema nervioso, entre otras.

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Comprenderemos la importancia de tomar acciones para mejorar el control de la diabetes, conociendo diferentes tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.
- Reconoceremos barreras y estrategias para adherirnos al tratamiento.
- Seremos conscientes de la importancia de colaborar con el equipo médico para mejorar nuestra salud y sabremos expresar con mayor claridad nuestras necesidades y dudas en la consulta.
- Conoceremos los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, y pondremos en práctica su ejercicio con el personal médico.
- Tomaremos acciones concretas para construir una relación de respeto con el personal médico.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Yo me informo y decido sobre mi salud.

# SESIÓN 11

El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida





## Seguimiento a mi meta: semana 11

---

En esta sesión, reúnete con tu equipo para que cada integrante responda las siguientes preguntas:

1. Siendo lo más sincera/o posible, ¿cómo me ha ido con mi meta?
2. ¿Cuáles estrategias funcionaron y cuáles no?
3. ¿Qué aspectos necesito reforzar para poder mantener mi nuevo hábito saludable?

Esta semana celebra todo lo que has logrado haciendo algo especial que tenga un significado para ti.

### Semana 11

Hacer un recuento de mi proceso e identificar áreas que necesito reforzar para mantener mi meta.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

# Tratamiento farmacológico y no farmacológico para la diabetes

## ¿En qué consiste el tratamiento farmacológico para la diabetes?

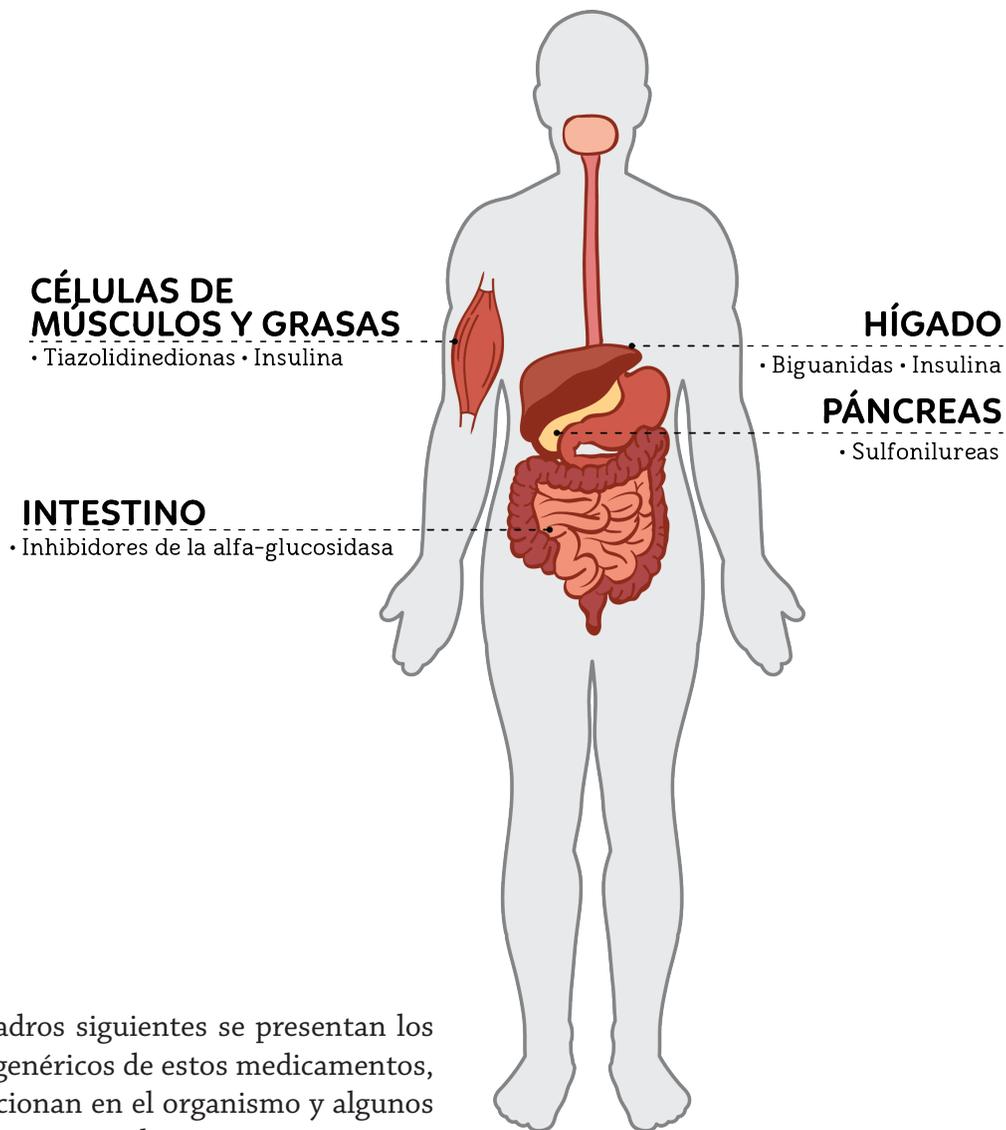
Consiste en la toma de medicamentos prescritos por el personal médico que ayudan en el manejo de la diabetes cuando los cambios en la alimentación y la actividad física no son suficientes para tener un control óptimo. Los medicamentos pueden ser orales o inyectados y pueden combinarse con otros fármacos que ayudan a disminuir factores de riesgo cardiovascular (infarto, angina de pecho) o que ayudan a tratar las dislipidemias (colesterol y triglicéridos). Cada persona es única y el tratamiento depende de la edad, del peso, del nivel de glucosa y de otras enfermedades o características particulares.

## ¿Cuáles son los medicamentos para la diabetes prescritos con mayor frecuencia?

Es muy importante conocer los nombres de los medicamentos que usamos para el tratamiento y el control de la diabetes. Algunos pueden ser orales y otros inyectados. Los medicamentos orales reducen el nivel de hemoglobina glucosilada. Los que se prescriben con más frecuencia son:

- Las sulfonilureas, que estimulan las células beta del páncreas para aumentar la producción de insulina.
- Las biguanidas, que actúan en el hígado disminuyendo la producción de glucosa.
- Las tiazolidinedionas (TZD), que potencian la acción de la insulina en el hígado, el tejido graso y el músculo esquelético.
- Los inhibidores de la alfa-glucosidasa, que disminuyen la absorción de los carbohidratos desde el tracto digestivo, reduciendo los picos en el nivel de glucosa después de las comidas.

El tratamiento con insulina es a través de inyecciones que se aplican debajo de la piel. Su función es mover la glucosa de la sangre hacia los tejidos donde se requiere generar energía. También evita que el hígado produzca más glucosa.



En los cuadros siguientes se presentan los nombres genéricos de estos medicamentos, cómo funcionan en el organismo y algunos de sus efectos secundarios.

## Sulfonilureas

| NOMBRE GENÉRICO | CÓMO FUNCIONA                             | POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS  |
|-----------------|---|---|
| Glibenclamida   | Ayuda al páncreas a liberar más insulina. | Puede causar hipoglucemia leve, moderada o mortal. En algunos países está en desuso, pero en México sigue recomendándose. |
| Glimepirida     | Ayuda al páncreas a liberar más insulina. | Mareos y náuseas.   |

## Biguanidas

| NOMBRE GENÉRICO | CÓMO FUNCIONA   | POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS  |
|-----------------|---|---|
| Metformina      | Disminuye la resistencia de la insulina en el hígado, en los músculos y en las células de grasa. Puede mejorar los niveles de grasa de la sangre. | Puede provocar acidosis láctica, es decir, puede cambiar la acidez de la sangre. Debe tenerse cuidado en casos de falla en los riñones y en el hígado. Puede provocar náusea y diarrea. |

## Tiazolidinedionas (TZD)

| NOMBRE GENÉRICO | CÓMO FUNCIONA                                     | POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS   |
|-----------------|---|--|
| Pioglitazona    | Aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina. | Puede provocar insuficiencia cardíaca, retención de líquidos, cambios o pérdida de la visión, necesidad frecuente de orinar, dolor frecuente de espalda o de abdomen e incremento de fracturas de huesos largos. |

## Inhibidores de la alfa-glucosidasa

| NOMBRE GENÉRICO | CÓMO FUNCIONA   | POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS        |
|-----------------|---|-------------------------------------|
| Acarbosa        | Hace más lenta la digestión y la absorción intestinal de carbohidratos. | Puede causar flatulencia y diarrea. |

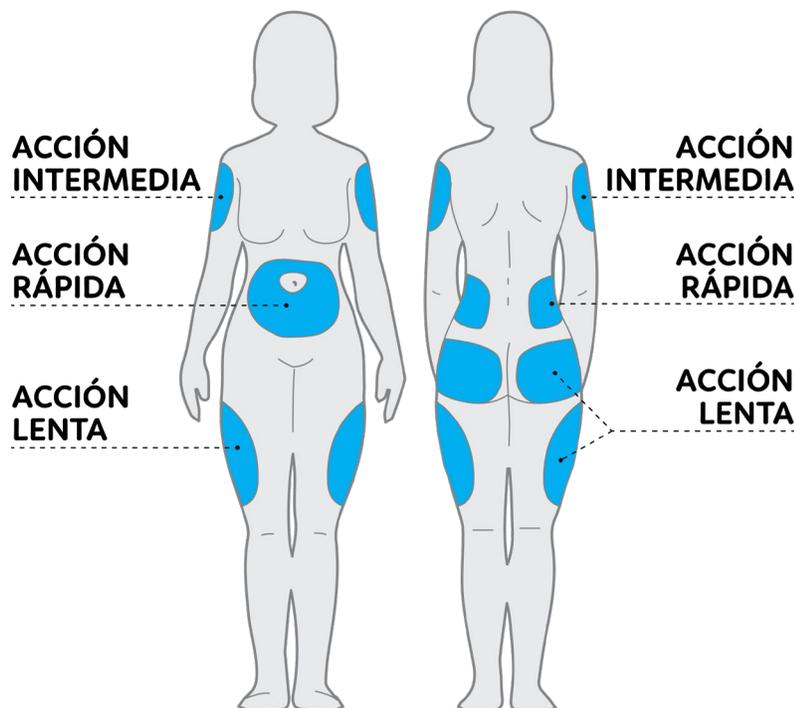
## Insulina

| NOMBRE GENÉRICO                  | CÓMO FUNCIONA  | POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS  |
|----------------------------------|--|---|
| Lispro<br>NPH humana<br>Glargina | La insulina es una hormona que mueve la glucosa de la sangre a las células que lo necesitan. | Demasiada insulina puede causar hipoglucemia y posible aumento de peso. |

Antes de decidir dejar algún medicamento, comenta con el personal médico si presentas algún efecto secundario; juntas/os podrán valorar la situación para modificar o cambiar la dosis. Recuerda que la insulina debe mantenerse refrigerada desde el momento en el que la recibes en la farmacia y después de usarla (de preferencia debe guardarse en la parte baja del refrigerador, nunca en el congelador).

### ¿En qué parte del cuerpo debo inyectarme la insulina?

La insulina puede inyectarse en varias partes del cuerpo. La que se inyecta cerca del estómago es la que actúa más rápido; la que se inyecta en los muslos es la que actúa más lentamente; y la que se inyecta en el brazo tiene un efecto intermedio. Es muy importante que pidas al personal médico que te enseñe el modo correcto de ponerte la insulina.



## ¿Por qué es importante rotar el lugar donde se aplica la inyección de insulina?

Porque la grasa que hay bajo la piel puede lesionarse aumentando o disminuyendo de tamaño, o simplemente puede endurecerse. Si eso ocurre, la insulina no funcionará adecuadamente. Alterna el lugar donde se administra la inyección procurando que sea en la misma zona. Utiliza la técnica de las manecillas del reloj: por ejemplo, si aplicas la primera inyección en el brazo imagina que la pones en el punto que marca las 12, la siguiente deberá ser a la 1 y así sucesivamente. Cambiar repentinamente a otra zona del cuerpo (abdomen, muslos o nalgas) puede provocar descontrol. Pide al personal médico que te explique a detalle cómo debe ser la rotación.

## ¿Qué otra información debo saber sobre la inyección de insulina?

El manejo de la insulina inyectada requiere de algunos cuidados especiales:

- Es recomendable conservarla en su caja de cartón y en un estuche de plástico.
- Pega una etiqueta con la fecha de apertura una vez que la utilices.
- Antes de aplicar la inyección, limpia la zona del cuerpo con un algodón o una gasa alcoholada. No olvides limpiar el frasco antes y después de utilizarlo.
- No frotes tu cuerpo ni generes calor en la zona de la inyección.
- Hay médicos o médicas que recomiendan “pellizcar” la parte donde se aplicará la inyección para que la insulina no llegue al músculo; esta recomendación depende del tamaño de la aguja que utilices (hay agujas de 4-5 mm, 8 mm y 13 mm).
- Espera unos 10 segundos antes de retirar la aguja del cuerpo para evitar que el medicamento se escurra. La jeringa debe salir en la misma dirección en la que se introdujo para no desgarrar el músculo.
- No frotes ni sobes la zona inyectada aunque duela.
- Desecha la jeringa en un contenedor de plástico duro (puedes usar un envase de detergente o suavizante de ropa).

## ¿Cuándo debo tomar los medicamentos para la diabetes?

Las pastillas y la insulina tienen tiempos específicos de acción. Recuerda preguntar en las consultas médicas el horario en el que debes tomar cada medicamento y/o inyectarte, qué hacer cuando se te pasa la hora y si puedes o no tomártelo o aplicar la inyección al recordarlo. Puedes ayudarte haciendo un cuadro con los horarios que te indicaron en la consulta y colocarlo donde lo veas frecuentemente, poner una alarma en un reloj o en un celular, relacionar la toma o la inyección con alguna actividad que haces siempre, o anotarlos en alguna libreta que traigas contigo. Apóyate en tu familia o amistades para que te recuerden o avisen cuándo te toca medicarte.

### ••••• ¿En qué consiste el tratamiento no farmacológico?

El tratamiento no farmacológico no involucra la toma de medicamentos prescritos. Consiste en adoptar cambios que promueven un modo de vida más saludable, por ejemplo llevar un plan de alimentación adecuado (bajo en grasas, con un consumo alto de verduras), hacer actividad física por lo menos 30 minutos diarios, no fumar, no consumir bebidas alcohólicas, y tener un manejo adecuado del estrés y de las emociones.

### ••••• ¿Qué tan efectivos son los tratamientos alternativos para el control de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares?

No existe evidencia científica que demuestre que el uso de productos alternativos, como plantas y suplementos en la dieta, ayuden en el control de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Es importante que cuando tengas alguna duda busques resolverla en la consulta médica. A veces hay creencias que llevan a un mal control y que pueden afectarte enormemente, como ingerir miel de abeja o piloncillo porque crees equivocadamente que por ser de origen “natural” no son azúcar.

### ••••• ¿Por qué es importante informar al personal médico acerca de los distintos tratamientos que llevamos?

El nivel de glucosa puede verse afectado por los medicamentos que tomas, incluyendo aquellos que usas para atender otros problemas de salud. Es muy importante que informes al personal médico acerca de todos los medicamentos que estés tomando, incluso las hierbas medicinales, los productos “naturales” y las vitaminas.

### ••••• Conclusiones

La diabetes es una enfermedad crónica cuyo tratamiento debe basarse en el cumplimiento de metas. De esta manera puedes reducir el riesgo de desarrollar complicaciones asociadas con ella, como las enfermedades cardiovasculares. Es muy importante mantener la adherencia al tratamiento una vez que has sido diagnosticada/o con diabetes y el personal médico ha recetado algún medicamento para su control. Asistir a las consultas de rutina, realizarte exámenes de laboratorio periódicamente, automonitorearte en casa, así como mantenerte actualizada/o en los temas relativos a la diabetes y sus complicaciones son responsabilidades fundamentales que debes asumir para tomar el control de tu cuerpo y poder tomar decisiones informadas. Si te comprometes a realizar actividad física, haces cambios en lo que comes y mantienes un peso saludable, puede llegar el momento en el que tus necesidades de medicamentos disminuyan. Todas las personas son diferentes y las reacciones también pueden variar, por eso es tan importante trabajar con el personal médico y aprender a establecer un diálogo activo durante las consultas.

## Los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud

De acuerdo con la *Ley General de Salud* (2017), todas las personas tienen derechos y responsabilidades relacionadas con el cuidado de la salud. Por ejemplo, es tu derecho como paciente tener acceso a los servicios médicos y que se te trate digna y respetuosamente. El personal de salud también tiene derechos y responsabilidades que puede ejercer. A continuación se enlistan algunos de ellos.

### Derechos de las y los pacientes:

1. **Recibir trato digno y respetuoso**, sin ningún tipo de discriminación, en los servicios de salud.
2. Recibir atención médica adecuada, que incluye la cobertura de los medicamentos y los insumos esenciales requeridos para el diagnóstico y el tratamiento de los padecimientos, en las unidades médicas de la administración pública, tanto federal como local.
3. Recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz.
4. Decidir libremente sobre tu atención.
5. Contar con facilidades para obtener una segunda opinión.

### Derechos de las y los trabajadores de la salud:

1. **Recibir trato digno y respetuoso** por parte de pacientes y sus familiares, así como del personal relacionado con su trabajo, independientemente del nivel jerárquico.
2. Ejercer la profesión en forma libre, sin presiones y en igualdad de condiciones interprofesionales.
3. Laborar en instalaciones apropiadas y seguras, que garanticen la seguridad e integridad personal y profesional.
4. Contar con los recursos necesarios para el óptimo desempeño de sus funciones.
5. Abstenerse de garantizar resultados y proporcionar información que sobrepase su competencia profesional y laboral.

## Recomendaciones y prácticas que nos preparan para la consulta médica

---

Antes de ir a la consulta médica, reflexiona acerca de las barreras y las estrategias que a veces dificultan o vuelven más fácil tu manejo de la diabetes. Estas barreras y estrategias pueden ser individuales, otras veces institucionales. Lee las siguientes recomendaciones y prácticas y profundiza en cada una de ellas:

- Tú eres corresponsable del cuidado de tu salud, por lo que debes colaborar con el personal médico cuando te soliciten información y preguntarles sobre la diabetes y tu salud cardiovascular.
- Es tu derecho solicitar información para despejar dudas y que se te informe de manera clara y sencilla, no estás obligada/o a conocer los términos médicos.
- No hay preguntas tontas, ni debes dejar en manos del personal médico toda tu vida, ellas y ellos son guías que te asesorarán, pero las acciones que lleves a cabo son tu decisión.
- Pide ayuda cuando la necesites, escucha opiniones distintas y desarrolla estrategias para afrontar tu problema de salud, es importante que no te des por vencida/o. Sé positiva/o y proponte cumplir tus metas.
- Pregunta qué es la diabetes y sus complicaciones, qué puedes hacer para afrontarla, cuáles son los factores que están a tu favor y cuáles son los factores de riesgo que debes considerar.
- Si te gana la emoción o el miedo a preguntar, toma una respiración profunda y habla pausadamente.
- Anota tus preguntas antes de ir a la consulta. Después de todo tienes muchos conocimientos que has aprendido a lo largo de la vida.

## ¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?

1. El nombre de nuestro grupo es \_\_\_\_\_  
y está formado por un total de \_\_\_\_\_ integrantes.

Somos \_\_\_\_\_ mujeres y \_\_\_\_\_ hombres.

Nos reunimos desde el año de \_\_\_\_\_ con el objetivo de \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Durante nuestras reuniones hemos reflexionado acerca de la diabetes y sus complicaciones, en los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, en el papel que juegan las y los pacientes participativos, entre otros temas importantes para nuestra salud. Agradecemos mucho que haya venido y que esté pendiente de nuestro grupo.

2. Desde la primera sesión, establecimos algunos acuerdos de convivencia que nos recuerdan mantener un trato respetuoso entre nosotras/os. Algunos de ellos son:

**Se vale:** \_\_\_\_\_

---



---



---

**No se vale:** \_\_\_\_\_

---



---



---

3. Como grupo hemos asumido un compromiso para mejorar nuestra salud. Desde la primera sesión nos propusimos cumplir metas que nos ayuden a tener un mejor control de la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Estas son metas de:

**Alimentación** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Actividad física** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

(Elijan entre todas/os un ejemplo de meta y las acciones que están llevando a cabo para cumplirla).

4. El propósito de haberle invitado hoy es porque deseamos tener un contacto más cercano con el personal médico. Queremos platicarle que \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

(Pueden compartir alguna reflexión acerca de los derechos de las y los pacientes, cómo se han sentido haciendo actividad física de manera regular, qué están haciendo para prevenir riesgos cardiovasculares, etcétera).

5. También revisamos “Los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud” y creemos que el derecho a **recibir un trato digno y respetuoso** es un derecho que podemos ejercer dentro y fuera de la consulta, y en el que ambas partes podemos contribuir a que sea una responsabilidad compartida. Para ello queremos

poner en práctica una comunicación clara y expresarle que a veces **vemos** que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ y **sentimos** que

\_\_\_\_\_ por lo que **proponemos**

6. Tanto el personal médico como las y los usuarios de los servicios de salud, hacemos un trabajo en equipo para promover nuestra salud y por ello deseamos que nuestra relación se fortalezca cada vez más. Como integrantes de este grupo, proponemos echar a andar las siguientes acciones para que nuestra relación sea cada vez más respetuosa:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

(Por ejemplo: Nos comprometemos a escuchar respetuosamente sus recomendaciones para mejorar nuestra salud e informarnos acerca de la diabetes y sus complicaciones).

Ahora nos gustaría que usted nos propusiera, como personal médico, tres acciones concretas que también contribuirán a la construcción de una relación de respeto:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Reflexionaremos sobre aspectos de la cocina tradicional que podemos incorporar a nuestra alimentación actual para hacerla más saludable.
- Utilizaremos la técnica de “El plato del bien comer” para personas con diabetes para adaptar lo que hemos aprendido sobre alimentación saludable en nuestra vida diaria.
- Revisaremos sugerencias para preparar comidas saludables de forma sencilla.
- Reflexionaremos sobre la influencia que ejerce la publicidad en nuestros hábitos de compra de alimentos y productos para la salud.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más.

# SESIÓN 12

Disfruta con tu gente  
de comidas saludables





## Seguimiento a mi meta: semana 12

---

A veces, aun cuando ya tenemos afianzado un hábito saludable, podemos tener una recaída. Una de las estrategias más efectivas para evitar que una recaída arruine todo lo que hemos logrado es hacer un plan de contingencia: visualizar qué vamos a hacer en caso de que no podamos seguir adelante.

Por ejemplo, si estoy caminando o haciendo la rutina de *Meta Salud Diabetes* todos los días y de repente tengo una lesión, ¿qué voy a hacer para no perder la condición física y el hábito que he logrado?

Si ya me acostumbré a cocinar para poder comer 5 porciones de verduras diarias y de repente cambia mi rutina y ya no puedo cocinar, ¿qué voy a hacer?

Con tu equipo, trata de anticipar problemas potenciales que puedan impedir que cumplas tu rutina saludable. Haz planes de contingencia detallados para que estés preparada/o en caso de que lo necesites.

### Semana 12

Hacer un plan de contingencia en caso de que tenga una recaída.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

## Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional

---

Los siguientes son algunos aspectos que incluía la cocina tradicional:

- Se comían muchas verduras en las tres comidas principales del día para acompañar porciones de aves, pescado y otras carnes.
- Las comidas se preparaban en casa y casi nunca se compraban alimentos procesados o preparados.
- Para preparar las comidas se usaban alimentos cultivados en la propia casa o en la localidad.
- Se comían alimentos variados y nutritivos, especialmente los frijoles en caldo, el arroz integral, la avena, las semillas y otros alimentos a base de maíz, como las tortillas.
- Se comían frutas frescas como postre.
- Las carnes rojas y los huevos eran lujos, y los tamales, el mole, el pozole, los tacos, los refrescos, los dulces, etcétera, se comían solo en los días festivos.
- Se consumían los aceites en cantidad limitada. El consumo de grasa venía principalmente de alimentos como los aguacates, los cacahuates y las nueces.

### ¿Por qué los frijoles siguen siendo una parte importante de nuestra comida?

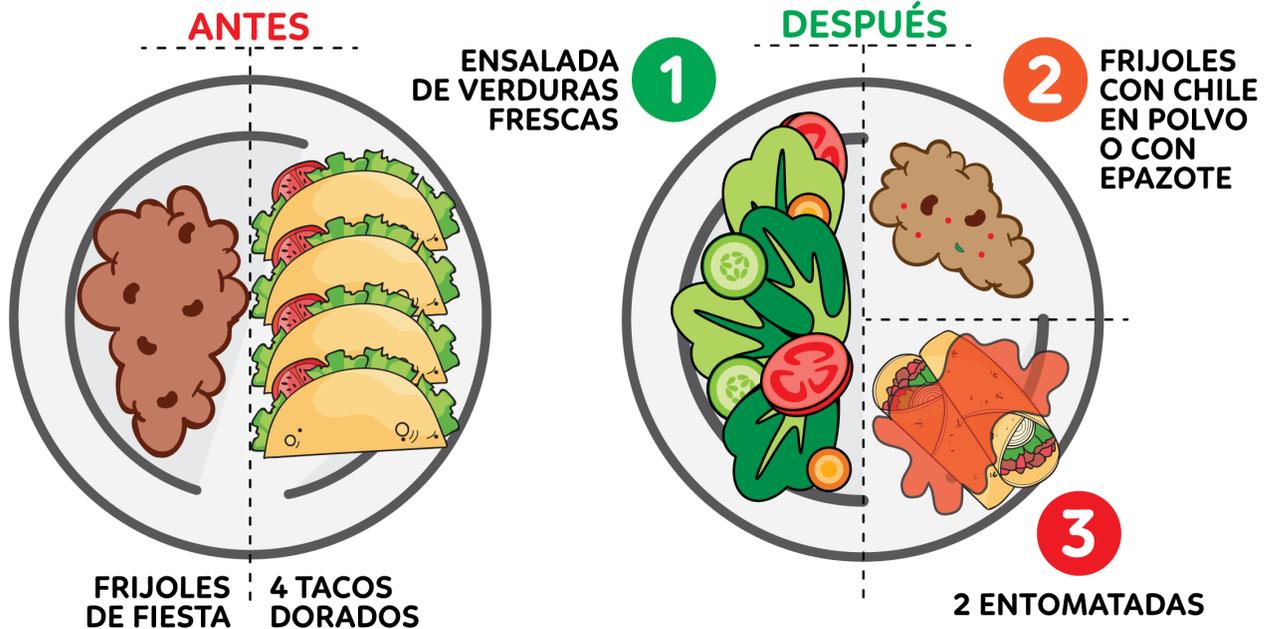
Los frijoles son más baratos que la carne, pero debes tener cuidado con la manera de prepararlos. Cuando se comen cocidos y se combinan con arroz integral o con tortillas de maíz, son una fuente de proteínas tan buena como la carne, las aves o el pescado. Si los cocinas o fríes con manteca, tocino o carnes con grasa, aumenta su cantidad de grasa saturada, calorías y colesterol. En cambio, si los comes enteros, en caldo o machacados, y en las cantidades recomendadas (1 taza al día), son una comida rica y saludable a la que puedes agregar verduras para dar más color y sabor a tu plato.

## ..... ¿Por qué es recomendable consumir granos integrales como mucha gente hacía antes?

Porque el arroz integral, la avena entera, el salvado de trigo y el centeno aportan nutrientes y fibra, la cual:

- Retarda la digestión y la absorción de la glucosa, por lo que ayuda a reducir la producción de insulina y mejora el control de la glucosa sanguínea.
- Regula el nivel de colesterol.
- Previene y reduce el estreñimiento.
- Brinda saciedad (te sientes satisfecha/o después de comer).

## El antes y el después con “El plato del bien comer” para personas con diabetes



### INGREDIENTES

#### Frijoles de fiesta

Frijoles cocidos cocinados con manteca, mantequilla, chorizo, queso tipo chihuahua, chile en polvo.

#### Tacos dorados

Tortillas de maíz fritas en aceite y rellenas de carne guisada con papas, queso, crema, lechuga rallada y salsa de tomate.

### INGREDIENTES

#### Ensalada

Lechuga, acelgas, tomate, pepino y zanahoria.

#### Frijoles

Frijoles cocidos, machacados o molidos con chile en polvo o con epazote, cocinados con un poco de aceite de canola.

#### Entomatadas

Tortillas de maíz, rellenas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado, salsa de tomate casera sazonada con especias y una porción de queso fresco bajo en grasa.

### CAMBIOS SALUDABLES

Los tacos dorados se fríen con mucho aceite, mientras que las entomatadas pueden hornearse o freírse con el aceite necesario para que no se peguen (1 cucharada). Luego agregamos salsa de tomate casera y en vez de crema, podemos usar la porción recomendada de queso fresco bajo en grasa.

Los frijoles de fiesta tienen mucha grasa, los cambiaremos por esta versión sabrosa y saludable. Acompañaremos el platillo con una ensalada de verduras frescas. Ahora todo nuestro plato está en porciones más adecuadas.

## Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero

Revisa las siguientes sugerencias con las personas con quienes convives y preparas tus alimentos, o intenta hacerlas por tu cuenta, verás que hay algunas que harán tu vida más sencilla y te ayudarán a comer más saludable. Si todas y todos seguimos estas recomendaciones, seremos una familia y una comunidad más saludable.



- Planea las comidas de la semana junto a las personas con quienes convives (familiares, amigos/os, compañeras/os de trabajo). Usen como guía “El plato del bien comer” (ver sesión 4).
- Con base en el menú semanal hagan una lista de compras y síganla.
- Consideren el presupuesto familiar y personal para elaborar el menú y la lista de compras.

Planeen las comidas  
y hagan una lista  
de compras



- Procuren involucrar a todas las personas que comen juntas en la preparación de los alimentos y en la limpieza de la cocina. Si hay personas que no participan, pueden apoyar con otras tareas importantes.
- Limpian mientras cocinan, les permitirá ahorrar tiempo después de comer.

Compartan las tareas  
de preparación  
de los alimentos

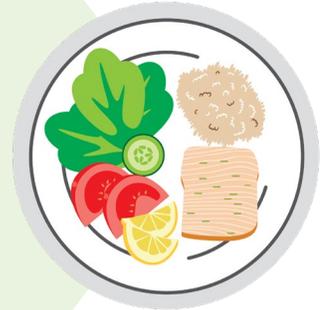


- Cocinen por adelantado, por ejemplo la salsa de tomate (ver el recetario), agreguen pollo o carne a la salsa y elijan las verduras que más les gusten para acompañar.
- Preparen suficiente ensalada fresca para dos días y guárdenla en una bolsa o en un recipiente de plástico en el refrigerador (sin aderezo o tomate).
- Preparen lonches saludables la noche anterior.
- Cocinen dos o tres comidas en los días libres y congelen parte de ellas, por ejemplo los frijoles cocidos.

Cocinen por adelantado

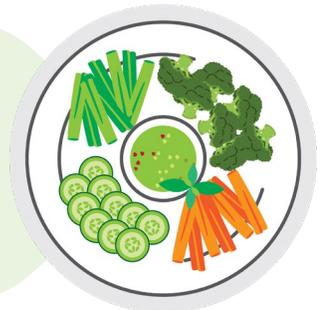
Preparen comidas sencillas y sanas

- Cocinen las verduras al vapor y asen la carne a la parrilla.
- Si no pueden usar verduras frescas, elijan las congeladas en lugar de las enlatadas.
- Preparen la comida en una sola olla, por ejemplo, caldo de pollo, pescado o carne con verduras (agréguelas al final para que no se recuezan y conserven sus nutrientes).
- Usen el recetario para probar recetas nuevas y saludables.



Tengan a la mano colaciones rápidas y saludables

- Preparen verduras con chile y limón o utilicen aderezos saludables (ver el recetario).
- Compren queso bajo en grasa, como el queso panela. Compren nueces o almendras entre varias personas. Tengan siempre a la mano una porción de fruta.



Usen hierbas y especias para condimentar

- Siembren cilantro, perejil o tomillo en una maceta y colóquenla en una ventana donde le dé el sol (otras opciones pueden ser: menta, hierbabuena, albahaca, romero y epazote).
- Usen el sazón casero (ver el recetario), para sustituir la sal y los aderezos cremosos que agregan muchas calorías.
- Tengan a la mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas equivale a tres cucharaditas de hierbas frescas.



Ahorren dinero en la compra de los alimentos

- Compren verduras y frutas de temporada, son más ricas y baratas. No hagan las compras cuando tengan hambre, eso suele hacer que compremos por antojo y no por necesidad.
- Revisen las ofertas antes de hacer las compras, pero no compren cosas que no necesiten solo porque están baratas.
- A la hora de pagar, fíjense que los precios y las ofertas sean respetadas.



# Comer saludable en reuniones y celebraciones

Identifica el tipo de comidas que se preparan en las siguientes celebraciones y trata de sustituir las que tengan más grasa, sodio y azúcar por opciones más saludables.

## Reunión con amigas/os

| LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS | LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD  |
|---------------------------|--|
| Botanas saladas y fritas. | Coctel de verduras con limón y chile en polvo natural (pepino, jícama, zanahoria). |
|                           |  |

## Fiesta infantil/cumpleaños

| LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS | LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD  |
|---------------------------|--|
| Refrescos azucarados.     | Agua natural, aguas infusionadas (con rebanadas de limón, hierbabuena, menta, etcétera). |
|                           |  |

## Días festivos, bodas, quinceañeras

| LO QUE COMÚNMENTE COMEMOS                            | LO QUE PROMUEVE NUESTRA SALUD                                    |
|--|--|
| Frijoles de fiesta (guisados con manteca y chorizo). | Frijoles enteros en caldo (o pedir que te sirvan solo la mitad). |
|  |  |

## Los temas más usados en la publicidad



### La familia

Las personas que diseñan la publicidad intentan que usemos el producto que promueven basándose en el amor que sentimos por nuestra familia. Este recurso 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 quienes se asocian con el cuidado de los demás.

### La nutrición

Este tipo de publicidad es muy popular e influye en nuestros hábitos alimenticios. El producto que se anuncia promete aportar todo lo que necesitamos para estar activas/os durante el día, pero no nos informan acerca de todo lo que contiene (calorías extras, sodio, grasa y azúcar).

### 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.

### La salud

Este tema se centra en los efectos positivos para la salud que supuestamente brinda el uso de ciertos productos, aunque estos efectos no estén comprobados. Da resultado porque las personas nos preocupamos por nuestra salud, pero no investigamos 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.

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Repasaremos los puntos más importantes de las 12 sesiones por medio de juegos y dinámicas.
- Compartiremos nuestros logros y experiencias durante el programa.
- Recibiremos un reconocimiento por nuestra participación en el programa.
- Evaluaremos el programa aportando sugerencias para mejorarlo.
- Escribiremos una carta en la que nos comprometemos a seguir alcanzando metas saludables.
- Conviviremos y celebraremos con el grupo nuestra graduación del programa.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy.  
Puedo seguir trabajando por mi salud.

# SESIÓN 13

Repaso y graduación





# Un grupo activo en la comunidad

---

Día y hora

Volver a repasar las sesiones de *Meta Salud Diabetes*.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Día y hora

Hacer una venta o degustación de comida saludable con las recetas de *Meta Salud Diabetes* en una fecha importante para la comunidad.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Una carta para mí

---

En el programa *Meta Salud Diabetes* he aprendido que puedo hacer muchas cosas para llevar una vida saludable con diabetes y prevenir y disminuir las enfermedades cardiovasculares. También puedo ayudar a las personas que están a mi alrededor a tomar decisiones saludables, así como proponer y gestionar mejoras para nuestra comunidad. Durante los meses que vienen trataré de hacer lo siguiente para incrementar mi actividad física, mejorar mi alimentación, promover mi bienestar emocional y monitorear la diabetes y mi salud cardiovascular:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y firma

Fecha





# ANEXOS

ACTIVIDAD FÍSICA



# Rutinas de calentamiento y enfriamiento

## Calentamiento

- 1 Coloca la punta del pie derecho contra la pared y estira la planta completamente. Cuenta 4 tiempos y repite con el pie izquierdo.



- 2 Separa las piernas, lleva la pierna derecha hacia atrás y deposita el peso de la pelvis en esta pierna, flexiona ligeramente la rodilla y cuida que no pase del pie. Estira la pierna izquierda. Cuenta 4 tiempos y repite con la otra pierna.



- 3 Lleva la pierna izquierda hacia adelante y flexiónala, procurando que la rodilla no pase del pie. Mantén la pierna derecha estirada hacia atrás y presiona el piso con el talón. No inclines el cuerpo hacia enfrente. Cuenta 4 tiempos y repite con la pierna derecha.



- 4 Apoya tus manos sobre la pared y sube y baja con las puntas de los pies. Repite 8 veces.



- 5 Separa los pies a lo ancho de tu cadera y baja hacia enfrente tratando de que las manos y los hombros queden en la misma línea. Cuenta 4 tiempos.



- 6 Da mayor apertura a las piernas y trata de bajar un poco más. Cuenta 4 tiempos.



- 7 Apoya las manos en las rodillas, en las espinillas o en los tobillos, y sube el torso lentamente. Sube la cabeza hasta el final. Cuenta 4 tiempos para subir.



## ..... Enfriamiento

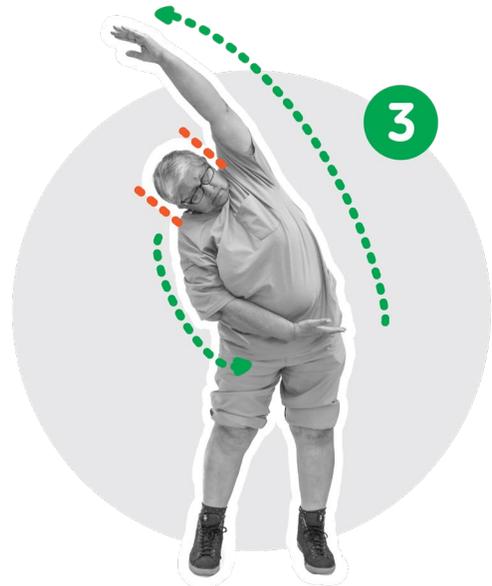
- 1 Apoya la mano derecha sobre la pared y dobla la pierna izquierda hacia atrás, tratando de llevarla hacia los glúteos. Cuenta 4 tiempos y repite con la pierna derecha.



- 2 Apoya la mano derecha sobre la pared, dobla la pierna derecha hacia atrás, y lleva el pie hacia un lado como si hicieras un 4. Sujeta el pie con la mano izquierda y cuenta 4 tiempos. Procura mantener tu espalda recta. Repite con la pierna izquierda.



- 3** Lleva la cadera hacia la derecha y deja caer el torso hacia la izquierda. Coloca los brazos como se muestra en la fotografía. Cuenta 4 tiempos y repite hacia el otro lado.



- 4** Entrelaza los dedos de las manos y sube los brazos tratando de estirar los músculos de los costados. Gira las palmas de las manos hacia arriba. Cuenta 4 tiempos.



- 5** Entrelaza los dedos de las manos por detrás de la espalda y estira los codos. Cuenta 4 tiempos.



- 6** Cruza el brazo derecho delante del pecho y jala el hombro con la mano izquierda. Cuenta 4 tiempos y repite con el brazo izquierdo.



- 7** Coloca el brazo izquierdo sobre la pared y acomódalo a la altura del hombro. Jala el hombro derecho hacia atrás tratando de que ambos hombros miren hacia adelante. Cuenta 4 tiempos y repite con el brazo derecho.



- 8** Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba. Cuenta 2 tiempos.



- 9 Exhala por la boca y suelta el cuerpo hacia adelante. Relaja los brazos y deja que se crucen. Flexiona ligeramente las rodillas. Cuenta 2 tiempos y sube lentamente.



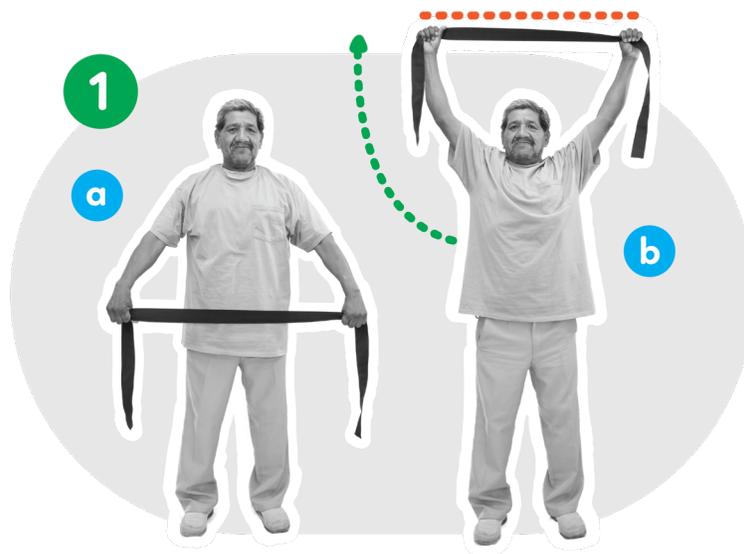
# Rutinas para el “Período de actividad física”

Duración: 15 minutos

## ..... Rutina para hacerse de pie

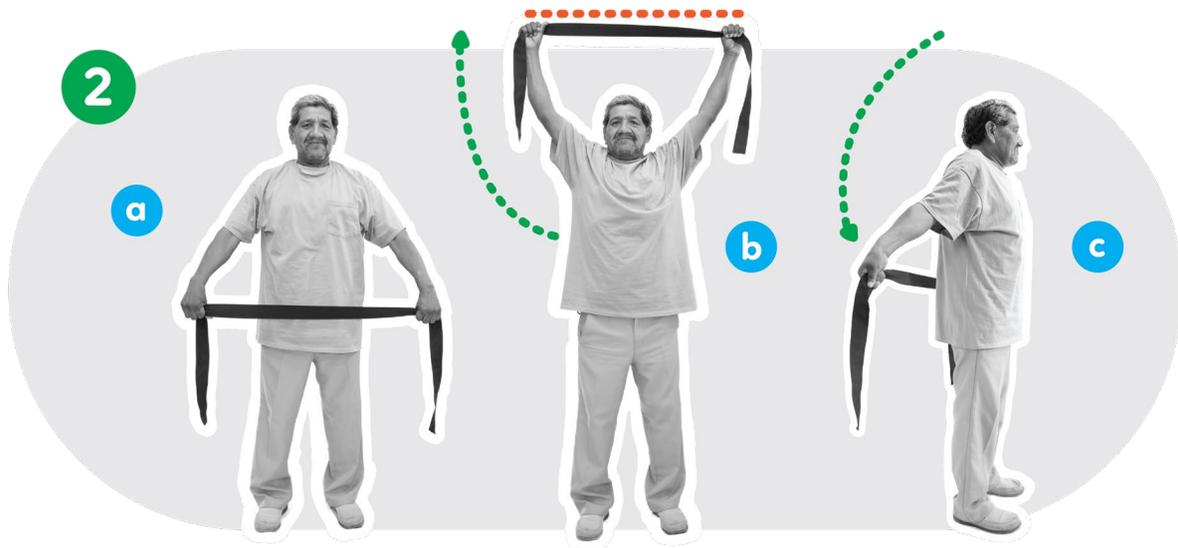
### 1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor que la del ancho de tu cadera.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Mantén el abdomen apretado.



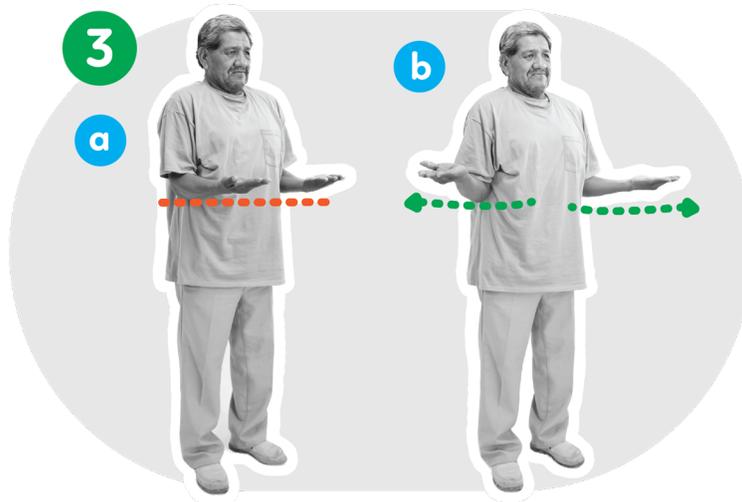
### 2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Mantén el abdomen apretado. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



### 3 Camarero (4 repeticiones)

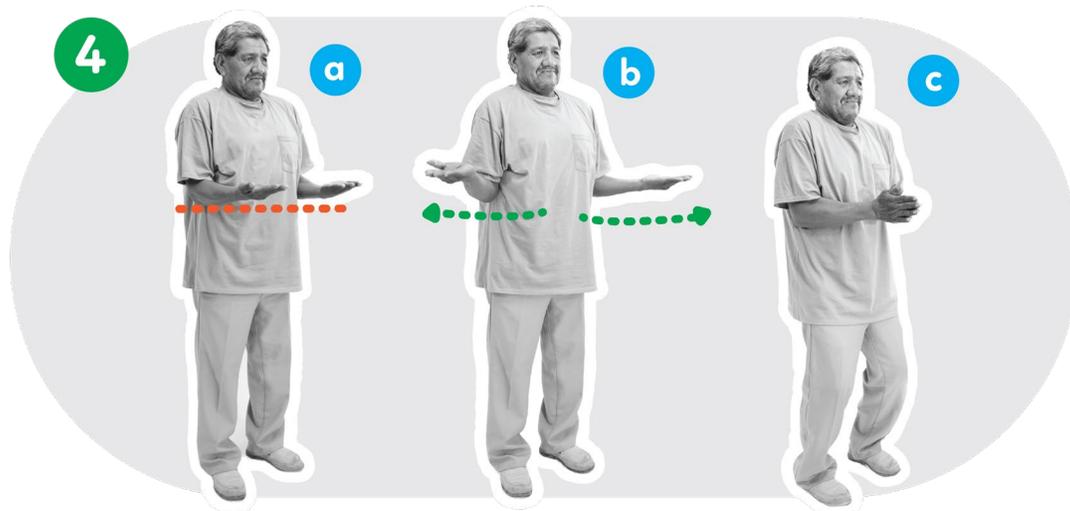
- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz y evita subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



### 4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

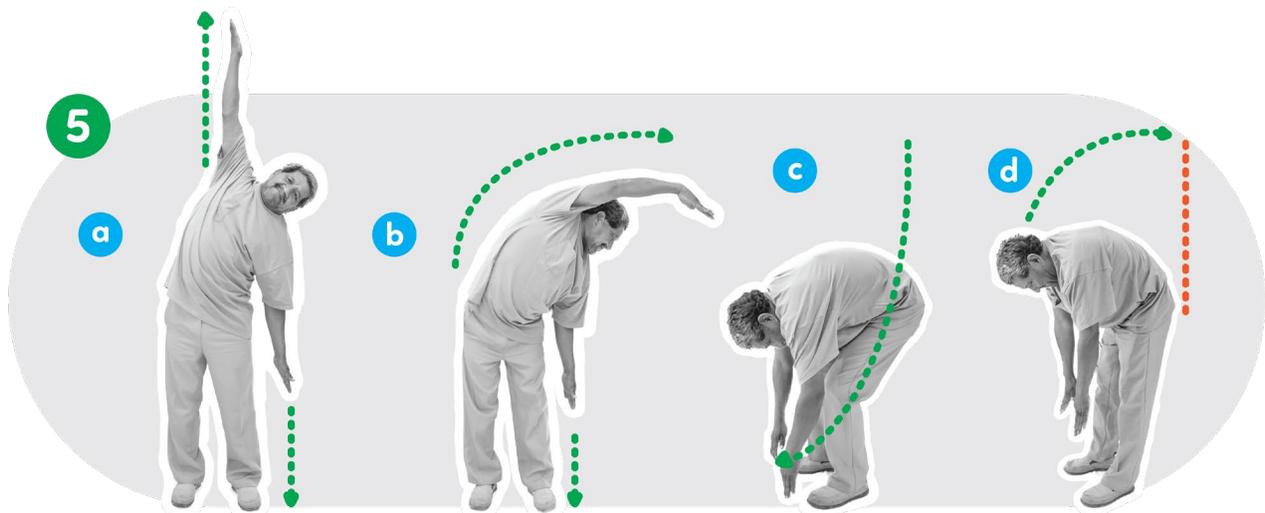
- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Flexiona ligeramente las rodillas.

- c. Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No despegues los codos. Regresa a la postura inicial (a).



## 5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la derecha como si quisieras tocar el piso con la mano derecha y sube el brazo izquierdo como si quisieras alcanzar el techo. Flexiona ligeramente las rodillas y empuja el piso con el pie izquierdo.
- Exhala por la boca y baja el brazo izquierdo en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la izquierda y subiendo el brazo derecho.



### 6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Apoya la espalda, las manos y los pies contra la pared. Inhala por la nariz y lleva el pie derecho hacia adelante como si patearas un balón hacia arriba.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



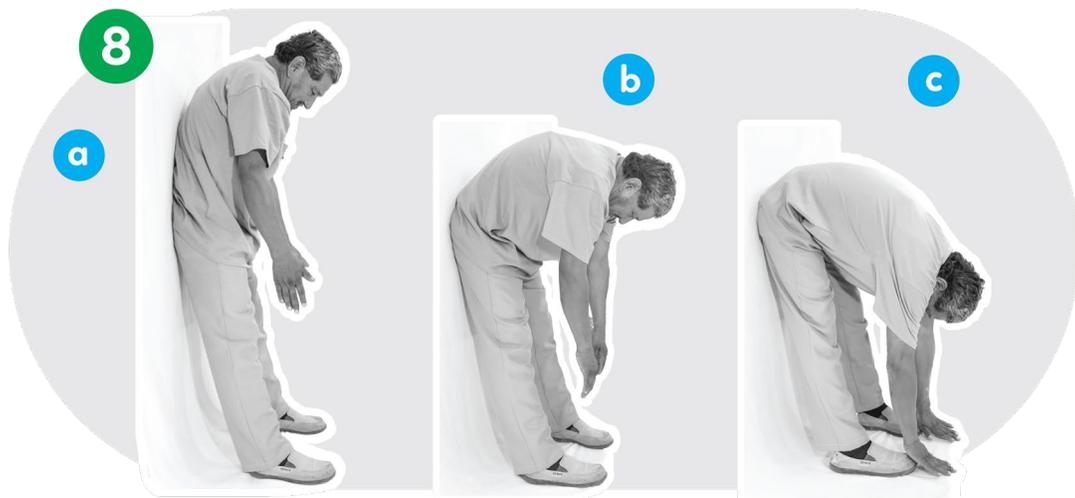
### 7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 8 Gusanito (2 repeticiones)

- Apoya la cabeza, la espalda y la cadera contra la pared y despega los pies de la pared. Inhala por la nariz.
- Exhala por la boca e inclínate hacia adelante contando 6 tiempos.
- Inhala por la nariz cuando estés abajo y cuando exhales sube como si fueras un gusanito que está desenrollándose. Cuenta 6 tiempos para subir.



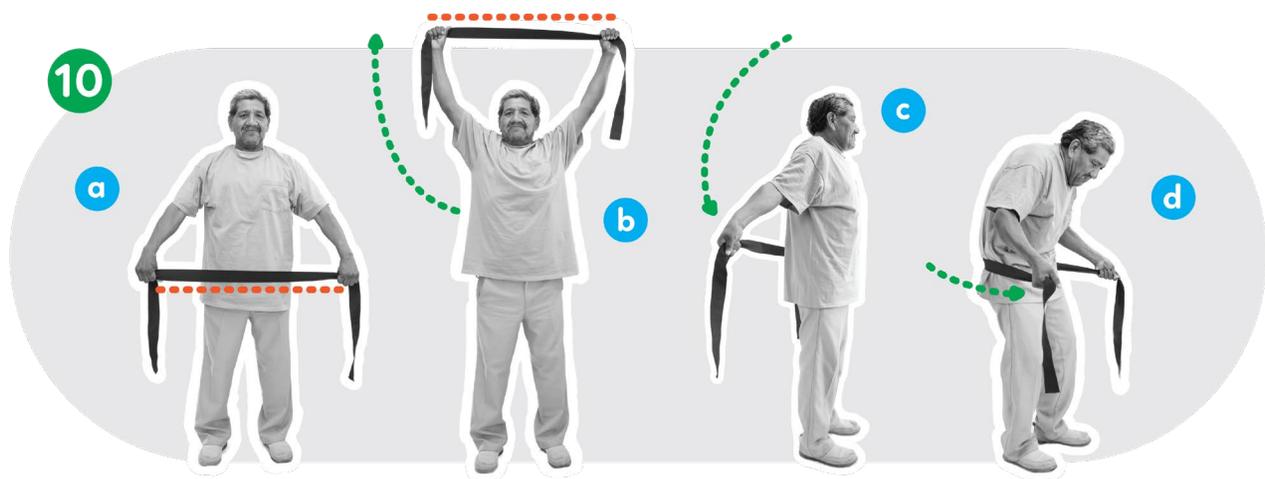
**9 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)**

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas. Procura no llevar el cuerpo hacia enfrente o hacia atrás.
- Empuja el piso con el pie derecho, exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



**10 Sentadilla y contracción en forma de “C” con elástico (4 repeticiones)**

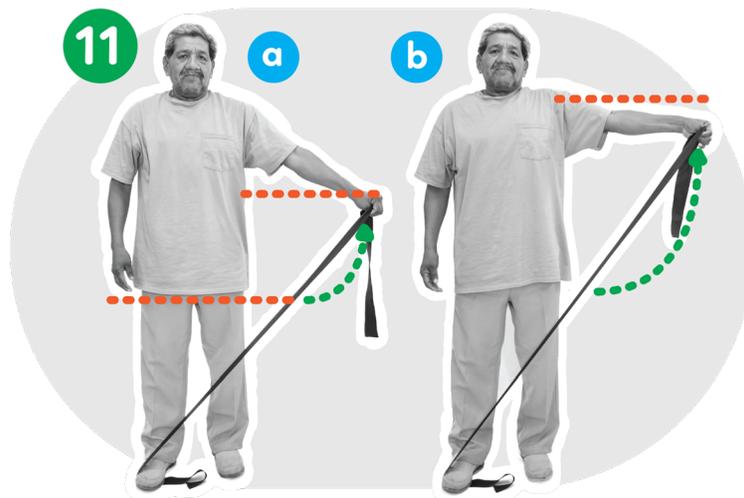
- Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y procura no mover las muñecas hacia arriba o hacia abajo. Flexiona ligeramente las rodillas.
- Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una “C”. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



**11 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)**

- Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta el otro extremo con la mano izquierda a la altura de la cadera. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.

- b. Inhala por la nariz y sube el brazo izquierdo a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo derecho.



**12 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)**

- Separa los pies de la pared, abre las piernas a la altura de la cadera y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho y que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared sin echar la cabeza hacia adelante.
- Exhala por la boca y extiende los brazos.



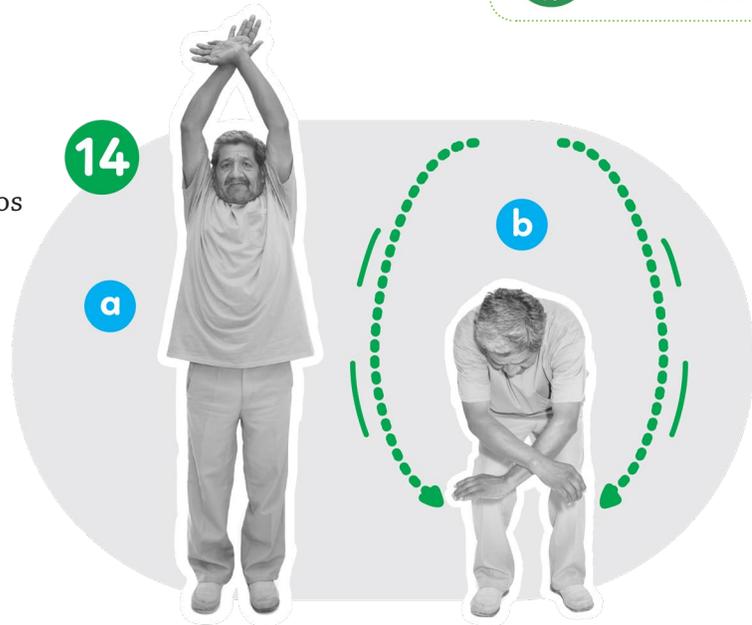
**13 Patada de mula contra la pared (4 repeticiones)**

- En la misma postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz y levanta la pierna derecha hacia atrás. Mantén la espalda recta y sujeta los glúteos y el abdomen.
- Exhala por la boca y regresa a la postura inicial. Repite con la pierna izquierda.



### 14 Respiraciones fluidas

- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
- Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Flexiona ligeramente las rodillas y vuelve a subir a la postura inicial (a). Repite 2 veces.



### 15 Torsión

Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos contra la pared. La cadera debe quedar hacia enfrente. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.



### 16 Relajación

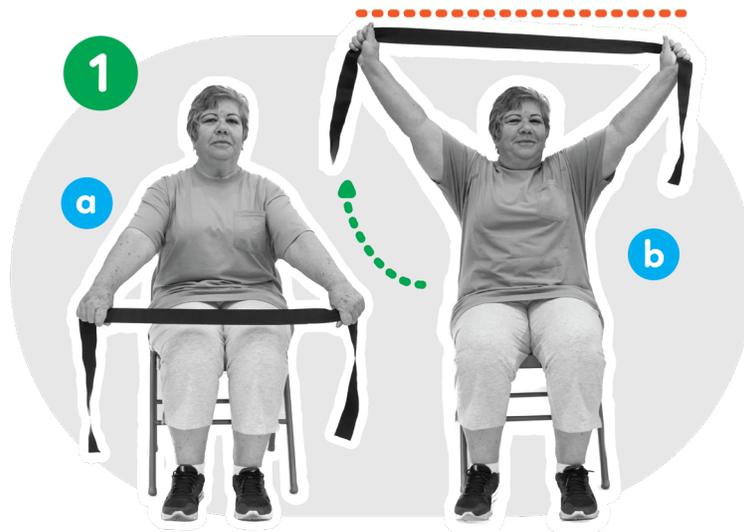
Apoya los glúteos contra la pared, despega los pies de la pared y suavemente desliza el cuerpo hacia enfrente. Coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.



## ..... Rutina para hacerse en silla

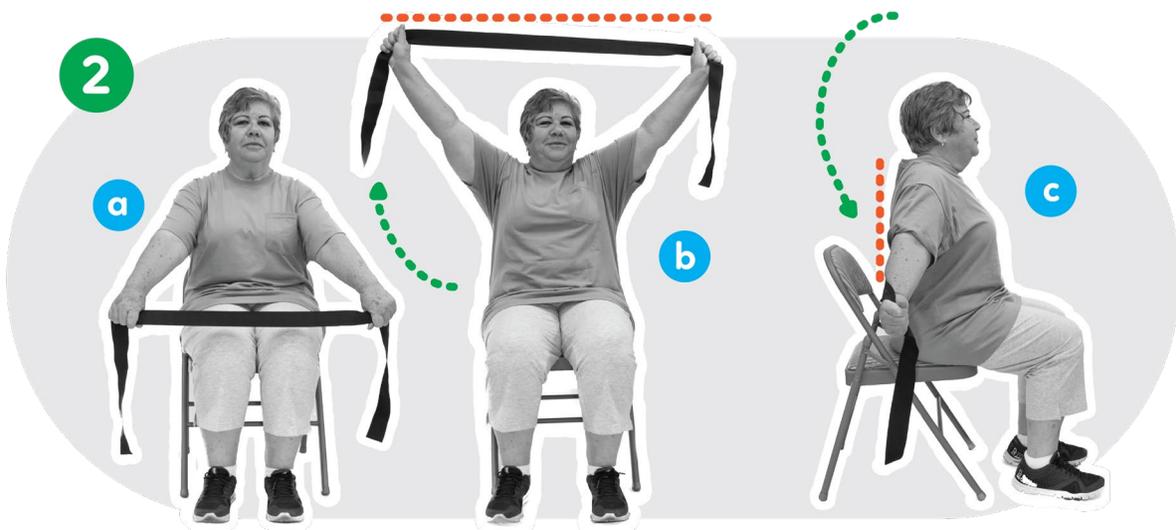
### 1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor a la de tus hombros.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Aprieta el abdomen.



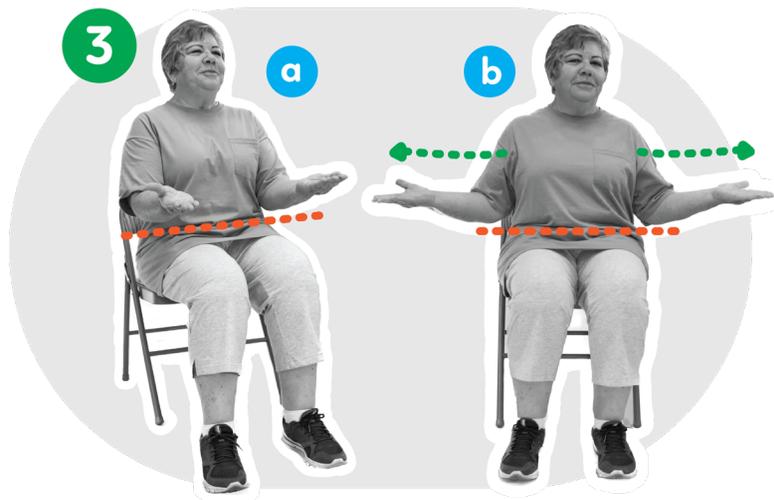
### 2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



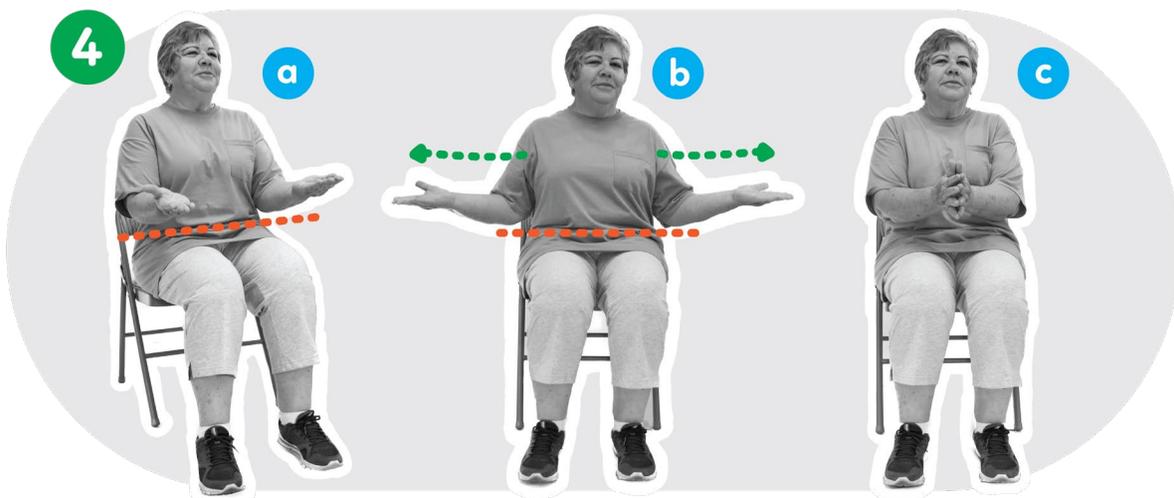
### 3 Camarero (4 repeticiones)

- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz evitando subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



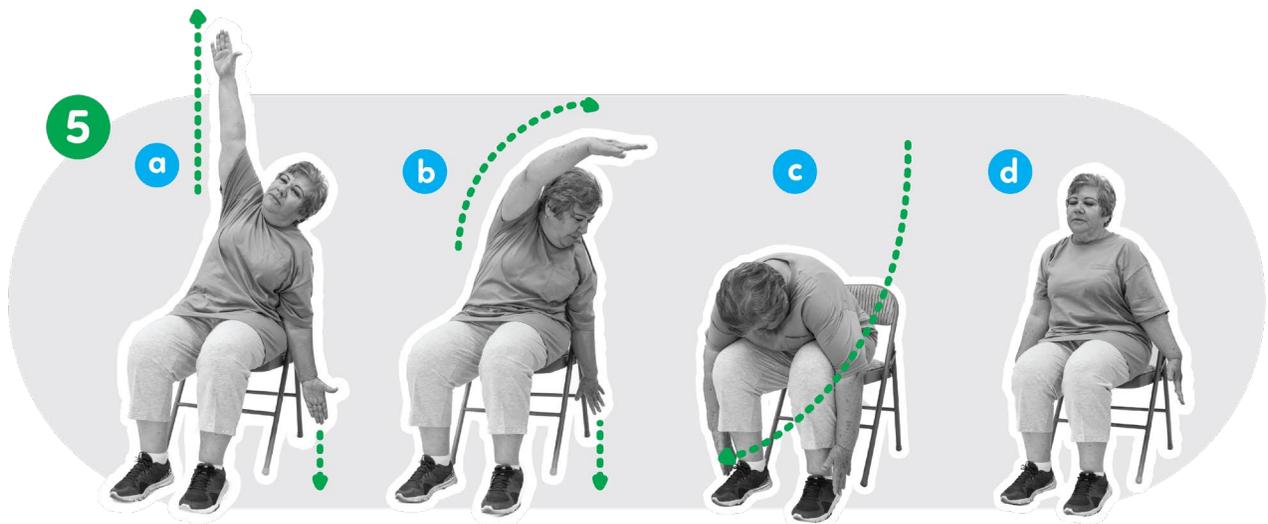
### 4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos con los codos pegados al cuerpo.
- Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No separen los codos del cuerpo. Regresa a la postura inicial (a).



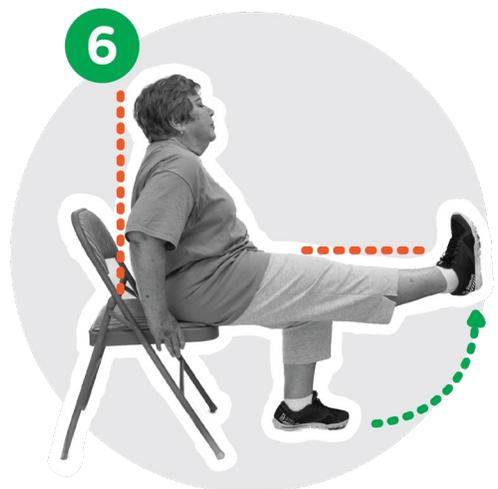
### 5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la izquierda como si quisieras tocar el piso con la mano izquierda y sube el brazo derecho como si quisieras alcanzar el techo.
- Exhala por la boca y baja el brazo derecho en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la derecha y subiendo el brazo izquierdo.



### 6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Coloca las manos sobre el asiento de la silla como si empujaras hacia abajo. Inhala por la nariz y sube la pierna derecha, cuidando que no pase de la altura de la rodilla.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



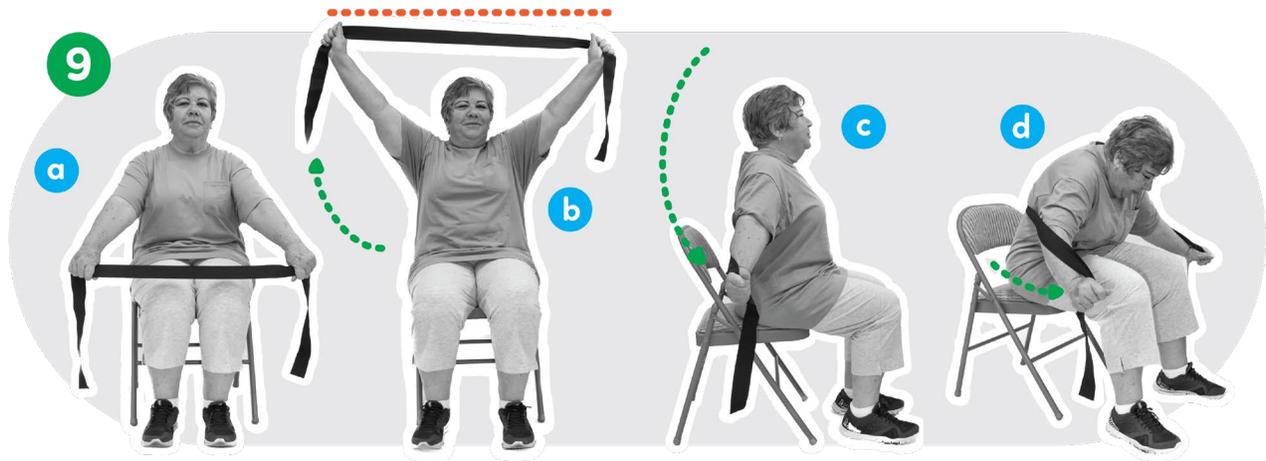
### 8 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas.
- Exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



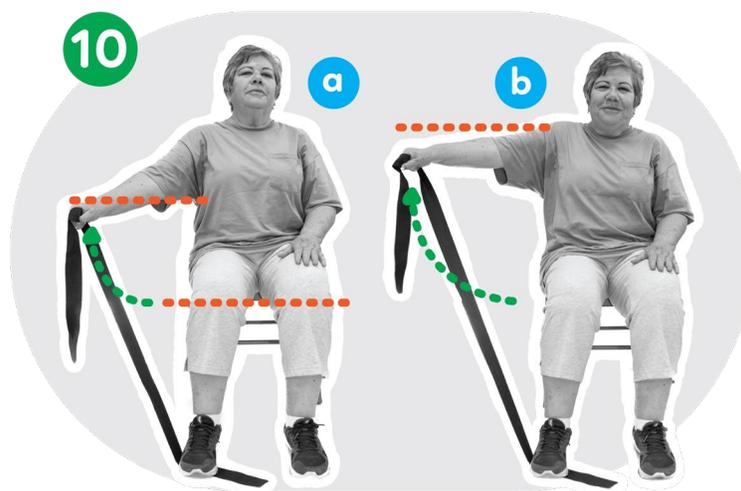
### 9 Contracción en forma de "C" con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y contrae el abdomen.
- Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una "C". Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



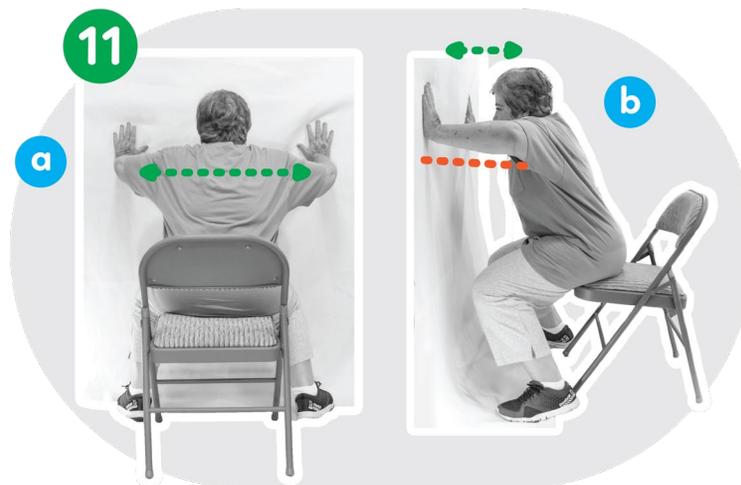
## 10 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)

- Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta con tu mano derecha una parte a la altura de la rodilla. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.
- Inhala por la nariz y sube el brazo derecho a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo izquierdo.



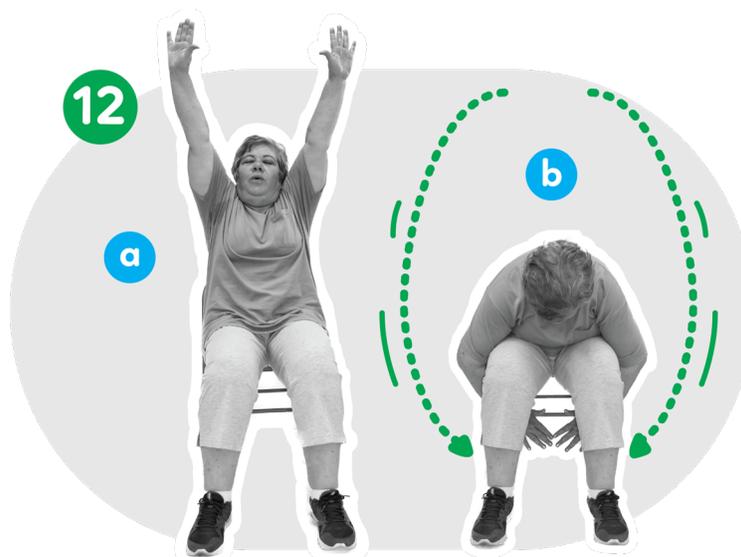
**11 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)**

- Separa las piernas y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho. Cuida que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared inclinando el torso hacia adelante. Evita echar la cabeza hacia enfrente. Exhala por la boca y extiende los brazos.



**12 Respiraciones fluidas**

- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
- Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Vuelve a subir lentamente. Repite 2 veces.



### 13 Torsión

Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos en la silla. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.

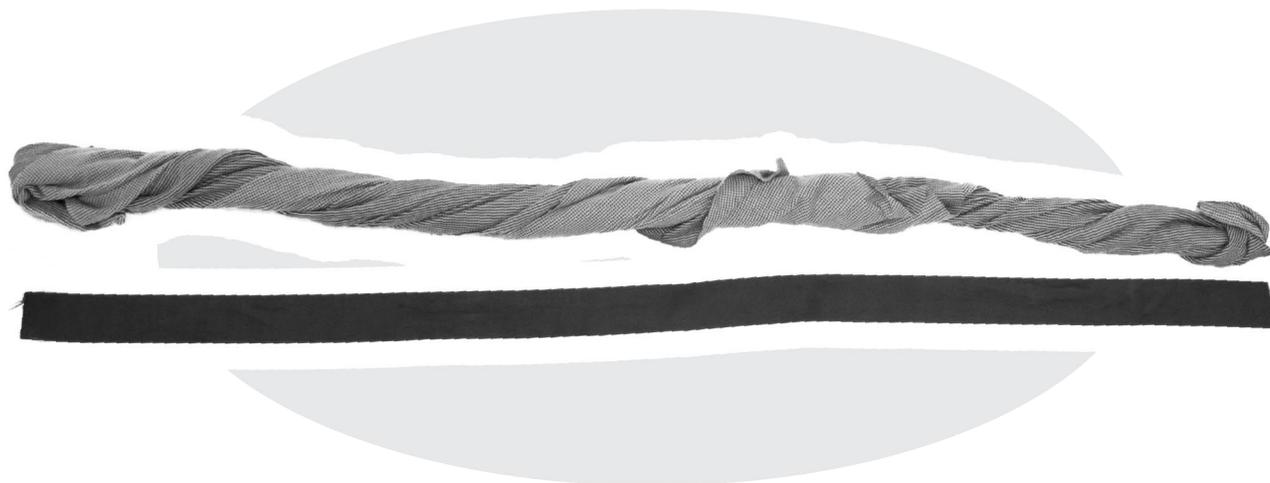


### 14 Relajación

Extiende las piernas hacia adelante, inclina el cuerpo hacia enfrente y coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.



## ..... Materiales



### ..... Tela

Largo: 1.5 m  
Ancho: 50 cm

O

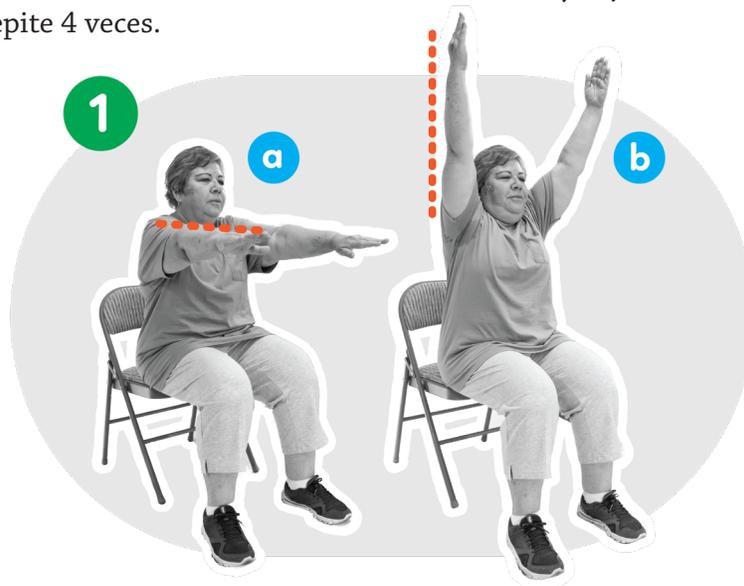
### ..... Elástico

Largo: 1.5 m  
Ancho 5 cm

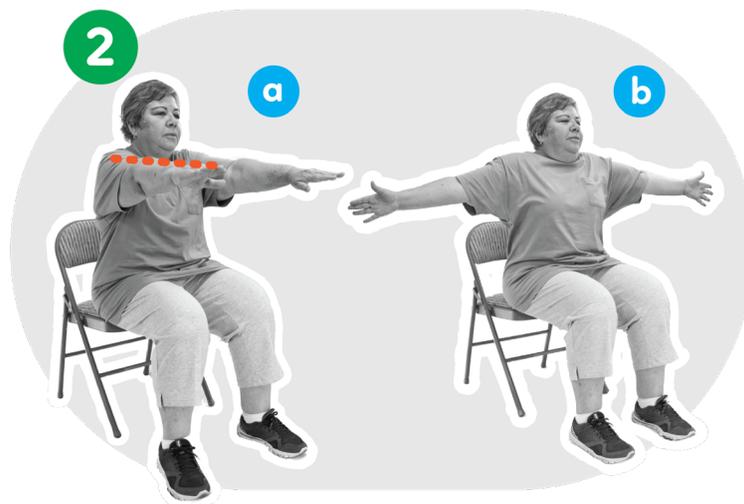
No uses un elástico (o liga) si tienes alguna cirugía reciente. Comenta con tu médico o médica cualquier situación o duda que surja.

## Rutina de lubricación y fortalecimiento de los músculos y las articulaciones (para hacerse en silla)

- 1 Siéntate en la mitad del asiento, con las plantas de los pies bien puestas sobre el piso y la espalda recta.
  - a. Estira los brazos hacia enfrente, a la altura del pecho, y coloca las palmas de las manos mirando hacia abajo.
  - b. Sube los brazos a los lados de la cabeza bien estirados y bájalos lentamente a la altura del pecho. Repite 4 veces.



- 2 Continúa sentada/o en la misma posición.
  - a. Deja los brazos estirados a la altura del pecho.
  - b. Abre los brazos como si fueran alas. Vuelve a cerrarlos despacio hasta llegar al centro del pecho. Repite 4 veces.



**3** Estira los brazos hacia abajo.

- a. Haz círculos con las muñecas, primero 10 hacia adentro y luego 10 hacia afuera.
- b. Ahora mueve todos los dedos como si tocaras el piano.
- c. Después mueve los dedos de la siguiente forma: une el dedo meñique con el pulgar y sepáralos estirando toda la mano; luego une el anular con el pulgar y sepáralos, continúa con los dedos medio e índice. Repite 2 veces.



- 4** Ahora entrelaza las manos y colócalas sobre la nuca, sube la pierna izquierda y trata de tocar la rodilla con el codo derecho. Haz lo mismo con la pierna derecha y con el codo izquierdo. Repite 4 veces alternando el movimiento de cada lado.



- 5** Lleva la mano derecha por arriba de la cabeza y colócala sobre la oreja izquierda.
- Muy suavemente inclina la cabeza hacia la derecha, mantén los hombros relajados y hacia abajo.
  - Suelta la postura y lleva la cabeza lentamente hacia el centro y hacia abajo. Repite hacia el lado izquierdo.



- 6** Ahora mueve los hombros de forma circular. Cuenta 8 veces hacia atrás y luego 8 veces hacia adelante.



Esta rutina lubrica las articulaciones, fortalece los brazos y la espalda, y aporta elasticidad y descanso a los músculos de la espalda. Puedes hacerla en tu casa o en la oficina. Elige una silla que tenga las patas y el asiento firmes, que no tenga cojines ni que sea muy esponjosa. Respira siempre por la nariz.

## Cómo hacer caminata

---

- 1 Haz ejercicios de calentamiento (consulta la rutina que se incluye en este mismo anexo).



- 2 Luego camina despacio por 5 minutos, moviendo los brazos de manera rítmica y natural. Inhala por la nariz y exhala por la boca.



- 3 Aumenta el ritmo de la respiración y aumenta el paso de la caminata sincronizándola con la respiración durante 5 minutos.



- 4 Disminuye el ritmo de la respiración y vuelve a sincronizar el paso de la caminata con este ritmo durante 5 minutos.



- 5 Haz ejercicios de enfriamiento (consulta la rutina que se incluye en este mismo anexo).

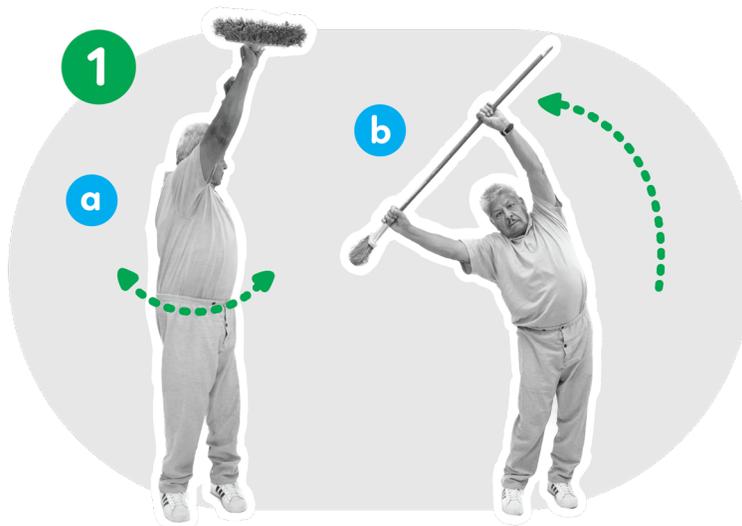


## Recomendaciones para hacer caminata

- Consume una colación saludable una hora antes de realizar la caminata.
- Respira profundamente con la boca cerrada, evita ir platicando para no sentir mareos o dolor en el vientre.
- Cuida que la ropa no te apriete para que corra libremente la sangre.
- Usa ropa ligera y fresca, de preferencia de algodón.
- Si usas cinturón, aflójalo un poco.
- No tomes mucha agua al iniciar la caminata, solo toma pequeños sorbos para que no te den náuseas.
- Usa zapatos cómodos y cerrados, adecuados para una persona con diabetes.
- Presta atención al lugar donde caminas para que evites caídas o accidentes en el trayecto.

## Actividad física en las labores de limpieza

- 1 Cuando estés barriendo, haz una pausa para hacer los siguientes movimientos:
  - a. Coloca las manos en cada extremo del palo de la escoba. Sube los brazos por encima de la cabeza y gira la cintura de un lado a otro lentamente. Repite 4 veces de cada lado y continúa barriendo.
  - b. Después de un rato vuelve a tomar el palo de la misma manera, pero ahora inclina el torso de forma lateral, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Procura que la cadera quede hacia enfrente y que la cabeza se mantenga en medio de los brazos. Repite 4 veces de cada lado.



- 2 Cuando estés trapeando, lleva el trapeador lo más lejos que llegues hacia enfrente. Flexiona las rodillas y mueve el trapeador de un lado al otro, rota los pies del lado hacia donde trapees. Repite 4 veces y descansa. Cuenta hasta 10 y respira profundo.



- 3 Cuando limpies una pared de azulejo o laves una superficie grande, toma el estropajo o lo que utilices para limpiar con tu mano derecha y mientras limpias haz un movimiento circular, primero 4 veces hacia afuera y luego 4 veces hacia adentro. Trata de coordinar el movimiento subiendo y bajando los pies como si estuvieras de “puntitas”. Repite 8 veces con la mano izquierda.



- 4 Cuando estés lavando los platos mantén la espalda derecha y los pies juntos. Respira profundamente y aprieta los glúteos (cuenta hasta 10 y suelta), luego vuelve a apretarlos, pero ahora también deberás apretar el abdomen (cuenta hasta 10 y suelta, repite 4 veces). También puedes hacer este ejercicio mientras doblas la ropa o cuando hagas cualquier actividad en casa en la que pases mucho tiempo de pie.

Esta rutina desarrolla la coordinación del cuerpo y la elasticidad de los músculos, ayuda a fortalecer los brazos y las piernas y aporta descanso a la espalda.

## Recomendaciones para la salud corporal en la vida diaria

---

En la vida diaria, si no tienes el cuidado y el conocimiento de cómo manejar tu cuerpo puedes correr el riesgo de lesionarte o pasar un tiempo con dolor o tensión muscular. Lee las siguientes recomendaciones con atención y consulta cualquier duda con tu médico/a, o activador/a físico/a.

- 1 Antes de levantarte de la cama, primero acomoda tu cuerpo de lado. Apoya los brazos y las manos sobre el colchón y ve incorporándote poco a poco, con la cabeza hacia abajo. Siéntate en la cama, y con los pies ya acomodados en el piso, ponte de pie. Con esto evitarás lastimarte la espalda, el nervio ciático, la cintura, el cuello y forzar alguna lesión o hernia (si es que la tienes). Nunca te levantes de un solo golpe y boca arriba.



- 2 Cuando pases mucho tiempo de pie, por ejemplo cuando laves los platos, cuando manejes algún tipo de maquinaria o cuando hagas fila en el banco, recuerda mantener el peso de tu cuerpo en ambos pies. Esto te permitirá estar en una postura más descansada, durar más tiempo sin que te duelan las rodillas y la cintura, y proteger todas las áreas de la espalda. Observa si sueles dejar todo tu peso en un solo pie y luego pasarlo hacia el otro, y trata de distribuirlo uniformemente.
- 3 Evita subirte a una silla, o a cualquier superficie, para alcanzar un objeto. Solo usa una escalerilla que esté bien afianzada sobre el piso. Al confiarte, puedes tener una

caída muy fuerte que te ocasione ruptura de ligamentos o de huesos, que además de ser dolorosa, te tendría mucho tiempo sin poder moverte. Hasta puedes perder el conocimiento si el golpe es en la cabeza.

- 4 Cuando necesites agacharte a recoger un objeto que esté en el piso, dobla las rodillas para evitar lastimarte la espalda o las rodillas mismas, y para que tengas un mayor control de tu equilibrio.



- 5 Si necesitas levantar una caja o algún objeto ligero (nada que sea pesado en exceso), primero agáchate con las rodillas flexionadas, toma la caja con ambas manos y luego incorpórate estirando las rodillas.



- 6 Siempre ten en la regadera una silla de plástico firme para que te sostengas al bañarte y evites caídas. También para que te sientes, te laves o te depiles de forma segura pies y piernas.
- 7 Trata de no permanecer sentada/o por tiempos muy largos y si necesitas hacerlo, levántate cada 15 minutos, estira los brazos y mueve la cabeza y los hombros de forma circular. También puedes caminar un poco para que la circulación de la sangre fluya de manera correcta y evites que los músculos del cuerpo se entuman y duelan.

- 8 Evita sentarte con las piernas cruzadas, esto interfiere con la circulación de la sangre y puede provocar entumecimiento.



- 9 Siempre que vayas caminando presta atención a la superficie por la que pasarás, observa si hay agua, grietas, piedras y todo aquello que te exponga a un accidente.
- 10 Usa zapatos cómodos que tengan una suela que evite que te resbales.





# ANEXOS

ALIMENTACIÓN



# MI RECETARIO

...

*Meta Salud Diabetes*





# Índice

|   |     |
|---|-----|
| Introducción.....                                     | 245 |
| Cocina saludablemente: consejos prácticos .....       | 246 |
| Limpieza para preparar los alimentos .....            | 246 |
| Lavado y desinfección de los alimentos .....          | 246 |
| Descongelación de los alimentos .....                 | 247 |
| Cómo usar mi mano para calcular una porción .....     | 248 |
| El tamaño de las cucharas .....                       | 249 |
| Sazonador, especias y acompañantes .....              | 250 |
| Las especias en mis platillos .....                   | 250 |
| Sazonador casero .....                                | 253 |
| Puré de tomate casero .....                           | 253 |
| Vinagretas .....                                      | 254 |
| Vinagreta de limón y ajo .....                        | 254 |
| Vinagreta de cilantro .....                           | 254 |
| Vinagreta de naranja .....                            | 255 |
| Aderezos .....  | 256 |
| Aderezo ranchero ( <i>ranch</i> ) bajo en grasa ..... | 256 |
| Aderezo de pepino .....                               | 257 |
| Recetas .....   | 258 |
| Ensalada de pollo con frijoles .....                  | 258 |
| Papas al horno con chimichurri .....                  | 259 |
| Pescado marinado con limón y cilantro .....           | 260 |
| Salpicón .....  | 261 |
| Sopa de lentejas .....                                | 262 |
| Quesadillas mixtas .....                              | 263 |
| Enchiladas de pollo .....                             | 264 |
| Ensalada mediterránea .....                           | 265 |
| Ceviche de pescado .....                              | 266 |
| Sopa de verduras .....                                | 267 |
| Pollo poblano .....                                   | 268 |
| Calabacitas con queso y ejotes .....                  | 269 |
| Sopa de frijol .....                                  | 270 |
| Ejemplos de menús de 3 días .....                     | 271 |

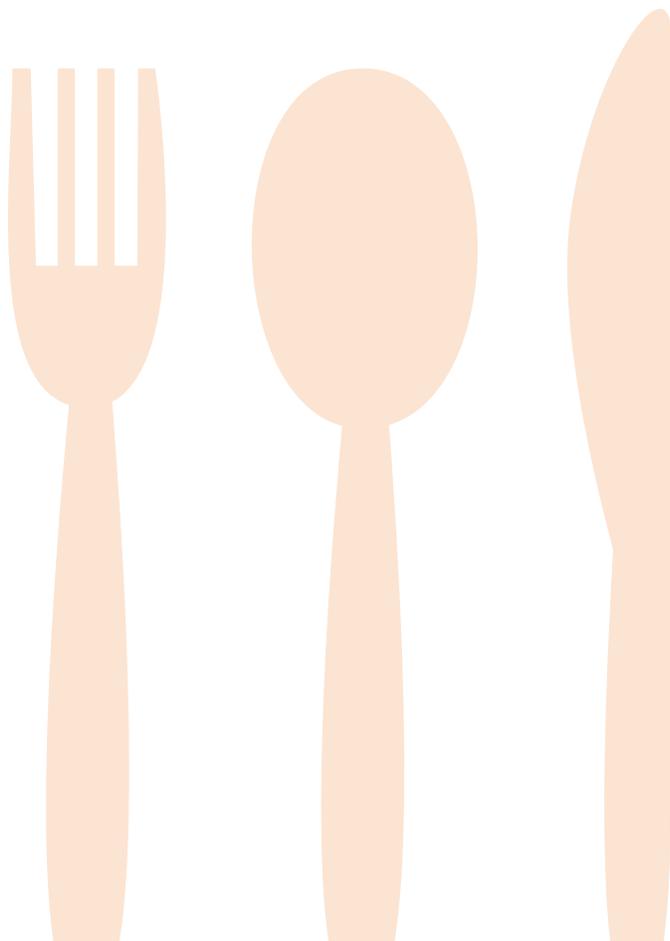


# Introducción

Comer es considerado uno de los placeres de la vida y esto no tiene que cambiar porque tengamos diabetes. Es posible conservar todo el sabor en las comidas, seguir disfrutando de los alimentos y a la vez utilizarlos como la herramienta más valiosa para construir nuestra salud.

Eventualmente disfrutarás mucho más de tu nueva forma de alimentarte, porque añadirá beneficios como sentirte bien física y emocionalmente. Cocinar es una actividad que nos permite compartir y sociabilizar con las demás personas, trata de integrar en tus reuniones y fiestas recetas saludables que también promuevan la salud de quienes te rodean, como tu familia y tus amistades.

En este pequeño compendio encontrarás ideas para dar sabor a tus comidas y descubrirás que el mundo de la alimentación puede ser tan amplio como tu imaginación. También encontrarás consejos prácticos sobre la manipulación de los alimentos y recomendaciones para utilizar condimentos, aderezos y vinagretas para dar ese toque especial a tus platillos.



# Cocina saludablemente: consejos prácticos

Antes de cocinar, necesitas tomar en cuenta algunos aspectos de higiene personal y otros cuidados como la descongelación o la desinfección de los alimentos, para evitar que se contaminen con microorganismos dañinos para la salud. Los microorganismos (bacterias, hongos, virus) son seres vivos muy pequeños, invisibles al ojo humano, que se encuentran en todas partes (en el aire, en el agua no purificada, en las manos, en las uñas, en la piel, etcétera). Pueden transmitir enfermedades y por ello es importante prevenir su aparición o eliminarlos.

## Limpeza para preparar los alimentos

Antes de preparar los alimentos lava tus manos con agua y jabón. Vuelve a lavarlas después de cualquier situación en la que pudieras contaminarlas, como después de ir al baño o después de manejar dinero.

- Mantén tus uñas cortas y limpias. Evita rascarte la cabeza o el cuerpo mientras cocinas.
- Evita toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos o al comerlos.
- Lava los utensilios de cocina cada vez que manipules un alimento. Por ejemplo, si cortas carne, lava el cuchillo y la tabla para picar con agua y jabón antes de empezar a cortar otro alimento, con esto evitarás que se transmitan posibles microorganismos. Ten en cuenta que no es suficiente limpiar los utensilios con toallas.

## Lavado y desinfección de los alimentos

Lava con agua las frutas y las verduras para eliminar el exceso de tierra y la suciedad visible; después utiliza desinfectantes (cloro, yodo) para reducir el número de microorganismos que pudieran estar presentes y causar problemas de salud, como infecciones estomacales, diarrea y otras enfermedades más severas.

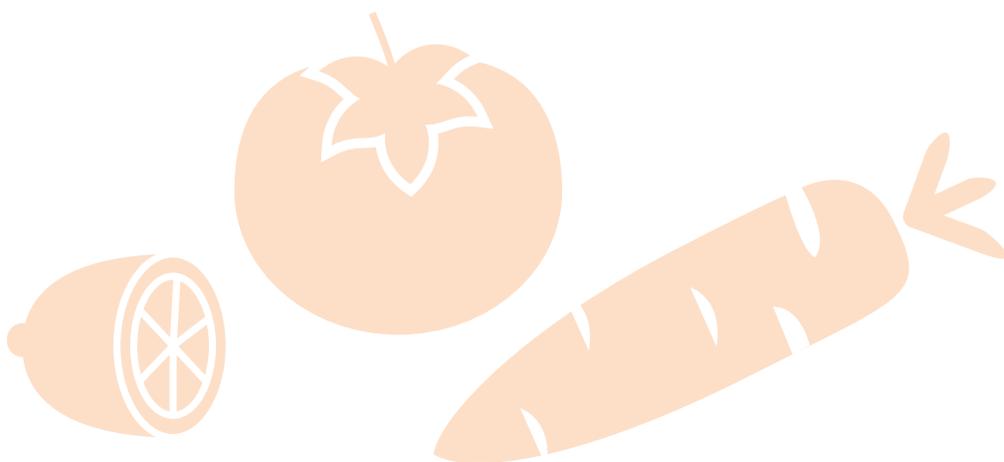
- Lava con agua potable todos los alimentos crudos antes de utilizarlos (carnes, frutas, verduras, leguminosas) y también aquellos que no se consuma su cáscara, como el aguacate.
- Lava minuciosamente y por separado los alimentos con muchas hojas, como la lechuga.
- Limpia con un cepillito los alimentos que se consumen con piel (como las zanahorias), o quítasela antes de lavarlos.

- Para desinfectar las frutas y las verduras usa cloro (5 gotas por cada litro de agua), sumérgelas completamente durante 1-3 minutos y después colócalas bajo un chorro de agua potable para eliminar posibles residuos de cloro.
- Puedes utilizar productos comerciales para la desinfección de frutas y verduras; sigue las indicaciones del fabricante.

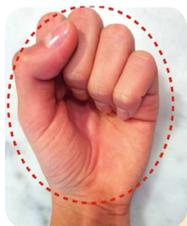
## Descongelación de los alimentos

Durante el proceso de descongelación de los alimentos pueden llegar a crecer algunos microorganismos nocivos para la salud, por lo tanto, es importante considerar lo siguiente:

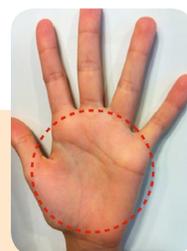
- Coloca los alimentos congelados en el refrigerador y espera a que se elimine todo el hielo.
- Si utilizas el microondas, revisa y voltea varias veces el alimento para que se descongele uniformemente.
- Coloca los alimentos bajo el chorro de agua hasta que se descongelen completamente. Nunca los dejes en agua estancada porque esto permite el desarrollo de microorganismos dañinos para la salud.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente (fuera del refrigerador) o con agua caliente, porque esto favorece el desarrollo de muchos microorganismos.
- Nunca vuelvas a congelar de nuevo los alimentos que ya descongelaste, con ello se pierde la calidad y se reproducen microorganismos.
- Lava los cuchillos, la tabla para picar u otros utensilios que utilizaste durante la descongelación. Los líquidos que sueltan algunos alimentos (como la carne de pollo o el pescado), pueden tener microorganismos que se transmiten a los utensilios y posteriormente pueden llegar a otros alimentos.



## Cómo usar mi mano para calcular una porción\*



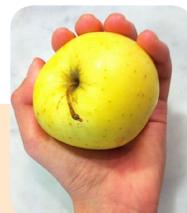
Una taza (240 ml) = un puño cerrado  
(Equivale a una porción cocida de frijoles,  
arroz, cereales, pasta, papa, etcétera).



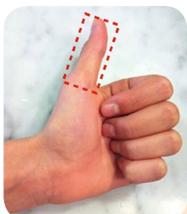
100 gramos = la palma de tu mano  
(Equivale a una porción cocinada de carne, pollo,  
pescado, huevo).



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



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



30 gramos o 1 cucharada = dedo pulgar  
(Equivale a una porción de queso y cremas para untar).



5 gramos o 1 cucharadita = punta del pulgar  
(Equivale a una porción de aceite o mantequilla).

¡No hay medida para las verduras porque puedes comerlas en abundancia!

\*Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se indican en las etiquetas de los alimentos.

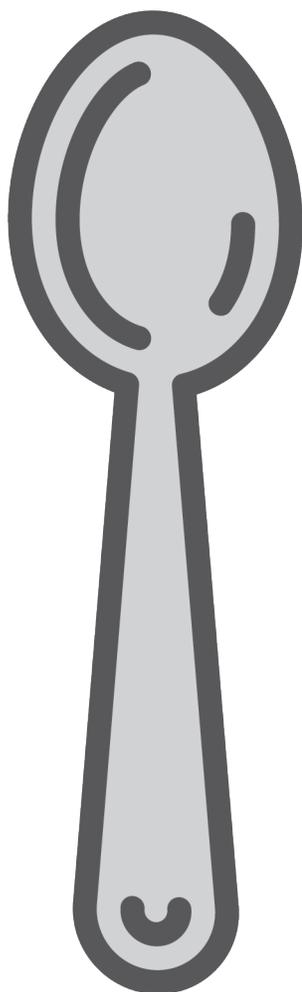
Fuente de imágenes: <http://es.globedia.com/la-proporcion-de-la-porcion>

## El tamaño de las cucharas

Conocer el tamaño de las cucharas puede ayudarte a tener una idea más precisa sobre las medidas que se indican en una receta. Muchas recetas hablan de cucharadas, pero no todas las cucharas son iguales. A continuación se presentan tres medidas estándar y su equivalencia en mililitros.

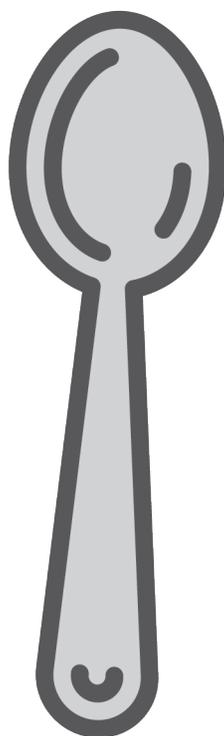
### **CUCHARÓN**

Para sopa 40 ml



### **CUCHARADA**

Para sopa 15 ml



### **CUCHARADITA**

Para café 5 ml



# Sazonador, especias y acompañantes



Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es importante reducir el consumo de la sal de mesa, así como de los sazonadores comerciales y los alimentos con alto contenido en sodio. Este cambio debe hacerse poco a poco, pero de forma constante, hasta que se vuelva un hábito permanente que nos ayude a construir una vida más saludable.

## Las especias en mis platillos

Las especias enriquecen nuestros platillos porque brindan una sazón especial. También nos ayudan a cuidar nuestra salud porque la mayoría contienen muy pocas cantidades de sodio, lo que las convierte en una alternativa para sustituir la sal en las comidas. A continuación se presentan algunas recomendaciones sobre su uso.

**Ajo fresco:** Puede molerse finamente para agregar más sabor a las salsas y a las carnes.

**Ajo en hojuelas:** Puede utilizarse en cualquier platillo.

**Albahaca:** Aporta un sabor y un olor fuerte, especialmente en las sopas y en las carnes horneadas. Puede mezclarse con aceite de oliva para aderezar ensaladas o pastas.

**Apio fresco:** Es una verdura que da sabor a los alimentos, es ideal para preparar pescado o pollo; también ayuda a minimizar el sabor y el olor de las aves.

**Azafrán:** Ideal para preparar sopas de arroz, habas y garbanzo, aporta mejor sabor si se combina con tomate fresco y se agrega al final de la preparación en pequeñas cantidades.

**Canela:** Ideal para ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

**Cayena molida:** Ideal para caldos, se agrega en pequeñas cantidades antes de servir el platillo.

**Cebolla de rabo:** Puede combinarse con cualquier alimento, da mejor sabor a los alimentos cocinados a la plancha.

**Chile en polvo:** Ideal para sopas, verduras o frutas.

**Chiles (variedad):** Existe una gran variedad de chiles frescos y secos que dan un sabor picante a las comidas, por lo que pueden combinarse con cualquier alimento según el paladar. Es mejor tostar los chiles secos de color oscuro, remojarlos en agua y luego molerlos, porque cocidos pueden amargarse.

**Cilantro fresco:** Puede utilizarse en cualquier alimento según el gusto, en salsas y en caldos. Realza el sabor de carnes preparadas con chile colorado.

**Clavo:** Especial para alimentos horneados, puede mezclarse con chile en pequeñas cantidades (1 cucharada aporta 6 mg de sodio).\*

**Comino:** Ideal para las carnes rojas (1 cucharada aporta 4 mg de sodio).\*

**Cúrcuma:** Ideal para preparar arroz, pastas o té.

**Hinojo fresco:** Especial para sopas y cremas de verduras (1 cucharada aporta 2 mg de sodio).\*

**Jengibre fresco:** Especial para pescado, pollo o té.

**Laurel:** Puede ocultar sabores fuertes en caldos de pescado o barbacoa.

**Linaza:** Puede utilizarse como té (evita tomar las semillas porque son laxantes).

**Manzanilla:** Ideal como té.

**Menta:** Puede utilizarse en cualquier preparación según el gusto, especialmente cuando está fresca, en ensaladas, o para dar sabor al agua natural.

**Orégano:** Puede combinarse con cualquier alimento según el gusto, sobre todo en carnes o alimentos con tomate.

**Paprika:** Especial para cualquier verdura, carne roja o blanca cocinadas a la plancha. No se recomienda en caldos (1 cucharada aporta 2 mg de sodio).\*

**Perejil fresco:** Especial para cualquier alimento que contenga salsa de tomate, en pollo y pescado a la plancha y en alimentos con queso.



# Sazonador,

## Sazonador, especias y acompañantes

**Pimienta:** Puede utilizarse en cualquier preparación, es mucho mejor en alimentos cocidos u horneados.

**Romero fresco:** Puede utilizarse en sopas con pescado y caldo de marisco.

**Salvia:** Ideal para sazonar carnes, quesos, pastas y caldos.

**Tomillo:** Puede utilizarse en cualquier preparación, mejora el sabor del pescado y de las sopas, especial para carnes horneadas (1 cucharada aporta 1 mg de sodio).\*



\*Estos alimentos aportan más sodio que el resto de las especias, recuerda que la recomendación es no exceder los 500 mg de sodio al día.

# especias y acompañantes

## Sazonador casero

Porción: 1 frasco mediano

### Ingredientes

1 cucharada sopera de salvia molida  
1 cucharada sopera de tomillo molido  
1 cucharada sopera de semillas de hinojo  
1 cucharada sopera de almendras molidas  
1 cucharada de cebolla en polvo  
½ diente de ajo molido finamente

### Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente (puedes usar un molcajete o una licuadora para triturarlos), después vierte todo el contenido en un salero mediano. Úsalo para dar sabor a tu porción de comida.

## Puré de tomate casero

Porción: 1 L

### Ingredientes

1 kg de tomate maduro  
2 dientes de ajo\*  
¼ de cebolla blanca mediana\*  
3 pimientas enteras\*  
1 taza de hojas de albahaca fresca\*  
2 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación

Hierve los tomates en agua durante 3 minutos, después quítales la piel, córtalos a la mitad y retira las semillas. Lícualos con el ajo, la cebolla y la albahaca hasta que se integren bien. Calienta en una cacerola el aceite de oliva a temperatura baja y añade el puré y la pimienta. Hierve durante 5 minutos. Retira la preparación del fuego y déjala enfriar antes de guardar.

### Conservación

Guarda el puré de tomate en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días. También puedes vaciarlo en varios contenedores de plástico y congelarlos (procura dejar 1 cm de espacio vacío entre el puré y la tapadera del contenedor), de esta manera podrás utilizarlo cuando lo necesites (congelado puede conservarse hasta por 8 meses).

\*Aumenta la cantidad si deseas un puré más condimentado.

## Vinagretas

### Vinagreta de limón y ajo

#### Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva\*
- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)
- ½ cucharada de pimienta molida
- 1 diente de ajo picado finamente

#### Preparación

Incorpora todos los ingredientes y vierte la mezcla en un contenedor. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas, pechugas de pollo o pescado.

### Vinagreta de cilantro

#### Ingredientes

- 1 manojo de cilantro fresco
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza\*
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de aceite de oliva\*
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

#### Preparación

Pica el cilantro finamente y colócalo en un recipiente. Agrega el aceite de oliva y la mostaza, luego el jugo de limón y la sal y por último el vinagre. Revuelve vigorosamente hasta que los ingredientes se incorporen. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas o pastas.

# Vinagretas

## Vinagreta de naranja

### Ingredientes

1 pieza de naranja (mediana)  
½ limón  
2 cucharadas de mostaza\*  
¼ cucharada de pimienta molida  
½ taza de aceite de oliva\*

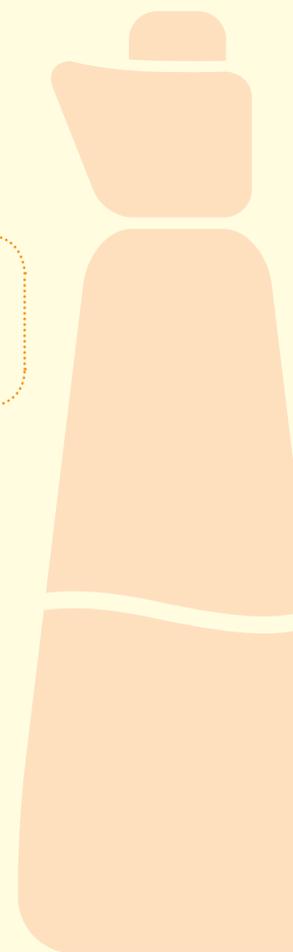
### Preparación

Exprime la naranja y el limón para obtener el zumo (quita las semillas). Viértelo en un recipiente y agrega la mostaza. Añade el resto de los ingredientes a la mezcla y revuelve hasta que todo se integre bien. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas que tengan frutas o para marinar pollo a la plancha.

### Conservación

Guarda las vinagretas en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días.

\*Revisa las etiquetas nutrimentales y evita productos que contengan un exceso de sodio y azúcar; prefiere grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.



## Aderezos

### Aderezo ranchero (*ranch*) bajo en grasa

#### Ingredientes

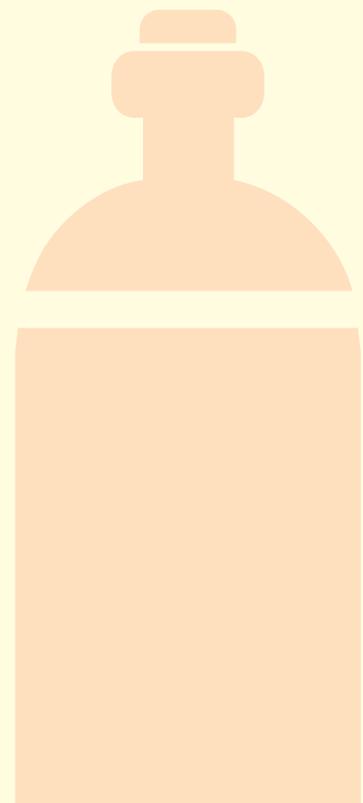
- ¾ taza de yogur descremado (bajo en grasa)\*
- ¼ taza de requesón fresco\*
- 1 diente de ajo picado finamente
- ¼ cucharada de cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharada de cilantro
- ½ cucharada de perejil
- 1 pizca del sazón casero (página 253)

#### Preparación

Mezcla el yogur y el requesón y después agrega los demás ingredientes hasta que todos se incorporen. Deja reposar unos instantes en el refrigerador para servir frío. Este aderezo es ideal para acompañar verduras crudas como zanahoria y apio.

#### Opcional:

En lugar del requesón, mezcla 1 cucharada de vinagre blanco y 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa en ¾ de taza de leche descremada.



## Aderezo de pepino

### Ingredientes

- 1 taza de yogur descremado (bajo en grasa)\*
- 1 pepino
- 4 hojas de menta
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

### Preparación

Ralla el pepino y escúrrelo en un colador para quitar la mayor cantidad de agua posible (también puedes aplastarlo con una cuchara para exprimirlo). Pica finamente las hojas de menta y los dientes de ajo, después colócalos en un recipiente y agrega el jugo de limón. En otro recipiente vierte el yogur, el aceite de oliva, el pepino rallado y la sal. Agrega el resto de los ingredientes y revuelve bien. Refrigera antes de servir (5-10 minutos). Este aderezo es ideal para acompañar verduras crudas como pepino, tomate y champiñón.

### Conservación

Guarda los aderezos en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días.

\*Revisa las etiquetas nutrimentales y evita productos que contengan un exceso de sodio y azúcar; prefiere grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

En esta sección encontrarás recetas de diferentes platillos. No olvides tomar en cuenta lo que has aprendido en las sesiones del programa *Meta Salud Diabetes*, para incorporar cada día nuevos y mejores hábitos de alimentación.

## Ensalada de pollo con frijoles

Porciones: 4-5

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes

½ kg de pollo cortado en tiras  
1 taza de frijoles cocidos (drenados)  
½ taza de elotes desgranados  
¼ taza de chícharos  
⅛ taza de agua  
1 cucharada de aceite de oliva  
Pimienta al gusto (o especias de tu preferencia)

### Preparación

Vierte 1 cucharada de aceite en un sartén. Cocina las tiras de pollo a fuego medio durante 8-10 minutos, o hasta que el centro de la carne no esté rosa. Sazona con la pimienta (o las especias de tu preferencia), agrega el agua y los demás ingredientes. Cocina a fuego bajo por otros 8-10 minutos. Acompaña el platillo con una porción de tortillas de nopal.



## Papas al horno con chimichurri

### Ingredientes

- 2 papas chicas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de paprika o pimienta

### Para el chimichurri

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de chile seco (chile de árbol) molido
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

Porciones: 2  
Tiempo de preparación: 40 minutos

### Preparación

Corta las papas en tajadas gruesas como si fueras a hacer papas fritas (déjalas la cáscara). Distribuye uniformemente el aceite en una bandeja para hornear, coloca las papas y sazónalas con la paprika o la pimienta. Añade un chorrito de agua y hornea a 350 °C durante 40 minutos.

Prepara el chimichurri mientras las papas están en el horno. Tritura el perejil y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea muy fina. Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el vinagre, el aceite, el orégano, la sal, el chile seco y revuelve bien. Sirve las papas en un plato y cúbreelas con el chimichurri.

## Pescado marinado con limón y cilantro

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes

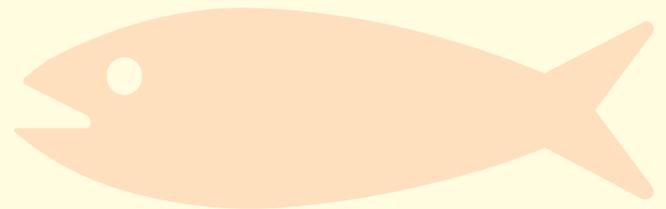
2 filetes de pescado (cabrilla o mero)  
Pimienta al gusto

### Para la marinada

1/3 taza de jugo de limón  
1/4 taza de cilantro fresco picado finamente  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado finamente

### Preparación

Mezcla los ingredientes de la marinada (limón, cilantro, aceite y ajo) en un recipiente (puede ser una bolsa de plástico) y coloca el pescado asegurándote de que quede bien cubierto por la mezcla. Refrigerar por 15 minutos y voltea una vez durante ese tiempo. Retira el pescado de la marinada (desecha la marinada) y cocina los filetes a la plancha o a la parrilla a fuego medio durante 10-20 minutos. Agrega pimienta al gusto.



## Salpicón

### Ingredientes

- ½ kg de carne para desmenuzar (falda de res o pollo)
- 2 aguacates
- 1 tomate bola
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)
- ½ lechuga (romana de preferencia)
- 3 pimientas enteras
- 1 limón
- Pimienta molida al gusto

\*El tiempo de preparación de esta receta depende de la cocción de la carne. Si tienes una olla de presión úsala, o si tienes una olla de cocimiento lento pon la carne a cocer desde la noche y la tendrás lista por la mañana.

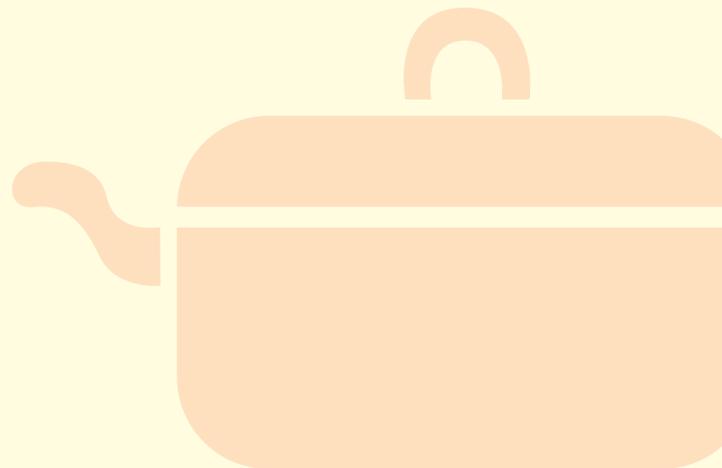
Porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora\*

### Preparación

Cuece la carne a fuego alto y agrega la cebolla, el laurel, el ajo, la pimienta entera y la sal. Cuando el agua hierva, reduce el fuego a medio y deja cocer por 1 hora (si eliges pollo el tiempo de cocción será menor).

Mientras la carne se cocina, corta los tomates, la lechuga y los aguacates en cuadros. Una vez cocida la carne, desmenúzala retirando cualquier exceso de grasa. Coloca la carne en un tazón, agrega el limón y la pimienta en polvo, después incorpora el tomate y la lechuga y revuelve bien. Puedes servir en tostadas horneadas y acompañar con el aguacate.



## Sopa de lentejas

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 ½ litros de agua
- ½ taza de champiñones picados
- 1 taza de tomates cortados en cuadros
- ¼ de cebolla blanca picada finamente
- 1 vara de apio
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

### Preparación

Cocina las lentejas en agua durante 30 minutos. Mientras, vierte el aceite en un sartén y sofríe a fuego medio la cebolla, el tomate, los champiñones, el apio y el ajo durante 5 minutos. Agrega el guiso a la olla de las lentejas, incluyendo el tomillo y la pimienta. Deja que las lentejas terminen de cocerse.



## Quesadillas mixtas

### Ingredientes

4 tortillas de maíz  
80 g de queso panela  
1 penca de nopal sin espinas, picada en cuadros pequeños  
½ cebolla blanca  
20 piezas de flor de calabaza  
1 rama de epazote  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)

### Preparación

Hierve los nopales en agua con el cilantro y la sal hasta que queden suaves (aproximadamente 15 minutos), y después escúrrelos. Remueve el tallo y el pistilo de las flores de calabaza, lávalas y escúrrelas bien, una vez secas pícalas finamente. Vierte el aceite en un sartén y sofríe la cebolla, los nopales, el epazote y las flores.

Para preparar las quesadillas, calienta las tortillas de maíz en un comal a fuego medio. Coloca un pedazo de queso en la mitad de cada tortilla y un poco de la mezcla de nopales y flor de calabaza. Dobla las tortillas a la mitad y cocina hasta que se doren ligeramente.

También puedes agregar otros ingredientes como champiñones, espinacas o frijoles cocidos.

## Enchiladas de pollo

Porciones: 3

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Ingredientes

2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (o carne de res)  
¾ taza de queso fresco  
6 tortillas de maíz

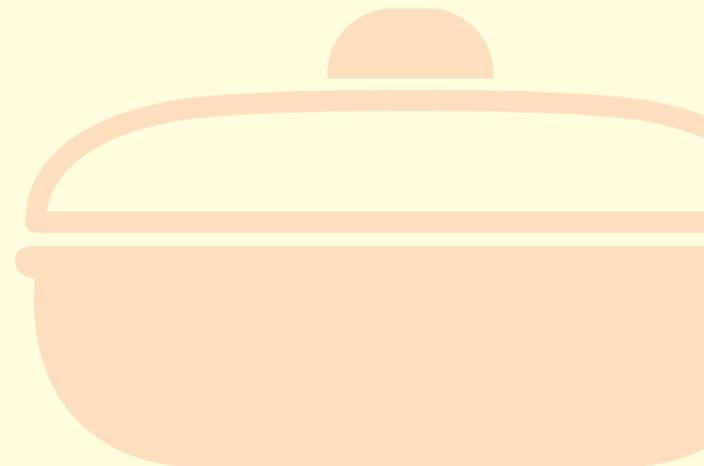
### Para la salsa verde

6 tomates verdes (tomatillo)  
½ cebolla blanca  
¼ taza de cilantro picado finamente  
¼ taza de perejil picado finamente  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 dientes de ajo

### Preparación

Hierve los tomates, la cebolla y el ajo en un poco de agua (no debe de pasar el nivel de los tomates). Cuando estén cocidos, deja enfriar; lícialos con el cilantro, el perejil u otras hierbas para dar sabor. En un recipiente para hornear distribuye el aceite uniformemente y vierte una porción de la salsa verde.

Mezcla el pollo con el queso; después coloca ¼ de taza de esta mezcla en cada tortilla, enróllalas y colócalas en el recipiente para hornear. Vierte el resto de la salsa verde y hornea sin tapar a 350 °C durante 20-25 minutos.



## Ensalada mediterránea

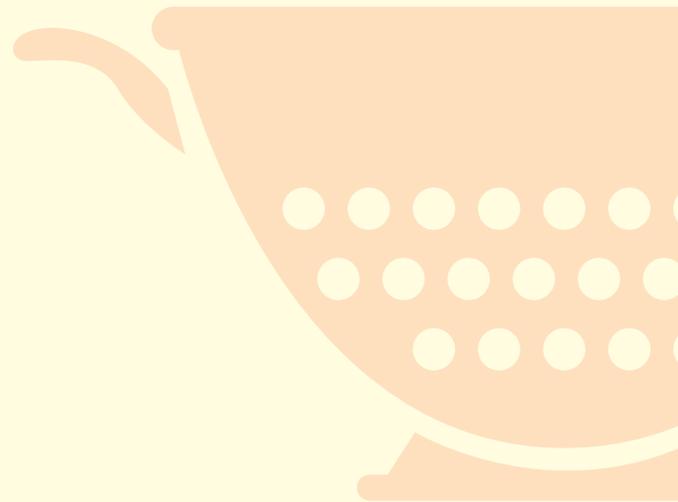
### Ingredientes

½ lechuga romana  
1 tomate  
¼ taza de apio  
¼ de cebolla morada  
100 g de queso panela  
1 aguacate  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre  
¼ cucharada de orégano

*Porciones: 6*  
*Tiempo de preparación: 20 minutos*

### Preparación

Pica la lechuga, el queso, el apio y el aguacate en cuadros; la cebolla y el tomate se deben cortar en tiras. Coloca los ingredientes en un recipiente y mézclalos. Posteriormente agrega el aceite, el vinagre y el orégano (también puedes usar las vinagretas que vienen en la página 256).



## Ceviche de pescado

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes

2 tomates  
¼ de cebolla  
180 g de filete de cazón (o mero)  
1 chile serrano o jalapeño  
1 pepino  
½ taza de cilantro picado finamente  
2 limones  
Pimienta al gusto

### Preparación

Corta los filetes en cubos y hierva suficiente agua en una olla mediana. Sumerge el pescado durante 5 minutos y cocínalo a fuego medio. Retira el pescado de la olla y escúrralo en un colador. Corta los tomates y el pepino en cuadros y quítales las semillas. Pica la cebolla y el chile finamente. Coloca el pescado en un recipiente y mézclalo con las verduras. Agrega el jugo de los limones y el cilantro picado y condimenta con la pimienta. Sirve en tostadas horneadas y acompáñalo con tiras de aguacate.



## Sopa de verduras

### Ingredientes

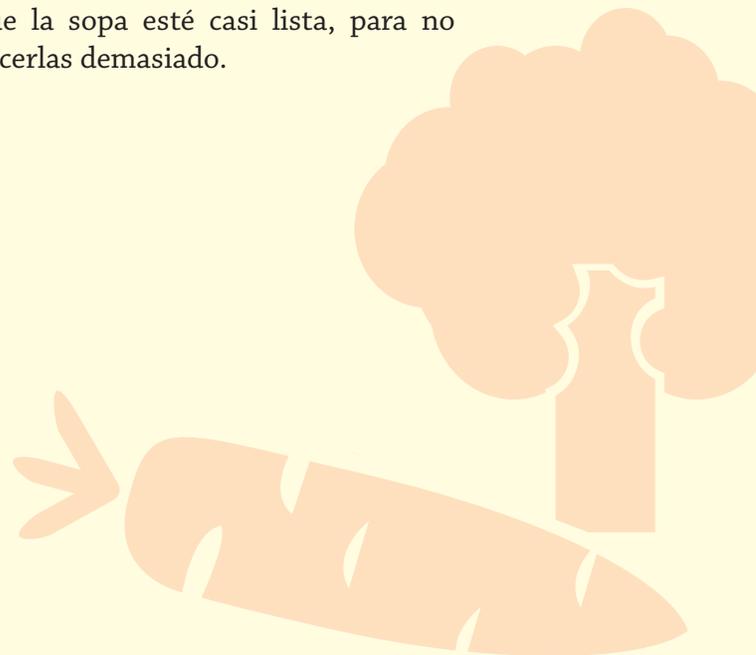
5 tomates (o utiliza el puré de tomate casero de la página 253)  
¼ de cebolla  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite de oliva  
100 g de brócoli  
250 g de chayote o 3 calabacitas italianas  
1 zanahoria  
1 chile serrano  
4 tazas de agua  
1 cucharada de orégano  
Pimienta al gusto

*Porciones:* 6  
*Tiempo de preparación:* 30 minutos

### Preparación

Licua los tomates con la cebolla y el ajo. En una olla a fuego bajo sofríe la mezcla de los tomates, la pimienta y el orégano (puedes omitir este paso si usas el puré de tomate casero).

Corta el chayote (o las calabacitas), el chile y la zanahoria en cuadros. En una olla con agua, agrega el puré y las verduras y hierva durante 15-20 minutos o hasta que las verduras estén cocidas, sin que pierdan su firmeza. Puedes agregar las zanahorias hasta que la sopa esté casi lista, para no cocerlas demasiado.



## Pollo poblano

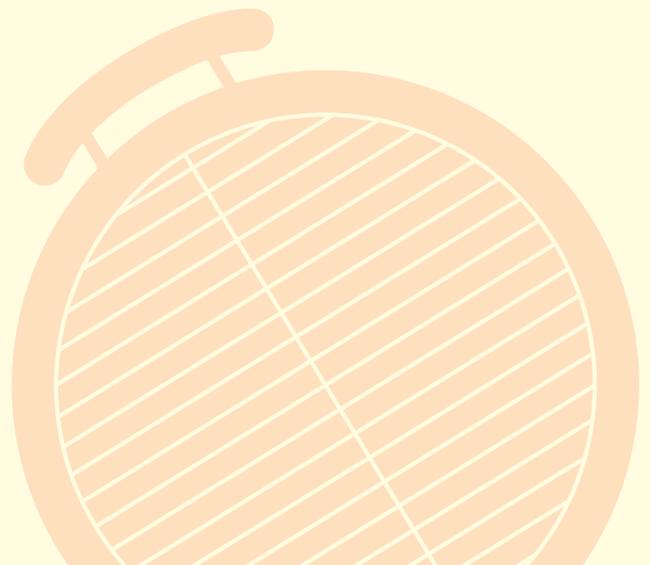
### Ingredientes

500 g de pechugas de pollo  
2 chiles poblanos  
6 tomates verdes (tomatillos)  
1 taza de flor de calabaza  
¼ de cebolla blanca  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de orégano  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)  
Pimienta al gusto

### Preparación

Asa los chiles en un comal por 10 minutos (voltéalos de vez en cuando), retira la piel, desvénalos y córtalos en cuadros. Corta los tomates en cubos, pica el ajo, la cebolla y remueve el tallo y el pistilo de las flores de calabaza. Sofríe las verduras en un sartén, agrega el orégano, la pimienta y la sal y cocina a fuego bajo. Agrega un poco de agua y licua los ingredientes.

Corta las pechugas de pollo en tiras delgadas y cocínalas a la parrilla o a la plancha hasta que la carne esté en el punto deseado. Sirve el pollo y vierte la salsa encima. Puedes acompañar con una porción de tortillas de nopal.



## Calabacitas con queso y ejotes

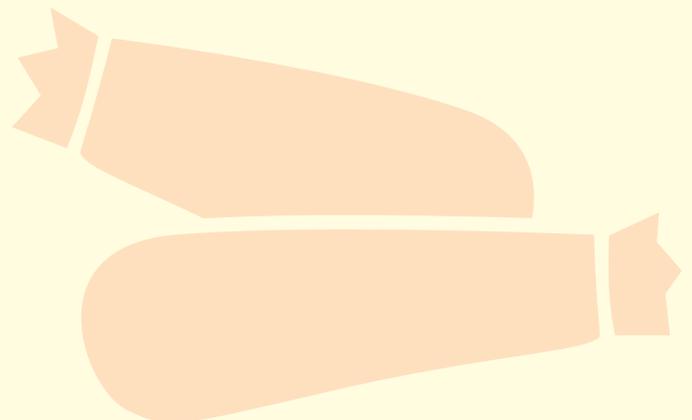
### Ingredientes

5 calabacitas italianas  
2 tazas de ejotes  
120 g de queso panela  
2 tomates  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
¼ de cebolla morada  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)

Porciones: 4  
Tiempo de preparación: 20 minutos

### Preparación

Corta el queso, los tomates y las calabacitas en cuadros. Calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo por 2 minutos, cuidando que no se quemen. Retira la cebolla y el ajo y agrega las calabazas. Tapa el sartén, baja el fuego a medio-bajo y cocina por 5 minutos, revuelve ocasionalmente hasta que las calabazas estén tiernas. Agrega los ejotes y la sal, vuelve a tapar y revuelve ocasionalmente hasta que los ejotes y las calabazas estén en su punto (5 minutos aproximadamente). Finalmente, agrega el tomate y el queso y cocina durante 2-3 minutos.



## Sopa de frijol

Porciones: 2-4

Tiempo de preparación: 1-2 horas

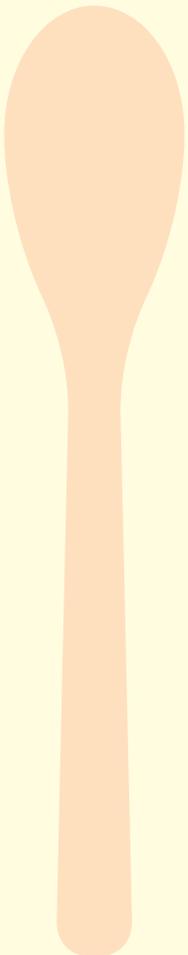
### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles
- 2 chiles guajillo
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)
- ½ taza de arroz integral
- Epazote al gusto

### Preparación

Coloca los frijoles en un colador y lávalos directamente bajo el chorro de agua. Vacíalos en una olla y agrega agua hasta que los cubra (2-3 tazas). Hiérvelos por 3 minutos, retíralos del fuego y déjalos reposar durante 1 hora. Una vez pasado el tiempo, escurre los frijoles, vuelve a vaciarlos en la olla, agrega agua fresca y cocínalos a fuego medio-alto hasta que se cuezan por completo (el proceso de cocción puede tardar de 30 minutos a 2 horas, dependiendo del tipo de frijol). Procura agregar el agua que se necesite durante la cocción para que los frijoles siempre estén cubiertos de agua; revuelve de vez en cuando para evitar que se peguen a la olla.

Licua el tomate, la cebolla, el chile y el ajo con un poco de agua y sofríe la mezcla en un sartén agregando la sal y el epazote. Cuando los frijoles estén cocidos, vierte la salsa y revuelve suavemente. Puedes acompañar la sopa con una porción de arroz integral y decorarla con unos cuadritos de queso panela.



# Ejemplos de menús de 3 días

## 1. Menú de 1 día completo

### Desayuno:

Huevo con ejotes y fruta

#### *Huevos revueltos*

- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de ejotes cocidos
- ⅓ taza de frijoles cocidos
- 3 tortillas de nopal

[Cocina el huevo en un sartén y agrega los ejotes y los frijoles]

#### *Fruta*

1 toronja

#### *Sugerencia*

Acompaña con ½ plato de verduras de tu preferencia

### Colación:

Yogur con fruta

¾ taza de yogur sin azúcar, bajo en grasa

1 taza de fresas frescas

### Comida:

Ensalada mediterránea, pechuga de pollo rellena y arroz al vapor

#### *Pechuga de pollo a la plancha rellena de champiñones*

- 50 g de pechuga de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de champiñones y cebolla

[Enrolla los ingredientes en la pechuga y cocina a la plancha]

#### *Acompañamiento*

½ taza de arroz al vapor

½ plato de ensalada mediterránea

### Colación:

Verduras crudas

½ taza de jícama picada

½ taza de pepinos picados

[Agrega chile en polvo y limón al gusto]

### Cena:

Sándwich y fruta

#### *Sándwich de queso*

- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de queso panela
- ¼ pieza de tomate rebanado
- 2 hojas de espinaca
- ¼ de aguacate

#### *Fruta*

1 manzana

#### *Sugerencia*

Acompaña con 1/2 plato de verduras de tu preferencia

## 2. Menú de 1 día completo

### Desayuno:

Tortilla francesa (omelette) con papa y nopales

#### *Tortilla francesa (omelette)*

- 2 claras de huevo batidas
- ½ papa chica rallada
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de nopales cocidos

[Vierte las claras de huevo en un sartén con aceite y agrega el resto de los ingredientes. Voltea la tortilla y cuando esté completamente cocinada dóblala a la mitad]

#### *Fruta*

1 durazno

#### *Sugerencia*

Acompaña con ½ plato de verduras de tu preferencia

### Colación:

Pan y queso

1 rebanada de pan integral tostado

30 g de queso panela

## Comida:

Caldo de pollo  
con verduras

### *Caldo de pollo con verduras*

- 50 g de pollo (muslo o pechuga)
- ½ taza de habas cocidas
- ½ taza de calabacitas picadas
- ¼ taza de cebolla y tomate picados finamente
- ½ taza de ejotes

[Hierve el pollo hasta que esté bien cocinado y agrega los demás ingredientes]

### *Acompañamiento*

- ½ taza de arroz integral cocido
- 2 tortillas de maíz
- 3 rebanadas de aguacate
- ½ plato con verduras de tu preferencia

## Colación:

Fruta y verduras

- 2 naranjas
- 1 taza de pepino y zanahoria

## Cena:

Ensalada de nopal y  
licuado de fresa

### *Ensalada de nopal*

- 2 nopales
- ½ cebolla
- 1 tomate
- ½ limón
- Cilantro y orégano

[Corta los nopales en tiras y hiérvelos en agua con ¼ de cebolla y orégano; escúrrelos y mézclalos con el resto de las verduras]

### *Licuado de fresa*

- 240 ml de leche descremada
- 1 taza de fresas
- 10 almendras

[Licua todos los ingredientes hasta que se incorporen bien]

### *Acompañamiento*

- 1 rebanada de pan integral tostado

### 3. Menú de 1 día completo

**Desayuno:**

Avena con manzana

*Avena con manzana*

- ½ taza de avena
- 1 manzana en trozos
- 1 vara de canela
- 1 taza de leche descremada

[Hierva la leche con la manzana y la canela y posteriormente agrega la avena]

*Sugerencia*

Acompaña con verduras de tu preferencia

**Colación:**

Verduras crudas

½ zanahoria picada

½ pepino picado

½ taza de jícama picada

[Agrega limón y chile en polvo al gusto]

**Comida:**

Pescado a la plancha y verduras al vapor

*Pescado a la plancha*

- 120 g de filete de pescado (mero, basa)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

[Vierte el aceite de oliva en la plancha caliente y cocina el pescado por ambos lados]

*Verduras al vapor*

- 100 g de brócoli en trozos
- 1 calabacita cortada en cuadros
- ½ taza de ejotes
- ½ zanahoria picada en cuadros

[En una olla agrega 1 cm de agua. Una vez que hierva agrega las verduras y tapa muy bien. Espera entre 5 a 10 minutos]

*Acompañamiento*

¾ taza de arroz integral cocido

½ pera

## Colación:

Verduras crudas

3/4 taza de yogur sin azúcar, bajo en grasa

10 almendras

## Cena:

Quesadillas de champiñones y nopal

### *Quesadillas*

- 2 tortillas de maíz
- 30 g de queso panela
- 1/4 taza de nopales cocidos
- 1/2 taza de champiñones

[Haz las quesadillas en un comal hasta que las tortillas se doren ligeramente]

### *Sugerencia*

Acompaña con 1/2 plato de verduras de tu preferencia (puedes acompañar con las mismas verduras de la comida)





# ANEXOS

BIENESTAR EMOCIONAL



## Reflexión acerca de mi meta y mis emociones

Cada día puede ser una oportunidad para identificar las dificultades y los obstáculos que tengas para cumplir tu meta, y también para pensar en estrategias que te ayuden a superarlos. Cuando tenemos conciencia de nuestras emociones diarias, nos resulta más fácil identificar las cosas que podemos mejorar para lograr un mayor bienestar, ya que lo que sentimos se relaciona con nuestras decisiones y con nuestras acciones.

Antes de irte a dormir, toma un tiempo para relajarte y repasar cómo estuvo tu día.\* Piensa en las acciones que realizaste para acercarte a tu meta y piensa también en cómo te sentiste emocionalmente. Lee las preguntas que vienen a continuación para que reflexiones sobre tus acciones y tus emociones. En los cuadros encontrarás expresiones que pueden ser útiles para definir tu opinión y tus sentimientos.

### ¿Qué tanto hice para lograr mi meta?

No pude hacer **nada** para lograr mi meta.

Pude hacer **pocas** cosas para lograr mi meta.

Pude hacer **varias** cosas para lograr mi meta.

Pude hacer **muchas** cosas para lograr mi meta.

### ¿Cómo me sentí emocionalmente cuando llegaba el momento de hacer algo en relación con mi meta?

Triste

Preocupada/o

Motivada/o

Cansada/o

Con dudas

Relajada/o

Enojada/o

Apática/o

Feliz

\*Haz el ejercicio de relajación que viene en la siguiente página.

## Ejercicio de relajación

---

Los ejercicios de relajación son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés, ayudan a identificar nuestras emociones en el presente y a tomar consciencia de cómo nos sentimos.

- 1 Sentada/o, o acostada/o, cierra los ojos y pon atención a tu respiración.
- 2 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.
- 3 Ahora inhala profundo, tensando la parte baja de las piernas (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y las relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el abdomen.
- 7 Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la espalda, y suelta los músculos al exhalar.
- 8 Inhala de nuevo apretando el pecho y suelta al exhalar.
- 9 Respira profundo y aprieta los brazos, y suelta al exhalar.
- 10 Por último, aprieta el cuello, la cabeza y la cara mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
- 11 Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.



# ANEXOS

MONITOREO MÉDICO



## Guía de la y el paciente participativo

---

Para convertirte en paciente participativa/o y ejercer tus derechos en salud es importante reconocer que la relación que estableces con el personal médico es un trabajo en equipo, en el que las partes involucradas poseen derechos y responsabilidades que cumplir. Ten en cuenta que:

- El personal médico debe proporcionar información clara, fomentar la toma de decisiones y respetar las decisiones de las y los pacientes, recomendar acciones relacionadas con el tratamiento, pero no tomar decisiones por ellas/os.
- Las y los pacientes deben tomar decisiones y llevar a cabo acciones, de acuerdo con la información que recibieron, sus grados de libertad personal y sus condiciones de vida.

Recuerda que también es necesario establecer una buena comunicación con el personal médico. Repasar con anticipación algunos temas y dudas que desees aclarar puede ser una buena estrategia para que te desenvuelvas con seguridad durante la consulta. Antes de ir no te olvides de:

- Volver a leer los derechos de las y los pacientes.
- Hacer una lista, en orden de importancia, de las cosas que te preocupan sobre tu estado de salud actual.
- Escribir las dudas que tengas acerca del tratamiento farmacológico y no farmacológico.

Cuando estés con el médico o la médica:

- Pídele que te explique y aclare qué miden los exámenes de laboratorio.
- Pídele que te aclare cuáles son las enfermedades relacionadas con la diabetes.
- Solicita una referencia médica para consultar especialistas en cardiología, oftalmología, nefrología, servicio dental, nutrición, etcétera.
- Aclara dudas sobre alimentación y actividad física.

## Lista de preguntas para llevar a la consulta médica

La siguiente es una lista de preguntas que puedes hacer al médico o a la médica durante la consulta.

### Lista de preguntas para llevar a la consulta médica

¿Cuándo fue mi última hemoglobina glucosilada? ¿Cuándo fue mi último perfil de lípidos?

¿Qué tan seguido debo hacerme estas pruebas y qué significan los números resultantes?

¿Cuándo debo medir mi glucosa en casa y qué tan seguido debo hacerlo?

¿Cómo me ayudan los medicamentos a controlar la diabetes? ¿Tienen efectos secundarios?

¿Cuál es la dosis de medicamentos que debo tomar y cada cuánto tiempo debo hacerlo?

¿Qué tengo que hacer si olvido tomarme una dosis?

¿Puedo utilizar edulcorantes artificiales o naturales?

¿Puedo hacer actividad física? ¿Qué tan seguido?

¿Existen tratamientos alternativos que pueden ayudarme?

¿Cuándo fue la última vez que me revisaron los pies?

¿Cómo se encuentra mi presión arterial? ¿Qué debo hacer para que sea normal?

¿Cuáles son los síntomas de las complicaciones renales?

¿Tengo otras complicaciones causadas por la diabetes? ¿Qué debo hacer?

Adaptado de: Joslin Diabetes Center, [www.joslin.org](http://www.joslin.org)



# ANEXOS

MONITOREO DE HÁBITOS



## Tabla para registrar hábitos de ALIMENTACIÓN

---

Como parte de este programa, escogiste una meta que vas a trabajar durante tres meses. Si escogiste una meta de alimentación, todos los días vas a registrar uno de los siguientes hábitos: porciones de verduras, porciones de bebidas azucaradas o porciones de productos hechos con harina que consumiste ese día (según la meta que hayas escogido).

### Instrucciones:

1. En el cuadro de abajo, marca con una “palomita” (✓) el alimento que vas a monitorear, según la META que escogiste en la sesión 1 (página 18).
2. En las tablas que vienen en las siguientes páginas, apunta todos los días cuántas porciones consumiste de ese alimento.

Recuerda que:

- Una porción es equivalente a una taza, o aproximadamente el tamaño de tu puño.
- Los cambios permanentes suceden de manera gradual. Este ejercicio de monitoreo funciona mejor si eres honesta/o y haces el esfuerzo de hacer cambios pequeños pero consistentes.
- Para que este monitoreo sea más efectivo, puedes acompañarlo con la reflexión y el ejercicio de relajación que vienen en el anexo de “Bienestar emocional”.

\_\_\_ porciones diarias de VERDURAS.

\_\_\_ porciones diarias de BEBIDAS AZUCARADAS.

\_\_\_ porciones diarias de PRODUCTOS HECHOS CON HARINA.



Semana 1:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 2:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 3:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 4:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 5:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 6:

| DÍA / MES           | / | / | / | / | / | / | / |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 7:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 8:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 9:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 10:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 11:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

**Semana 12:**

|                     |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>DÍA / MES</b>    | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de porciones |   |   |   |   |   |   |   |

## Tabla para registrar hábitos de ACTIVIDAD FÍSICA

Como parte de este programa, escogiste una meta que vas a trabajar durante tres meses. Si escogiste una meta de actividad física, todos los días vas a registrar uno de los siguientes hábitos: número de minutos diarios que caminé, número de minutos diarios que hice la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes*, o número de minutos que me levanté a moverme durante el día (según la meta que hayas escogido).

### Instrucciones:

1. En el cuadro de abajo, marca con una “palomita” (✓) el hábito de actividad física que vas a monitorear, según la META que escogiste en la sesión 1 (página 18).
2. En las tablas que vienen en las siguientes páginas, apunta todos los días cuántos minutos dedicaste a hacer esta actividad.

Recuerda que:

- Los cambios permanentes suceden de manera gradual. Este ejercicio de monitoreo funciona mejor si eres honesta/o y haces el esfuerzo de hacer cambios pequeños pero consistentes.
- Para que este monitoreo sea más efectivo, puedes acompañarlo con la reflexión y el ejercicio de relajación que vienen en el anexo de “Bienestar emocional”.

\_\_\_ minutos diarios de CAMINATA.

\_\_\_ minutos diarios de RUTINA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE META SALUD DIABETES.

\_\_\_ minutos diarios de MOVIMIENTO.\*

\*Para lograr un beneficio máximo para la salud y el corazón, se recomienda hacer actividad física moderada o vigorosa por lo menos 30 minutos diarios (la actividad física moderada y vigorosa son las que suben el ritmo del corazón y de la respiración). Además, también se han documentado los beneficios que se obtienen cuando una persona disminuye el tiempo que permanece sentada o acostada durante períodos largos (por ejemplo, alguien que trabaja sentada todo el día no obtiene tanto beneficio para su salud aunque haga 30 minutos de actividad física vigorosa todos los días). La recomendación es estar en movimiento por lo menos 4 horas diarias (que son más o menos 15 minutos de cada hora que estamos despiertas/os).

Semana 1:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 2:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 3:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 4:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 5:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 6:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |



Semana 7:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 8:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 9:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 10:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 11:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |

Semana 12:

|                   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| DÍA / MES         | / | / | / | / | / | / | / |
| Número de minutos |   |   |   |   |   |   |   |