



Meta
Salud
D i a b e t e s

MANUAL PARA PROMOTORAS Y PROMOTORES



MANUAL PARA PROMOTORAS Y PROMOTORES

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

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. Manual para Promotoras y Promotores*. Hermosillo: El Colegio de Sonora, Universidad de Arizona.

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

Índice

Introducción: Acerca de <i>Meta Salud Diabetes</i>	5
Agradecimientos	7
Cómo usar este Manual	8
Instrucciones para implementar el programa <i>Meta Salud Diabetes</i>	13
SESIÓN 1 – Bienvenida a <i>Meta Salud Diabetes</i>	25
SESIÓN 2 – Una vida saludable con diabetes	43
SESIÓN 3 – ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?.....	63
SESIÓN 4 – Mantén un peso saludable	85
SESIÓN 5 – Los beneficios de la actividad física.....	105
SESIÓN 6 – La glucosa y el azúcar	125
SESIÓN 7 – Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio	147
SESIÓN 8 – Controla tu colesterol, come menos grasas	171
SESIÓN 9 – ¿Nuestra comunidad es saludable?.....	195
SESIÓN 10 – Disfruta de la vida con bienestar emocional	215
SESIÓN 11 – El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida	235
SESIÓN 12 – Disfruta con tu gente de comidas saludables	255
SESIÓN 13 – Repaso y graduación	275

Introducción: Acerca de *Meta Salud Diabetes*

Este es el Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes*, una intervención educativa comunitaria de 13 semanas orientada 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. El diseño del programa se basa en principios de la promoción de la salud que tienen su fundamento en la teoría social cognoscitiva, la salutogénesis y el modelo socioecológico.

El contenido fue diseñado para ser accesible a todo tipo de comunidades, posibilitando que se utilice en poblaciones urbanas o rurales, con características económicas, educativas y culturales diversas. Las sesiones incluyen contenido informativo, ejercicios didácticos y dinámicas participativas que fomentan la toma de conciencia y el cambio de comportamiento a nivel individual, familiar y comunitario. A través de las actividades planteadas se promueve el respeto hacia los saberes de las comunidades y el empoderamiento de las y los participantes. Se espera que las promotoras y los promotores de salud que faciliten esta intervención ajusten el contenido a las necesidades particulares de sus comunidades, y este Manual para Promotoras y Promotores ofrece sugerencias al respecto. Dentro de las sesiones educativas, el programa incluye componentes de medición, establecimiento de metas y rutinas de actividad física que son indispensables para la efectividad de la intervención.

Los materiales del programa fueron modificados y adaptados después de que la intervención fue evaluada e incluyen:

- Un Manual para Promotoras y Promotores que describe cómo facilitar las 13 sesiones educativas que componen *Meta Salud Diabetes*.
- Un Cuaderno de Trabajo que contiene material informativo y ejercicios para las y los participantes de los grupos comunitarios.

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.

Meta Salud Diabetes está basado en el programa *Meta Salud*, que fue desarrollado y evaluado por El Colegio de Sonora y la Universidad de Arizona, y cuya evaluación mostró que su contenido y metodología ayudan a las y los participantes a lograr mejoras en su salud. Esperamos que *Meta Salud Diabetes* tenga resultados similares. 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. Los materiales pueden adquirirse por medio del Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora, donde también se encuentran otros recursos de apoyo para la implementación del programa.

Para obtener más información, 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

Agradecimientos

Muchas personas participaron en la elaboración del programa *Meta Salud Diabetes*. Agradecemos a las autoridades e instituciones que financiaron y apoyaron con sus recursos y su compromiso este esfuerzo: el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos, la Universidad de Arizona, la Secretaría de Salud Pública de Sonora y El Colegio de Sonora.

Agradecemos al personal de El Colegio de Sonora que diseñó y redactó los materiales: Diana Munguía, Silvia Rodríguez, Carolina Palomo, Elsa Cornejo, Myriam García y Sarah Bernal, bajo la supervisión de Catalina A. Denman; al equipo que diseñó el componente de actividad física, Gilberto Rangel y Guadalupe Romandía; a Esmeralda Landeros, quien elaboró el recetario y asesoró el contenido de nutrición; así como al equipo de diseño gráfico y fotografía: Rocío Preciado, Aurora Cárdenas y Arturo Rodríguez.

Nuestro agradecimiento a las promotoras y promotores de salud y a sus supervisoras de la Secretaría de Salud Pública de Sonora, quienes nos ayudaron a probar las dinámicas y nos proporcionaron su valiosa retroalimentación.

Por su acompañamiento, apoyo, revisiones y comentarios, agradecemos al grupo de personas expertas que nos asesoraron: 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.

Finalmente, agradecemos a la Dra. Ana Luz Blancas y al personal directivo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora que apoyó esta iniciativa, así como a las encargadas y encargados de los Grupos de Ayuda Mutua que nos dieron retroalimentación para mejorar este material: Maritza Ochoa, Rocío Báez, Judith Ramírez, Brenda Rodríguez, Alejandra Sánchez, Alejandro Encinas, Patricia Santana, Francisca Ortega, Delia Anguiano, Leticia Medina, Celeste Ruiz, Paula Valenzuela, Elizabeth Hernández, Guadalupe Sánchez, Rosa Martínez, Margarita López, Ilse Galván, Flor Quihuis, José Ballesteros, Delia Bracamontes, Juan Corona, Mirtha Peña, Ramona Castellano, Edu Palomares, Azucena Guzmán, Martha Ortiz, Josefina Quintana, Martha Martínez, Dora Grijalva, Guadalupe Sánchez, Esperanza Quiroz, Karina Castañeda, Marco Antonio Serrano y Luis Bringas.

Cómo usar este Manual

Promotora y promotor de salud: ¡este Manual es para ti! El programa *Meta Salud Diabetes* consta de 13 sesiones educativas que se realizan una vez a la semana. El Manual contiene la información que necesitas para facilitar las 13 sesiones y dirigir un período de actividad física de 15 minutos. Las sesiones ayudan a las y los participantes a aprender lo que pueden hacer para llevar una vida saludable con diabetes y promueven la adopción de hábitos saludables que contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Además del Manual para Promotoras y Promotores, para realizar las sesiones necesitarás que cada participante tenga su Cuaderno de Trabajo. Las y los participantes lo utilizarán durante las sesiones para hacer actividades en equipo y además contiene información que pueden llevarse a su casa para releer y compartir con su familia y sus amistades. Tanto el Manual como el Cuaderno de Trabajo son del dominio común y se pueden conseguir de manera gratuita comunicándote al Centro de Estudios en Salud y Sociedad de El Colegio de Sonora.

Acerca de las sesiones educativas

Las 13 sesiones educativas semanales tienen información acerca de distintos temas relacionados con la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares, además de dinámicas participativas diseñadas para motivar la reflexión, el autocuidado, el cambio de comportamiento y la adquisición de hábitos saludables de alimentación y de actividad física.

Las sesiones duran dos horas, incluyendo el tiempo dedicado a hacer actividad física, aunque algunas sesiones pueden extenderse según el contenido.

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

- Introducción de la sesión.
- Seguimiento a mi meta.
- La sesión en acción.
- Período de actividad física.
- Repaso de los puntos más importantes.
- Cierre de la sesión.

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



Introducción de la sesión

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

Después de la bienvenida, explicarás de qué se va a tratar la sesión de ese día y les darás una afirmación que podrán repetir durante la semana y consultar en su Cuaderno de Trabajo.



Seguimiento a mi meta

En la primera sesión de *Meta Salud Diabetes*, cada participante establecerá una meta de alimentación o de actividad física que quiera trabajar en el transcurso del programa, considerando que tres meses es el tiempo que se tarda una persona en construir un hábito nuevo. Antes de empezar cada una de las sesiones, se dedica un tiempo para reflexionar y dar seguimiento a la meta con el objetivo de identificar los obstáculos, las estrategias y el apoyo necesario para lograrla.



La sesión en acción

En esta parte desarrollarás las actividades relacionadas con el tema de la sesión.

Cada sesión tiene tres tipos de actividades: lectura en colectivo, actividad en equipos y dinámica grupal. Cada actividad tiene un objetivo y un tiempo sugerido para su desarrollo.

Las actividades inician con una frase que puedes decir para introducirlas (señalada con la instrucción “Menciona”), seguida por instrucciones para su desarrollo y al final se incluye una frase o pregunta de discusión a manera de cierre.

La participación del grupo es muy importante para el desarrollo de las sesiones, ya que la reflexión colectiva es lo que motiva que las y los participantes adopten cambios saludables en sus modos de vida, y que identifiquen las barreras y las estrategias para lograrlo.

Por eso es importante recordar lo siguiente:

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



Período de actividad física

Cada sesión tiene 15 minutos dedicados a hacer actividad física. La actividad física es una de las cosas más importantes que podemos hacer para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Las rutinas propuestas en este programa están diseñadas para personas adultas y se basan en disciplinas como yoga y pilates; también incluyen movimientos terapéuticos que trabajan todos los grupos musculares y los sistemas circulatorio, respiratorio y nervioso. Si acaso hay una “receta mágica” para mejorar la salud, esta es incrementar la actividad física. Por lo tanto recuerda: la actividad física que se hace durante la sesión NO es opcional, cuida el tiempo de las demás actividades para que puedas dirigir las rutinas. Es muy importante que tomes en cuenta las capacidades de cada persona y sus condiciones de salud, especialmente de quienes no pueden mantenerse de pie durante mucho tiempo. Para estas personas, se incluyen rutinas que pueden hacerse en una silla. Familiarízate bien con cada rutina para que puedas facilitarlas a todo el grupo.



Repaso de los puntos más importantes

Esta es una estrategia didáctica que ayuda a retener la información que se vio durante la sesión. En esta parte harás dos preguntas para ayudar a las y los participantes a repasar lo que aprendieron de una manera significativa.



Cierre de la sesión

Al final de la sesión:

- Agradecerás a las y los participantes su asistencia a la sesión.
- Explicarás de qué tratará la siguiente sesión.
- Les recordarás que hagan la afirmación semanal.
- Dejarás alguna tarea para la siguiente sesión.
- Realizarás una autoevaluación que te permitirá mejorar tu desempeño para la siguiente sesión.

El significado de los íconos

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



Lectura en colectivo

Este ícono significa que para esta actividad las y los participantes leerán en voz alta, o en equipos, información relevante para la sesión en su Cuaderno de Trabajo. Recuerda que tú estás ahí para facilitar y guiar la sesión, pero es muy importante que las y los participantes sean quienes se apropien del conocimiento. También puedes investigar el tema por tu propia cuenta para enriquecer la información y resolver dudas que surjan.



Actividad en equipos

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



Dinámica grupal

Para esta actividad, todo el grupo participa al mismo tiempo. El objetivo es promover que el grupo se mueva y se divierta, involucrando los diferentes tipos de inteligencia que tenemos las personas, incluyendo la inteligencia corporal.



Exposición

Este ícono indica que tú describirás en qué consiste el programa.



Cuaderno de Trabajo

Este ícono indica que en ese momento las y los participantes deberán consultar las páginas indicadas de su Cuaderno de Trabajo. Cada participante deberá tener su propio Cuaderno de Trabajo y deberás recordarles que es necesario traerlo a cada sesión.



Notas

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



Pregunta

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



Tiempo transcurrido

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

Instrucciones para implementar el programa *Meta Salud Diabetes*

¿Qué es *Meta Salud Diabetes*?

Es una intervención comunitaria diseñada para ayudar en el control y el monitoreo de la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para hacer cambios en los modos de vida, así como promover las habilidades y la motivación necesaria para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y desarrollar otros hábitos que fomenten el bienestar de las personas que participan, incluyendo a sus familias y comunidades. La información y las actividades de reflexión que contiene este programa también ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con diabetes o que están en tratamiento. Consta de 13 sesiones educativas semanales.

¿Quién puede organizar un grupo de *Meta Salud Diabetes*?

Este programa está diseñado para que personal de salud con diferentes niveles de experiencia lo implementen en su comunidad. El papel de la promotora y del promotor de salud es muy importante para mejorar la salud de las comunidades. Además de brindar información que ayuda a las personas a prevenir enfermedades, también contribuye a que conozcan y ejerzan sus derechos y decidan sobre el modo de vida que adoptan para mantenerse lo más saludable posible.

No hay un perfil ideal para un facilitador o facilitadora de *Meta Salud Diabetes*. Para guiar las sesiones educativas, no es necesario contar con alguna escolaridad o experiencia previa en particular, ni tener algún puesto específico. Puedes tomar en cuenta que hay características que facilitan la implementación de *Meta Salud Diabetes*. Tu participación en este programa te ayudará a ir desarrollando y fortaleciendo las habilidades de un facilitador o facilitadora efectiva.

Los y las facilitadoras efectivas:

- Tienen contacto cercano con la comunidad en donde trabajan y conocen sus necesidades reales, aunque no sean originarias/os de esa comunidad.
- Inspiran confianza entre las y los integrantes de la comunidad, y sobre todo fomentan la confianza entre las y los integrantes del grupo para poder hablar sobre temas importantes de salud.

- Tienen capacidad de convocatoria y liderazgo.
- Su visión personal incluye el empoderamiento de las y los participantes y de la comunidad.
- Tienen facilidad de palabra y sensibilidad para escuchar.
- Tienen la disposición y el conocimiento que les permite realizar dinámicas participativas.
- Les interesa fomentar la participación comunitaria y la democracia.
- Son sensibles a las necesidades de las y los participantes.
- Saben motivar sin regañar.
- Las y los participantes se identifican con ellas/os.

¿Qué se necesita para implementar *Meta Salud Diabetes*?

1. Dos personas que funcionen como las facilitadoras o facilitadores del grupo, que estén dispuestas a preparar y guiar las sesiones educativas semanales y dirigir el grupo de actividad física. Es posible que una sola persona facilite las sesiones, pero es preferible que sean dos para que la logística y la participación del grupo sea óptima.
2. Un grupo de 10 a 25 participantes adultos o jóvenes.
3. Idealmente, un salón o un espacio cómodo que cuente con sillas y espacio suficiente para hacer actividad física y dinámicas grupales.
4. Leer y estudiar el Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo para Participantes de principio a fin para conocer bien el contenido y poder preparar las sesiones.

¿Qué capacitación se necesita para implementar *Meta Salud Diabetes*?

Este Manual está diseñado para que cualquier persona con experiencia en actividades de educación para la salud en la comunidad pueda utilizarlo, aunque no sea experta en el tema de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Es importante leer y estudiar el Manual para Promotoras y Promotores y el Cuaderno de Trabajo para Participantes en su totalidad antes de empezar.

El programa *Meta Salud Diabetes* fue diseñado con base en un sustento teórico y metodológico que parte de la epidemiología sociocultural e incluye la teoría social cognitiva, el modelo transteorético de cambio de comportamiento, la salutogénesis, el enfoque en la promoción de la salud (no solo en la prevención de enfermedades) y los determinantes sociales de la salud, la perspectiva de género y una metodología participativa que motiva el cambio de comportamiento y fomenta el empoderamiento

tanto del equipo de promoción, como de las personas que participan en la intervención y sus comunidades.

Esto quiere decir que el programa está diseñado para promover:

- La reflexión y el aprendizaje sobre nuestra propia experiencia.
- Una cohesión de grupo que nos permite tener el acompañamiento y el apoyo de nuestros compañeros y compañeras para lograr nuestras metas de salud.
- La reflexión sobre el efecto de la cultura y la sociedad en el cuidado individual de nuestra salud.
- El entendimiento de que la prevención y la promoción de la salud son una inversión en nuestra salud, con efectos a mediano y largo plazo.
- La adopción de hábitos saludables, en un proceso que se construye con constancia, disciplina y responsabilidad.
- El uso de un lenguaje incluyente que reconoce las desigualdades entre hombres y mujeres y visibiliza por igual a los facilitadores y participantes hombres como a las facilitadoras y participantes mujeres, porque reconocer a las mujeres en el lenguaje es reconocerlas en la práctica.

¿Cómo me organizo para implementar *Meta Salud Diabetes*?

Por lo menos seis semanas antes de iniciar:

1. Gestiona el espacio donde vas a realizar las sesiones:
 - a. Las sesiones educativas y el grupo de actividad física pueden realizarse en un centro de salud, en el aula de una escuela, en una iglesia, en un centro comunitario o en el domicilio particular de algún/a participante. Es importante que el lugar sea accesible a la comunidad, que haya suficiente espacio para poder sentar a las y los participantes en círculo, que no haga mucho frío ni mucho calor, y que haya suficiente espacio para que se puedan realizar actividades grupales y actividad física cómodamente y sin interrupciones.
 - b. En caso de que las y los participantes lleven a sus hijas e hijos, lo ideal es que tengan su propio espacio donde puedan jugar o pintar y que cuenten con la debida supervisión.
2. Realiza actividades para incorporar al grupo de participantes:
 - a. Informa a las y los líderes de la comunidad (incluyendo a personal de centros de salud, centros comunitarios, iglesias y escuelas; grupos de vecinos y grupos de madres y padres de familia, etcétera) que se está ofreciendo el programa, para que pasen la voz y te apoyen en invitar y reunir al grupo de participantes. Puedes utilizar los siguientes comentarios:

“El programa puede ayudar a las y los participantes y a sus familias a tener una vida más saludable”.

“Las y los participantes aprenderán lo importante que es preparar comidas saludables y económicas, así como incorporar más actividad física a su vida diaria, y otras estrategias para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares a lo largo de sus vidas”.

“Las sesiones son divertidas y promueven el bienestar físico y emocional”.

- b. Reparte volantes en ferias de salud, centros comunitarios, tiendas, iglesias y otros puntos de reunión en la comunidad. El volante debe incluir el nombre del programa, el objetivo, a quién va dirigido y la fecha, la hora y el lugar de la reunión.

Tres semanas antes de comenzar el programa:

1. Prepara los materiales que vas a necesitar:
 - a. Imprime un Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* para cada una de las personas que facilitarán el grupo (de preferencia que sea impresión a color).
 - b. Imprime y fotocopia suficientes ejemplares del Cuaderno de Trabajo para Participantes, uno para cada participante del grupo. Si no cuentas con muchos recursos, se pueden fotocopiar en blanco y negro.
 - c. Consigue los materiales que vas a utilizar a lo largo del programa. A continuación se incluye una lista de lo que vas a necesitar en el transcurso de las 13 sesiones:
 - Gafetes para los nombres de las y los participantes (cantidad: 10 – 30).
 - Hojas de rotafolio (cantidad aproximada: 50).
 - Marcadores de colores (cantidad: 1 o 2 paquetes con varios colores).
 - Cinta adhesiva tipo “masking tape” (cantidad: 1).
 - Equipo de sonido (reproductor y bocinas), música para bailar y música relajante.
 - Tijeras (cantidad: 5 – 10).
 - Lápices o plumas (cantidad: 20 – 30).
 - Hojas tamaño carta de papel opalina o cartulina para los reconocimientos de la graduación (cantidad: 15 – 30).
 - Hojas de papel regular o reciclado para hacer tarjetas, etiquetas, “papelitos” o para escribir en ellas (cantidad aproximada: 50).
 - Revistas, periódicos, volantes publicitarios que se puedan recortar (cantidad: 10).
 - Pañuelo o pedazo de tela (cantidad: 1).

- Globos para inflar (cantidad: 15 – 30).
- Bola de estambre para tejer (cantidad: 1).
- Ingredientes para hacer un sazón casero: tomillo, salvia, semillas de hinojo, almendras, cebolla en polvo (cantidad: suficiente para todo el grupo).
- Recipiente hondo y cuchara (cantidad: 1).
- Bolsas de plástico (cantidad: suficientes para todo el grupo).
- Recipiente de 5 litros que contenga agua de jamaica o agua teñida de rojo (cantidad: 1).
- Platos desechables, cuchara, azúcar y sal de mesa (cantidad: 5 platos).
- Etiquetas nutrimentales de productos enlatados o envasados (cantidad aproximada: 10 – 15).
- Sobres y timbres postales (cantidad: 10 – 30).
- Elásticos o retazos de tela (cantidad: suficientes para todo el grupo).

Nota: Este es el material que vas a utilizar durante las 13 semanas del programa, pero no necesitas conseguir todo desde el principio. Si preparas cada sesión con varios días de anticipación, puedes programarte para conseguir solo los materiales que necesitas esa semana. También puedes pedirselos a las y los participantes.

2. Lee bien y estudia todo el Manual para Promotoras y Promotores por lo menos una vez:
 - a. Observa la secuencia lógica de cada sesión.
 - b. Conoce los íconos que te permitirán identificar rápidamente la actividad que sigue.
 - c. Apunta tus observaciones y dudas para que las puedas consultar con una persona que tenga más experiencia o sea especialista en el tema.

Por lo menos una semana antes de cada sesión:

1. Prepara el contenido educativo de la sesión, ensaya las actividades y familiarízate con las rutinas del “Período de actividad física”:
 - a. Lee dos o tres veces la descripción de la sesión y repasa las instrucciones para cada actividad.
 - b. Coordínate con tu compañera/o para decidir qué parte le toca a cada quien.
 - c. Lee cuidadosamente la información que vas a presentar al grupo y aclara cualquier duda que tengas con una persona especialista en el tema.
 - d. Trata de poner en práctica los cambios que desees hacer en tu propia vida, así puedes ser una inspiración para las y los participantes del grupo.
 - e. Reúne todos los materiales que vas a necesitar para realizar la sesión.
 - f. Ensaya la sesión con tu compañera/o para que estén bien coordinadas/os.

El día de cada sesión:

1. Organízate con tu compañera o compañero para llevar a cabo las actividades en tiempo y forma:
 - a. Revisa la lista de materiales que viene al inicio de cada sesión. Asegúrate de tener todo lo necesario.
 - b. Llega antes de que inicie la sesión para arreglar el salón. Calcula entre 30 minutos o una hora de tiempo para acomodar todo.
2. Después de la sesión, no olvides hacer una evaluación:
 - a. Pide la opinión de las y los participantes para identificar qué funcionó y qué se puede mejorar para la realización de las siguientes sesiones.
 - b. Realiza la autoevaluación de tu desempeño para ir mejorando como facilitador/a de este programa y como promotor/a de salud. Las instrucciones vienen incluidas en la página 21 de esta Introducción.

¿Cómo se trabaja con el grupo?

Sigue las instrucciones para el desarrollo de las sesiones:

1. Las sesiones educativas están diseñadas para fomentar la participación y la reflexión de las y los asistentes. Cada sesión incluye ejercicios de trabajo en equipo y dinámicas donde interviene todo el grupo para que todas y todos compartan sus experiencias, puntos de vista, temores y estrategias de cuidado de la salud. La responsabilidad de las y los facilitadores es proporcionar información pero sobre todo animar al grupo a que reflexione, participe, discuta y comparta con sus compañeras y compañeros.

Sugerencias para facilitar el grupo:

1. Conoce a las y los participantes de tu grupo. Pueden tener diferentes orígenes, intereses y necesidades. Este Manual contiene actividades y dinámicas que permitirán al grupo conocerse entre sí.
2. Mantén el contacto visual con todas y todos los participantes.
3. Habla de modo que todas y todos puedan oír: habla con voz clara, fuerte y cordial.
4. Muestra tu entusiasmo: sé expresiva/o, muévete, usa tus manos y sonríe.
5. Recuerda cuánto tiempo tienes disponible. Planea la sesión de modo que no tengas que apresurarte. Cuida que la sesión no se extienda mucho.
6. Usa palabras y términos que las personas de tu grupo conozcan y trata de explicar la terminología médica y biológica con palabras sencillas.

7. Anima a las y los participantes a hacer preguntas para ayudarles a ver de qué manera la información tiene aplicación en sus vidas, y para ayudarles a recordar lo que aprenden. Recuerda al grupo que todas las preguntas son bienvenidas.
8. Desarrolla las sesiones para que todo el grupo se interese y participe. Prepárate para tratar con personas que monopolizan la palabra. Agradece a la persona por expresar su opinión, luego pregunta inmediatamente si alguien más tiene algo que compartir.
9. Si identificas a personas que tienen dificultades para leer y escribir:
 - Ofrece tu ayuda sin llamar la atención del resto del grupo. No obligues a nadie a aceptar ayuda.
 - Invita a las y los participantes a trabajar en parejas. Puedes decir: “Si alguien prefiere no leer porque no le gusta, o se le olvidaron los lentes, o por cualquier otro motivo, júntese con alguien que sí le gusta leer para que trabajen en parejas”.
 - Cuando sea posible, cambia las actividades escritas por una discusión de grupo o en equipos.
10. Pon atención para asegurarte de que las y los participantes entienden lo que estás diciendo. Estas son algunas señales de que hay confusión en el grupo: tienen la mirada confusa, tienen el ceño fruncido, alejan la mirada, están demasiado calladas/os. Si notas estas señales trata de dar la información de manera distinta, utiliza un lenguaje más sencillo o apóyate con material audiovisual.

Para motivar a las y los participantes:

1. Felicita o premia los esfuerzos de las y los participantes para mantenerlos motivados:
 - Da elogios cuando sean merecidos. Eso les da más valor.
 - Elogia a las personas delante de las demás. Esto puede ayudarles a mantener su dedicación e interés durante las sesiones.
 - Si cuentas con los recursos, puedes regalar o rifar cosas sencillas. Esto motivará la participación.
2. Anima a las y los participantes a intercambiar opiniones.
3. Muestra interés en las y los participantes y en lo que dicen practicando la escucha activa.
4. Sé paciente. Algunas personas no hablan porque nunca se les ha pedido que

expresen sus opiniones en una reunión. Toma en cuenta e involucra en las actividades a personas con discapacidad que asistan al grupo.

5. Trata de que todo el grupo participe en la discusión y en las actividades. Durante las actividades en equipo, sugiere que cada integrante comparta su opinión, pero no obligues a nadie a hablar. Las personas calladas hablarán cuando se hayan acostumbrado al grupo.
6. Para fomentar la socialización, puedes llevar refrigerios saludables como verdura picada.

Para mantener la asistencia del grupo:

1. Recuerda a las y los participantes que es importante que asistan a todas las sesiones para:
 - Aprender algo nuevo en cada sesión.
 - Poder compartir lo que aprenden con sus amistades y familiares.
 - Socializar y conocer gente nueva.
2. Pide a las y los participantes que formen equipos de apoyo y estén en contacto entre ellas/os para recordarse entre sí que tienen que asistir a la siguiente sesión. Así se estimula la participación y la corresponsabilidad del grupo.

Cómo contestar las preguntas difíciles:

1. Recuerda que no se espera que sepas todas las respuestas. Si no puedes contestar alguna pregunta, haz el compromiso de conseguir la respuesta para la sesión siguiente y consulta a una persona especialista en el tema para obtener información completa y actualizada.
2. Si alguien tiene algún problema que tú no puedas resolver o que requiera apoyo especializado, canaliza a la persona a los servicios de apoyo disponibles en tu comunidad.
3. Es probable que en ocasiones algún/a participante haga un comentario que contenga información incorrecta o incompleta. Trata de dar la información correcta sin ofender a la persona. Reconoce cualquier parte del comentario que sea correcta. Explica al grupo que el conocimiento lo adquirimos de muchas fuentes, y a veces la información puede estar incompleta o no actualizada. Por eso es importante asistir al programa, para compartir información y construir conocimiento de manera colectiva.

¿Cómo evaluó este programa y mi desempeño como facilitador/a?

La evaluación de una intervención comunitaria como esta es útil para lograr diferentes objetivos, y cada objetivo requiere un tipo distinto de evaluación. Evaluar una intervención te permite:

- Saber si el programa funciona para lo que estás queriendo lograr (evaluación de resultados).
- Identificar cómo puedes mejorar la implementación del programa (evaluación del proceso).

Así pues, hay diferentes maneras de evaluar la aplicación en la comunidad de *Meta Salud Diabetes*:

- Un tipo de evaluación mide los resultados del programa, incluyendo los aprendizajes de las y los participantes y los cambios que lograron hacer como consecuencia. Para que estas mediciones sean confiables se necesita seguir una metodología científica. Si te interesa evaluar tu intervención con fines científicos, puedes comunicarte con el equipo de El Colegio de Sonora para recibir asesoría y apoyo. Escríbenos a los correos que vienen al final de esta Introducción.
- Otra manera de evaluar es aplicando una encuesta de satisfacción que te ayude a saber la opinión de las y los participantes acerca del programa y cómo se puede mejorar. En las páginas 23 y 24 encontrarás un ejemplo de una encuesta de satisfacción que puedes aplicar después de la sesión 6 o al final de todas las sesiones.
- Una tercera manera de evaluar es haciendo una autoevaluación de tu desempeño como facilitador o facilitadora del programa.

¿Cómo puedo hacer una autoevaluación de mi desempeño como facilitador/a del programa?

La autoevaluación es un ejercicio de reflexión que te permite mejorar:

- Tu desempeño como facilitador/a del programa y como promotor/a de salud.
- El aprovechamiento y el aprendizaje del grupo.
- El desarrollo eficaz y la logística de la sesión.

Responde a las siguientes preguntas después de cada sesión. Se recomienda hacerlo por escrito para que puedas recordar todos los puntos la próxima vez que lles a cabo esa sesión.

Preparación de la sesión:

1. Haz un recuento de lo que hiciste para preparar esta sesión.
2. ¿Qué faltó?
3. ¿Qué pudiste haber hecho mejor para preparar los materiales, tus exposiciones durante la sesión, las actividades en equipo y las dinámicas grupales?

Desarrollo de la sesión:

1. Revisa los objetivos de la sesión. ¿En qué medida se cumplieron (totalmente, parcialmente, o no se cumplieron)? ¿Qué estrategias específicas puedes identificar para cumplir cada vez mejor esos objetivos?
2. Piensa acerca de la participación del grupo durante esa sesión: ¿Todas y todos participaron? ¿Quiénes sí y quiénes no? ¿Qué puedes hacer para que todas y todos participen? (Piensa en estrategias específicas y usa tu creatividad).
3. Piensa en la atención del grupo: ¿Se desviaron del tema? ¿Qué puedes hacer para respetar las discusiones sin que se desvíen del tema?
4. ¿Se le dedicó suficiente tiempo a cada actividad? ¿Lograste hacer todas las actividades? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Funcionaron todas las actividades como esperabas? ¿Qué puedes modificar para mejorarlas?

Seguimiento de la sesión:

1. ¿Qué temas importantes se mencionaron durante la sesión? ¿Cuáles fueron las reflexiones clave? ¿Hay algo nuevo que aprendiste acerca de este grupo o de esta comunidad?
2. ¿Qué dudas surgieron y cómo puedes contribuir a resolverlas?
3. ¿Qué conocimiento se logró adquirir por parte del grupo? ¿Cuáles conocimientos consideras que faltó afianzar?

¿Dónde se puede conseguir más información?

Correo electrónico:	ecornejo@colson.edu.mx cdenman@colson.edu.mx
Dirección:	El Colegio de Sonora Centro de Estudios en Salud y Sociedad Obregón 54 Colonia Centro, CP 83000 Hermosillo, Sonora, México
Teléfono:	(662) 259-5300 ext. 2223
Página de Facebook:	Centro de Promoción de la Salud del Norte de México



Encuesta de satisfacción

Indica el número que corresponde a tu opinión en el cuadro de la derecha:

1= totalmente en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= medianamente de acuerdo; 4= de acuerdo; 5= totalmente de acuerdo.

Estoy satisfecha/o de haber participado en este programa.	1	2	3	4	5
Se cumplieron los objetivos y las actividades programadas en un nivel adecuado para un buen aprovechamiento.	1	2	3	4	5
El programa aportó elementos importantes para la reflexión en torno a la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores de las sesiones prepararon el contenido y las actividades de las sesiones de manera adecuada.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores demostraron conocimiento de los temas, abordándolos con la profundidad necesaria y explicando bien las dinámicas.	1	2	3	4	5
Las y los facilitadores motivaron la participación de las y los asistentes, mostrando respeto por sus opiniones en todo momento.	1	2	3	4	5



¿Qué fue lo más importante que vimos en *Meta Salud Diabetes*? ¿Por qué?

¿Cómo se puede mejorar este programa?

SESIÓN 1

Bienvenida a *Meta Salud Diabetes*



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán el objetivo del programa *Meta Salud Diabetes*.
- Compartirán sus expectativas acerca de su participación en el programa.
- Elaborarán acuerdos para la convivencia y la cohesión del grupo.
- Construirán una definición colectiva de “salud”.
- Harán un autodiagnóstico que les permitirá establecer una meta estratégica e identificar hábitos más saludables que les ayuden a manejar la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Gafetes para los nombres de las y los participantes.
- Varias hojas de rotafolio.
- Marcadores de colores.
- Cinta adhesiva.
- Plumas o lápices para las y los participantes.
- Una bola de estambre para tejer para la dinámica grupal 1, “Presentación de las y los participantes y sus expectativas del programa”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Descripción del programa.



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Presentación de las y los participantes y sus expectativas del programa (35 minutos).
2. *Dinámica grupal*: Acuerdos de convivencia (10 minutos).
3. *Actividad en equipos*: ¿Qué significa ser saludable con diabetes? (10 minutos).



Período de actividad física



¿Cuál será mi meta?



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante. Estos resultados se van a registrar en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11. También mide su circunferencia de cintura, su peso y su estatura, estos datos se usarán en la sesión 4.

1. Bienvenida

- **Preséntate** a medida que las y los participantes vayan llegando.
- **Pregunta** a cada persona su nombre. Entrégales un gafete para que escriban su nombre y se lo pongan. Al final de la sesión, pide el gafete y guárdalo.
- **Cuida** que todos y todas se sientan bienvenidas y fomenta un ambiente amistoso y de solidaridad.
- **Entrega** a cada participante su Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

“Como primera actividad de esta sesión, vamos a revisar las tablas para graficar nuestro nivel de glucosa y nuestra presión arterial que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo. Cada semana vamos a registrar cómo andamos y al final del programa podremos ver nuestro progreso. También vamos a apuntar nuestra estatura, peso y circunferencia de cintura. Vamos a utilizar esos datos más adelante”.



Vayan a las páginas 9-11 y 68 del Cuaderno de Trabajo:
“Tabla para graficar el nivel de glucosa semanal”, “Tabla para graficar la presión arterial semanal” y “¿Qué se entiende por peso saludable?”

-**Pide** al grupo que anote los resultados de la medición de ese día en las tablas correspondientes.



00:10:00

2. Descripción del programa



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

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“*Meta Salud Diabetes* es un programa educativo cuyo objetivo es apoyar a las personas con diabetes a hacer cambios saludables en su vida, con el fin de disminuir las enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones relacionadas con la diabetes. Fue diseñado por El Colegio de Sonora en colaboración con la Universidad de Arizona y piloteado con apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Sonora.

Con este programa aprenderemos muchas cosas nuevas sobre cómo cuidar nuestra salud, reflexionaremos y compartiremos nuestras experiencias con la diabetes, haremos actividad física y sobre todo: ¡nos vamos a divertir!

Durante 13 semanas vamos a participar en las siguientes actividades:

- **Sesiones educativas** semanales, donde haremos mucha reflexión y compartiremos información acerca de la salud y la experiencia de vivir saludablemente con diabetes. Las sesiones educativas semanales también incluyen un **período de actividad física** con rutinas diseñadas para personas con diabetes.
- **Monitoreo y seguimiento de metas** para registrar lo que vamos logrando y saber dónde podemos seguir mejorando.
- **Actividades de evaluación** para ver si el programa funciona y cómo se puede mejorar.

Sus Cuadernos de Trabajo contienen hojas informativas, reflexiones y actividades que nos van a servir como material de apoyo para todas las sesiones. Al inicio de cada sesión, encontrarán una afirmación que nos servirá de motivación durante cada semana. El Cuaderno es para que se lo lleven a su casa, lo consulten cuando quieran y lo compartan con sus familiares y amistades. Es importante que lo traigan a cada sesión y que también traigan una pluma o un lápiz”.



Vayan a las páginas 14-15 del Cuaderno de Trabajo:
“Sesiones de *Meta Salud Diabetes*”.

Menciona:

“*Meta Salud Diabetes* contiene 13 sesiones con información básica acerca de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. En las sesiones se tratan los siguientes temas:

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.
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”.



Pregunta:

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

Menciona:

“La participación de cada persona que integra este grupo es tan importante como la participación de quienes lo facilitamos. Sus reflexiones y aportaciones nos ayudarán a aprender la información y disfrutar más de las sesiones. Siéntanse en confianza de hacer cualquier pregunta, de esa manera también aprendemos los demás. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Asumo el compromiso de trabajar por mi salud’”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Presentación de los y las participantes y sus expectativas del programa



Objetivo: Promover la cohesión del grupo.

Tiempo: 35 minutos.

Menciona:

“Vamos a empezar la sesión de hoy con un ejercicio que nos permita conocernos un poco mejor”.

Instrucciones:

1. Antes de la sesión, consigue una bola de estambre.
2. Pide al grupo que forme un círculo.
3. Comienza la dinámica diciendo tu nombre y lo que esperas lograr en las próximas 13 semanas como parte de este grupo. Sé honesta/o y habla acerca de tu experiencia personal. Al terminar, sostén la punta de la bola de estambre en una mano y con la otra lanza la bola a algún/a participante (apoya a quienes no puedan atraparla o lanzarla).
4. La persona que reciba la bola de estambre deberá decir su nombre y completar la frase: “Lo que espero lograr como parte de este grupo es _____”. Al terminar, la persona deberá sostener el estambre con una mano y con la otra lanzar la bola a alguien más para que se presente y diga qué le motiva a estar en el grupo.
5. La actividad continúa hasta que todas las personas se hayan presentado y se forme una red o telaraña de estambre.



Nota: Es importante cuidar el tiempo. Si ves que las y los participantes se están extendiendo mucho, puedes decir algo como: “Gracias por compartir, a lo largo de las sesiones tendremos más espacios para seguir compartiendo experiencias e

inquietudes sobre los diferentes temas, ahorita las/los invito a hacer comentarios breves para que nos alcance el tiempo”.

Menciona:

“Como podemos ver, estos hilos nos unen físicamente: yo estoy unida/o a _____ (señala y di el nombre de la persona a quien lanzaste la bola de estambre) y a través de cada persona que forma esta red nos unimos a las demás. Simbólicamente, esta red representa los lazos que nos unen, pues somos un grupo de personas que no solo coincidió aquí y ahora, sino que comparte metas, experiencias e historias en común. La convivencia en este grupo irá fortaleciendo nuestra unión e iremos formando una red de apoyo cada vez más fuerte”.



Nota: Para volver a enrollar la bola de estambre, empezando con la última persona que participó, pide que cada quien piense en una cualidad o habilidad que tenga y que quiera aportar para fortalecer la red que se acaba de formar. Cada participante irá regresando la bola de estambre a la persona que se la lanzó, mencionando lo que quiere aportar a esta red.

Menciona:

“Como vimos, todas las personas tenemos talentos y habilidades que podemos usar en servicio de los demás. Esta red de apoyo nos servirá para compartir información, para aprender, para apoyarnos, para emprender proyectos en conjunto y para mejorar nuestra comunidad”.



00:50:00

2. DINÁMICA GRUPAL: Acuerdos de convivencia



Objetivo: Fomentar la confianza para participar en el grupo y procurar una buena convivencia, haciendo una lista de acuerdos que se aprueben de manera colectiva.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Todas/os nos sentiremos más cómodas/os si sabemos qué se espera de nuestra participación en este programa. Antes de comenzar, hablemos acerca de cómo queremos que sea la convivencia durante las sesiones. Como grupo, vamos a tomar algunos acuerdos básicos”.

Instrucciones:

1. En una hoja de rotafolio pegada a la pared, dibuja una silueta como la que aparece en la ilustración. Dentro de la figura escribe: “SE VALE” y afuera de la figura escribe: “NO SE VALE”.
2. Comienza la dinámica escribiendo dentro de la figura algo que tú consideras que se vale y algo que no se vale fuera de ella. Por ejemplo: (se vale) preguntar / (no se vale) llegar tarde.
3. Pide a las y los participantes que pasen a escribir lo que piensan que se vale y lo que no se vale (pueden pasar varias personas a la vez).
4. Una vez que hayan pasado todas las personas, realiza las siguientes preguntas:
 - a) “¿Están de acuerdo con lo que dijimos que no se vale? (Menciona cada una de las palabras o frases que están afuera de la silueta, preguntando si se vale o no se vale).
 - b) ¿Están de acuerdo con los acuerdos que sí se valen? (Menciona cada palabra o frase dentro de la silueta, preguntando si se vale o no se vale).



- c) ¿Hay algún otro acuerdo que quieran agregar?”
5. Pega los acuerdos en algún lugar visible del salón y comenta a los y las participantes que permanecerán ahí todas las sesiones como recordatorio.
 6. Coméntales que si alguien quiere agregar un acuerdo nuevo podrá hacerlo y deberá proponerlo al grupo para consensuarlo.



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

SE VALE: Ser puntuales, asistir a todas las sesiones, poner los celulares en silencio o modo vibrador, preguntar, platicar nuestras experiencias personales, confidencialidad (lo que aquí se dice, aquí se queda), participar, hacer comentarios puntuales y relevantes.

NO SE VALE: Juzgar, burlarse, hacer críticas que no sean constructivas, chismear, comentar fuera del grupo lo que alguien más nos comparte, salirnos del tema, monopolizar la palabra.

Menciona:

“Estos son los acuerdos que tomaremos en cuenta para poder convivir como grupo. Recuerden que todas/os tenemos que dedicar tiempo y esfuerzo a este programa. Es importante que asistamos a cada sesión y que lleguemos puntualmente”.



01:00:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿Qué significa ser saludable con diabetes?



Objetivo: Construir una definición colectiva de “salud”, relacionarla con el cuidado de la diabetes y reflexionar que no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado máximo de bienestar físico, mental, emocional y social.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Como ya vimos, una de las cosas que nos motiva a estar aquí es ser más saludables, y el objetivo de este programa es promover la salud, pero ¿qué significa tener salud? En equipos, vamos a hacer una definición colectiva de lo que es tener salud”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se reúnan en equipos de 3 o 4 personas.
2. Entrega una hoja de rotafolio y un marcador a cada equipo, y pide que respondan a la pregunta: “¿Qué significa tener salud?” Coméntales que tienen 5 minutos para realizar esta parte de la actividad.



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

Menciona:

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



Pregunta:

1. “¿La definición que hicimos en equipo coincide con la definición de la OMS? ¿Por qué sí o por qué no?”
2. “¿Qué significa para cada una/o de nosotras/os tener un estado de completo bienestar físico, mental y social? ¿Es igual para todas/os?”



Vayan a la página 16 del Cuaderno de Trabajo:

“¿Qué significa para mí ser una persona saludable con diabetes?”

-**Pide** a las y los participantes que lean las definiciones en equipo y que tomen 5 minutos para escribir su reflexión personal de lo que significa ser saludable con diabetes.

Menciona:

“Vivir con diabetes o cualquier otra condición crónica no significa que ya no podemos ser saludables, o que ya no tenemos salud. A lo largo de este programa vamos a construir salud de manera colectiva, por medio de nuestro esfuerzo individual, pero también con el apoyo mutuo que nos damos como grupo, involucrando a nuestras familias y tomando en cuenta los cambios que podemos hacer en nuestra comunidad”.



01:10:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.



Nota: Para hacer las rutinas que vienen en el anexo de “Actividad física” del Cuaderno de Trabajo, se recomienda usar un elástico o una tela elástica. Si tienes los recursos disponibles, puedes traerlas tú, o puedes pedir a las y los participantes que traigan la suya para la siguiente sesión.

Menciona:

“Como parte de las actividades de las sesiones de *Meta Salud Diabetes*, cada semana haremos un poco de actividad física. Los movimientos que vamos a hacer están diseñados especialmente para personas con diabetes y sus necesidades particulares. La rutina de hoy la haremos en una silla, e incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo. También tiene instrucciones para respirar de manera consciente y oxigenar la sangre. Esta y otras rutinas vienen en el anexo de ‘Actividad física’ en el Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse en silla”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:25:00



¿Cuál será mi meta?

Tiempo: 30 minutos.

Menciona:

“Una de las actividades más importantes que vamos a realizar como parte del programa *Meta Salud Diabetes* es establecer una meta que vamos a trabajar en el transcurso de las próximas 13 semanas. Para poder establecer esta meta, lo primero que tenemos que hacer es ver dónde estamos y hacia dónde queremos llegar”.



Vayan a las páginas 17-18 del Cuaderno de Trabajo:
“Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?”

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en parejas para hacer el “Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?” Sugiere que las personas que no les gusta leer se junten con alguien a quien sí le guste. Da 10 minutos para hacer esta parte de la actividad.
2. Pide a las y los participantes que elijan UNA meta, ya sea de alimentación o de actividad física (ver página 18 del Cuaderno de Trabajo).
3. Una vez que cada integrante del grupo haya escogido la meta que va a trabajar durante las 13 semanas que dura el programa *Meta Salud Diabetes*, divide al grupo en equipos según la meta que escogieron (cuida que los equipos tengan un mínimo de 3 personas y un máximo de 5).

Menciona:

“A partir de este momento, vamos a darnos apoyo en equipo para lograr nuestras metas. Como ya vimos en nuestro Cuaderno de Trabajo, los seres humanos nos tardamos tres meses en adquirir un hábito nuevo y requerimos mucho apoyo para lograrlo”.



Pregunta:

1. “¿Alguna/o de nosotras/os ha intentado hacer un cambio saludable en su modo de vida?”
2. “¿Qué tan fácil o qué tan difícil fue? ¿Por qué?”

Menciona:

“A veces no logramos hacer los cambios que queremos, aunque tengamos las mejores intenciones. Esto se debe a que los cambios permanentes normalmente se hacen de manera gradual, con cambios pequeños que nos llevan a lograr metas grandes. Ya tenemos una meta que queremos lograr, ahora vamos a empezar a hacer los cambios graduales que nos van a llevar a lograrla”.



Vayan a la página 19 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 1”.

-Da 10 minutos para que el grupo lea y discuta las instrucciones para la semana 1.

Menciona:

“Esta semana vamos a empezar a registrar algunos hábitos relacionados con la salud. Al final de su Cuaderno de Trabajo, en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, vienen dos tablas, una para hábitos de alimentación y otra para hábitos de actividad física. Empiecen registrando solamente el hábito relacionado con la meta que escogieron y la semana que entra vamos a ver cómo nos fue. Yo les voy a platicar cómo me fue”.



Nota: Es importante que tú también elijas una meta y que compartas con el grupo tu progreso. Dibuja en una hoja de rotafolio la tabla del hábito que desees cambiar (alimentación o actividad física) y explícales cómo llenarla.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes aún no hayan hablado.



01:58:00

Cierre de la sesión



Pregunta:

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

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Estoy muy entusiasmada/o de poder compartir este espacio con ustedes y que en conjunto aprendamos a mejorar nuestra salud. La próxima semana hablaremos de cómo llevar una vida saludable con diabetes. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Asumo el compromiso de trabajar por mi salud’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo. Esperamos verlas/os en la próxima sesión”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

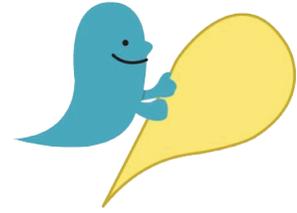
Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 2

Una vida saludable con diabetes



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán un poco más sobre la diabetes y cómo actúa en su cuerpo.
- Identificarán los síntomas y las consecuencias de la diabetes que deben comentar con el médico o la médica para mantenerse saludables.
- Conocerán 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.
- Identificarán herramientas básicas para vivir una vida saludable con diabetes.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Hojas blancas, plumas o lápices para la actividad en equipos 5, “¡Más vale prevenir!”
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Verdadero vs falso (15 minutos).
2. *Lectura en colectivo*: ¿Qué es la diabetes? (10 minutos).
3. *Dinámica grupal*: ¿Qué pasa cuando tenemos diabetes? (15 minutos).
4. *Lectura en colectivo*: Síntomas y consecuencias de la diabetes (5 minutos).
5. *Actividad en equipos*: ¡Más vale prevenir! (25 minutos).
6. *Actividad en equipos*: Las tres primas heroínas: Actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional (15 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- **Da** la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre; si es un/a nuevo/a integrante entrégale un gafete para que ponga su nombre.
- **Preséntate** con las y los participantes, y presenta ante el grupo a las personas nuevas.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy vamos a hablar sobre cómo podemos llevar una vida saludable con diabetes, y de la prevención de sus complicaciones como las enfermedades del corazón. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Vivo una vida saludable con diabetes’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a las páginas 23-24 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 2”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 2, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Verdadero vs falso



Objetivo: Conocer algunos saberes sobre la diabetes y compartir conocimientos, promoviendo la reflexión de que muchas veces la realidad depende del contexto.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Hoy vamos a iniciar esta sesión de una forma muy activa. Vamos a hacer una dinámica que nos va ayudar a reflexionar sobre algunos dichos comunes acerca de la diabetes”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie en su lugar.
2. Ve a las páginas 25-27 del Cuaderno de Trabajo “Dudas comunes sobre la diabetes” y lee en voz alta la primera pregunta.
3. Pide al grupo que permanezca de pie si lo que lees es “verdadero” o que se sienten si es “falso” (si su respuesta es “no sé”, diles que levanten los brazos).
4. Pregunta a quienes respondieron “no sé” si han escuchado algo al respecto.
5. Pregunta al resto del grupo por qué consideran que los enunciados son verdaderos o falsos, tomando en cuenta ambos puntos de vista, y comparte las reflexiones que se incluyen en el Cuaderno de Trabajo.
6. Luego pide al grupo que se vuelva a poner de pie y continúa con la actividad.



Nota: En esta actividad no hay respuestas absolutamente verdaderas o falsas. Algunas dependen de las creencias y de las actitudes de cada persona. Es importante respetar todas las opiniones, pero al mismo tiempo proporcionar información sencilla y científica que las ayude a tomar decisiones benéficas para su salud.



Pregunta:

“¿Alguien quiere compartir qué fue lo que más le sorprendió?”

Menciona:

“Por lo general, las personas tenemos muchas ideas relacionadas con la diabetes y su cuidado. Algunas son verdaderas, otras son falsas, pero la mayoría son ambiguas, es decir, dependen del contexto o de la situación personal. Las cosas no suelen ser blancas o negras, es importante que aprendamos a buscar información confiable y analizarla de manera crítica para tomar decisiones saludables. Esto último forma parte de nuestros derechos, ¡empecemos a ejercerlos!”



00:30:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Qué es la diabetes?



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

Tiempo: 10 minutos.



Pregunta:

“¿Qué sintieron cuando les dijeron que tenían diabetes?”



Nota: Pide que 2 voluntarias/os expresen en una palabra lo que sintieron.

Menciona:

“Escuchar lo que cada quien sintió nos permite darnos cuenta de que es común sentir enojo, susto o tristeza porque tenemos diabetes. Generalmente esto sucede porque no sabemos bien qué es, ni cómo podemos vivir de forma saludable. Este

programa y este grupo son para aprender y apoyarnos a cumplir nuestras metas. El primer paso para lograrlo es comprender qué es la diabetes, y para ello, necesitamos conocer la manera en la que los órganos del sistema digestivo transforman la comida en glucosa. Con esta lectura aprenderemos juntas/os”.



Vayan a la página 28 del Cuaderno de Trabajo:
“El proceso digestivo en nuestro cuerpo”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Pregunta:
“¿Hay alguna duda hasta aquí?”

Menciona:

“La digestión es un proceso en el que los órganos del aparato digestivo convierten la comida en nutrientes que el cuerpo utiliza para realizar sus funciones vitales. Una parte de la comida que consumimos se convierte en glucosa”.



Vayan a la página 29 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Cómo se aprovecha la glucosa en el cuerpo?”

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

“La glucosa es el combustible del cuerpo, es la principal fuente de energía de nuestras células. Cuando tenemos diabetes, nuestro cuerpo no puede utilizar debidamente los alimentos que comemos porque la insulina no funciona adecuadamente. Sin embargo, como veremos más adelante, podemos ayudarle a que funcione bien”.



00:40:00

3. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué pasa cuando tenemos diabetes?



Objetivo: Comprender cómo actúa el cuerpo teniendo diabetes.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a hacer una dinámica que nos va ayudar a comprender cómo actuaban la glucosa y la insulina en nuestros cuerpos antes de tener diabetes”.



Nota: Para esta actividad deberás preparar previamente 2 hojas de rotafolio. Una deberá decir “intestino” y la otra “páncreas”. También deberás dibujar una llave en una hoja en blanco.

Instrucciones:

1. Pide 3 voluntarias/os que representen la glucosa, la insulina y la “puerta” de una célula. El resto del grupo representará a la célula (si el grupo es muy numeroso, puedes dejar a varias personas sentadas como espectadoras).
2. Pide a quienes representan la célula que formen un círculo y que se tomen de las manos. Diles que deberán mostrarse cansadas/os y sin energía.
3. Coloca en el piso, en un extremo del salón, el rotafolio que representa al intestino y pide a la glucosa que se pare encima.
4. Coloca en el piso, en otro extremo del salón, el rotafolio que representa al páncreas. Pide a la insulina que se pare encima y entrégale la llave.
5. Di a la persona que representa a la “puerta” que se integre al grupo de la célula y que no deje entrar a la glucosa hasta que llegue la insulina con la llave.
6. Pide a la glucosa que salga del intestino y que dé vueltas alrededor de la célula tratando de abrir la puerta o tratando de entrar por otro lado de la célula. Quienes representan la célula no deberán permitir que entre.
7. Di a la insulina que salga del páncreas y que abra con la llave la “puerta” de la célula para que la glucosa pueda entrar (en ese momento se soltarán de las manos para que entre). Cuando entre la glucosa, las y los participantes que forman la célula deberán decir: ¡Ya tenemos energía, vamos a trabajar!

Menciona:

“Cuando tenemos diabetes, la insulina no puede abrir la ‘puerta’ que permite que entre la glucosa a nuestras células. Cuando esto sucede aumenta el nivel de glucosa en nuestro cuerpo y no se produce la energía necesaria para que nuestros órganos funcionen adecuadamente”.



Vayan a las páginas 30-31 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué pasa cuando tenemos diabetes?”

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda hasta aquí?”

Menciona:

“Recordemos que el tratamiento no farmacológico que todas y todos debemos seguir, independientemente del tipo de diabetes que tengamos, consiste en llevar una alimentación saludable y realizar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días. Esta es la fórmula para controlar la diabetes, prevenir las enfermedades del corazón y tener una vida más saludable”.



00:55:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: Síntomas y consecuencias de la diabetes



Objetivo: Reflexionar sobre los factores que retrasan la atención de la diabetes en hombres y en mujeres que experimentan los síntomas y las consecuencias de esta condición.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“A continuación vamos a aprender sobre lo que vemos y sentimos pero que muchas veces no relacionamos con la diabetes. En esta actividad reflexionaremos sobre porqué a veces no nos atendemos”.



Vayan a las páginas 32-33 del Cuaderno de Trabajo:
“Síntomas y consecuencias de la diabetes”.

-**Pide** voluntarias/os que lean los síntomas y las consecuencias de la diabetes.

Menciona:

“Muchas/os de nosotras/os hemos experimentado algunos de estos síntomas y consecuencias. Pero seguramente no siempre los hemos externado al personal de salud por diversas razones”.



Pregunta:

1. “¿Algún hombre pudiera decir por qué a veces los hombres no escuchan y atienden su cuerpo?”
2. “¿Alguna mujer pudiera decir por qué a veces las mujeres no escuchan y atienden su cuerpo?”

Menciona:

“Las mujeres y los hombres hacemos múltiples actividades que nos ocupan día a día, por lo que a veces no hacemos caso a nuestro cuerpo y nos cuesta identificar lo que sentimos. Por eso es necesario hablar con nuestro médico o médica y saber lo que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida”.



01:00:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¡Más vale prevenir!



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

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Aunque no siempre veamos sus signos, la diabetes será nuestra compañera siempre y así como debemos cuidar nuestra casa para que no se venga abajo, también debemos tomar medidas específicas para cuidar nuestro cuerpo. Una diabetes sin vigilancia y fuera de control puede ser como la termita que de forma oculta y silenciosa puede ir dañando gravemente esta magnífica casa que habitamos: nuestro cuerpo”.



Vayan a las páginas 34-37 del Cuaderno de Trabajo:
“¡Más vale prevenir!”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen 4 equipos.
2. Asigna una parte del cuerpo a cada equipo (riñones, ojos, sistema nervioso, sistema cardiovascular).
3. Pídeles que lean la información de la parte del cuerpo que les tocó.
4. Diles que elaboren alguna expresión artística que muestre al resto del grupo lo maravilloso de la parte o de las partes del cuerpo que les tocaron. Puede ser un poema, una canción, una oda, una mini obra, etcétera, que dure máximo 2 minutos.



Nota: Ayuda a resolver las dudas que vayan surgiendo mientras los equipos trabajan. Trata de fomentar la participación de todo el grupo. Si algún equipo no realiza alguna manifestación artística, sugiere que resuman y presenten la información que leyeron.



Pregunta:

“¿Qué tuvieron en común las presentaciones sobre la manera de evitar las complicaciones de la diabetes?”

Menciona:

“Nuestro cuerpo es maravilloso, ¿verdad? Es muy importante cuidarlo para vivir una vida plena y activa teniendo diabetes. Para prevenir todas las complicaciones de la diabetes debemos alimentarnos sanamente, hacer actividad física y mantener niveles óptimos de glucosa, colesterol y presión arterial. Todo esto está en nuestras manos, seamos hombres o mujeres, y sin importar nuestra edad. ¡Empecemos a cuidarnos más!”



01:25:00

6. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Las tres primas heroínas: Actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional



Objetivo: Identificar herramientas básicas para vivir una vida saludable con diabetes.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Les voy a presentar a tres heroínas que nos van a ayudar a cumplir la misión de vivir una vida saludable con diabetes, son primas y procuran andar siempre juntas. Ellas han comprobado que trabajar en equipo es la mejor manera de lograr su misión, que es mejorar la salud de quien las invite a hospedarse en su casa. Hoy están tocando la puerta de nuestra casa, de nuestro cuerpo, de nuestra vida. Pero antes de dejarlas entrar vamos a conocerlas un poco más”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se divida en 3 equipos y repárteles hojas de rotafolio y plumones.
2. Haz 3 papelitos y escribe en cada uno el nombre de una heroína (actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional), dóblalos a la mitad y deja que cada equipo elija uno.
3. Explica que cada equipo deberá crear a la heroína que le tocó. Pueden ponerle un nombre o un apodo cariñoso, dibujarla como se la imaginan y ponerle poderes que ayuden a hacer más saludable su vida.
4. Pídeles que también consulten la página 38 del Cuaderno de Trabajo “Las tres primas heroínas: Actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional”, así como los anexos de “Alimentación”, “Actividad física” y “Bienestar emocional”, donde podrán encontrar algunas recomendaciones que ayudarán a la heroína que les tocó a lograr su misión.
5. Al final, pide a cada equipo que presente su heroína al resto del grupo.

Menciona:

“Ahora tenemos tres grandes amigas que nos ayudarán a tener una vida más saludable. Ellas llegaron y quieren quedarse en nuestras vidas, ¡no las dejemos ir! Imaginen los beneficios que traerá a nuestra salud cultivar esta amistad. Será maravilloso practicar todos los días los tres hábitos de actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activos/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse en silla”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana aprenderemos sobre las enfermedades del corazón. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Vivo una vida saludable con diabetes’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

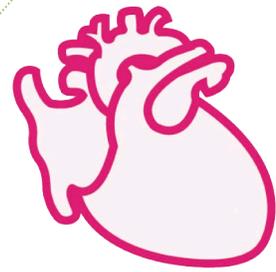
Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Recorta varias figuras en forma de corazón, suficientes para todo el grupo.
- Busca un recipiente que pueda contener 5 litros de agua teñida de rojo (puedes utilizar jamaica u otro colorante de ese color).
- Lleva equipo de sonido y música para bailar.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 3

¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, hojas blancas, marcadores y cinta adhesiva.
- Tijeras.
- Figuras en forma de corazón, suficientes para todo el grupo.

- Un recipiente con 5 litros de agua teñida de rojo (puedes utilizar jamaica u otro colorante de ese color) para la lectura en colectivo 1, “Los secretos del corazón”.
- Equipo de sonido y música para bailar para la dinámica grupal 5, “¡Arriba los corazones!”
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* Los secretos del corazón (15 minutos).
2. *Lectura en colectivo:* Las enfermedades cardiovasculares (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* Cómo identificar y responder a un ataque al corazón (10 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (10 minutos).
5. *Dinámica grupal:* ¡Arriba los corazones! (10 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Estrés y salud (15 minutos).
7. *Actividad en equipos:* Maneras de enfrentar el estrés (15 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



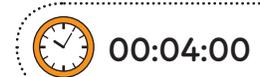
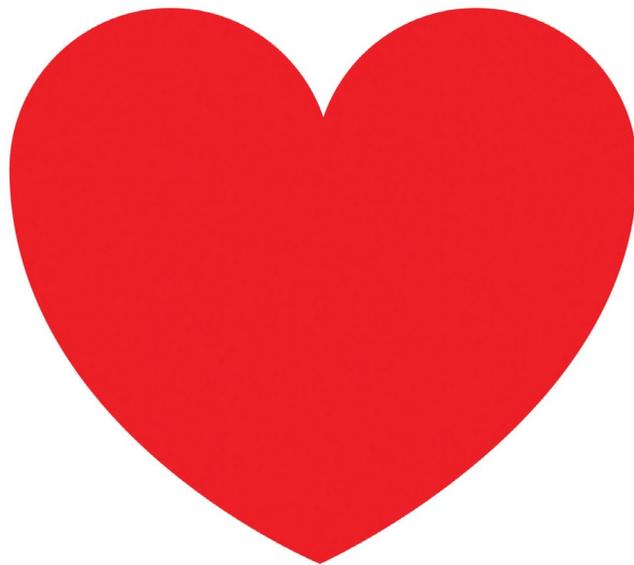
Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- **Da** la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- **Da** a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.
- **Entrega** a cada participante una figura en forma de corazón y pídeles que la coloquen con cinta adhesiva donde consideren que se encuentra ubicado su propio corazón. Puedes apoyarte en la siguiente figura.



2. Afirmación semanal

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre las enfermedades cardiovasculares y su relación con la diabetes. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Escucho a mi cuerpo, lo valoro y atiendo sus necesidades’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a las páginas 41-42 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 3”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.
 - a) *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.
 - b) *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).
2. Pide que lean las instrucciones para la semana 3, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.
3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: Los secretos del corazón



Objetivo: Brindar información básica acerca del funcionamiento del corazón.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“El corazón es un órgano muy importante, por ello debemos saber cómo funciona y qué podemos hacer para prevenir las enfermedades que lo afectan. Las personas con diabetes tenemos un mayor riesgo de padecer algunas de estas enfermedades, pero también podemos hacer muchas cosas para prevenirlas”.



Vayan a las páginas 43-44 del Cuaderno de Trabajo:
“El corazón y su estructura”.

-**Pide** voluntarias/os que lean la información y di al resto del grupo que mientras escuchan tomen su pulso cardiaco.



Nota: Antes de la sesión, prepara un recipiente donde quepan 5 litros de agua de jamaica o agua teñida de rojo (alrededor de 20 tazas). Muéstralo al grupo después de la lectura y recuérdales que el corazón bombea esa cantidad de sangre cada minuto.

Si decidiste preparar agua de jamaica, ofrece a las y los participantes un vaso al finalizar la actividad. Menciona que la jamaica es una bebida natural que aporta antioxidantes al organismo. Lleva algún edulcorante natural como la estevia por si alguien lo solicita.



Pregunta:

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



Vayan a las páginas 45-47 del Cuaderno de Trabajo:

“Cómo funciona el corazón” y “Algunas consideraciones importantes acerca de las enfermedades del corazón”.

-Pide voluntarias/os que lean la información al resto del grupo.



00:30:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: Las enfermedades cardiovasculares



Objetivo: Brindar información básica acerca de las enfermedades cardiovasculares.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora sabemos por qué es necesario prevenir las enfermedades que afectan al corazón. Cuando el corazón se para, la vida se detiene. De modo que si cuidamos nuestro corazón estamos cuidando nuestras vidas”.



Pregunta:

“¿Cuáles enfermedades conocemos que afectan al corazón?”



Nota: Pide al grupo que comparta todo lo que sabe acerca de las enfermedades que dañan al corazón.

Menciona:

“Las enfermedades del corazón forman parte de las enfermedades cardiovasculares, las cuales son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. En México son la principal causa de muerte: una de cada cinco muertes es ocasionada por este tipo de enfermedades. También son la complicación principal y más frecuente de la diabetes y provocan la mayoría de las dolencias. Hay diferentes tipos de enfermedades cardiovasculares, la más común es la enfermedad coronaria”.



Vayan a las páginas 48-50 del Cuaderno de Trabajo:
“Las enfermedades cardiovasculares”.

-Pide voluntarias/os para leer.

Menciona:

“Como vimos, cualquier enfermedad cardiovascular representa un riesgo para nuestra salud. Por eso es importante tomar medidas a cualquier edad para prevenirlas, como llevar una alimentación saludable, hacer actividad física diariamente, no fumar ni tomar alcohol, fomentar nuestro bienestar emocional y mantener un peso saludable”.



00:40:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cómo identificar y responder a un ataque al corazón



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

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“El infarto o ataque al corazón sucede cuando la arteria coronaria se tapa y no llega sangre y oxígeno al corazón. Mujeres y hombres podemos sentirlo de manera diferente.

Los **hombres** presentan como síntoma principal dolor, molestia o sensación de opresión en el pecho. Este dolor puede correrse al brazo izquierdo, a la mandíbula, al cuello, al hombro, a la espalda y al abdomen alto. A veces también se siente ansiedad, mareo, vértigo, náusea, desmayo, tos y vómitos.

Mientras que las **mujeres** y las **personas de la tercera edad** frecuentemente presentan varios malestares al mismo tiempo, como dificultad para respirar, fatiga, debilidad y sensación de agobio”.



Vayan a las páginas 51-54 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo identificar y responder a un ataque al corazón” y “Medidas que ayudan a sobrevivir un ataque al corazón”.

-**Pide** a las y los participantes que se reúnan en equipos de 3 o 4 personas para que lean la información.

Menciona:

“Algo que debemos tener presente es que las personas con diabetes podemos tener un infarto sin sentir dolor”.



Pregunta:

1. “¿Por qué creen que las personas no saben que están teniendo un ataque al corazón?”
2. “¿Por qué creen que no buscan atención a tiempo?”

Menciona:

“Las personas podemos confundir los síntomas de un ataque al corazón con los síntomas de otras enfermedades como artritis, asma, cáncer o insuficiencia cardiaca, o con los síntomas de un músculo jalado, indigestión o gripe. Por eso es importante informarnos y saber que hay que tomar acción inmediata. La mejor manera de hacerlo es llamando a una ambulancia o al servicio de urgencias”.



00:50:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares



Objetivo: Conocer los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y reflexionar acerca de su prevención.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Durante esta sesión y en las siguientes hablaremos de los ‘factores de riesgo cardiovascular’. Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar alguna enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos. No podemos cambiar nuestra edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer, pero sí podemos hacer algo para modificar algunos factores de riesgo”.



Vayan a las páginas 55-56 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que mantengan los equipos que formaron en la actividad anterior y que respondan individualmente las preguntas de la sección “¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?”

2. Sugiere que una persona del equipo vaya leyendo cada oración para apoyar a las personas que no saben o no les gusta leer.

Menciona:

“Entre más factores de riesgo hayamos identificado, más grande será la posibilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Hay factores que vamos a trabajar durante las siguientes sesiones, pero también es muy importante hablar con el personal médico acerca de los riesgos y recibir atención si es necesario”.



01:00:00

5. DINÁMICA GRUPAL: ¡Arriba los corazones!



Objetivo: Saber cómo la actividad física ayuda a mejorar la salud cardiovascular.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Hacer actividad física de manera regular y vigorosa ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La próxima vez que vayamos a consulta podemos preguntar a nuestra médica o médico qué actividad es la más recomendable para nosotras/os. Si ya estamos realizando alguna actividad física de forma regular y nos mantenemos en movimiento a lo largo del día, ya estamos ayudando a que nuestro corazón sea más resistente ante una enfermedad cardiovascular. A continuación vamos a hacer una rutina que nos ayudará a activar la circulación y la respiración”.



Nota: Para la siguiente actividad elige una canción movida y alegre con la que las y los participantes puedan bailar libremente. Si alguien no puede estar de pie, pídele que permanezca sentada/o y que haga alguna de las rutinas en silla que se sugieren en el anexo de “Actividad física” de su Cuaderno de Trabajo.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen un círculo para que puedas verlas/os de frente y prestar atención a su ejecución. Da las siguientes instrucciones:
 - a) “Vamos a colocar los pies juntos, los hombros van hacia abajo y los brazos a los lados del cuerpo. Respiramos profundamente por la nariz con la boca cerrada. Al inhalar vamos a inflar el abdomen como si fuera un globo y al exhalar lo vamos a desinflar, cuidando de no tensar y subir los hombros (repite 4 veces).
 - b) Ahora vamos a subir ambos brazos muy estirados, como si tratáramos de alcanzar el techo con las manos. Y así vamos a bajar el torso hacia adelante, sin soltar la fuerza de los brazos para que se mantengan a los lados de la cabeza.
 - c) Cuando ya no podamos bajar más, vamos a soltar el torso y los brazos hacia abajo, como si fuéramos una muñeca de trapo. Relajamos los hombros, los brazos, la cabeza y respiramos profundo.
 - d) Ahora vamos a subir el torso muy lentamente, manteniendo la espalda redondita como si fuera la concha de una tortuga, con los brazos y la cabeza colgados. Ya que esté nuestra espalda derecha, vamos a subir la cabeza muy despacio para evitar marearnos.
 - e) Ahora vamos a abrir el compás de las piernas. Con los hombros hacia abajo, vamos a subir el brazo derecho y la mano izquierda la colocaremos en la cintura. Vamos a mover el brazo de forma circular lo más suelto posible (8 veces hacia afuera y 8 veces hacia adentro. Una vez que terminen, harán lo mismo con el otro brazo)”.
2. Continúa con las siguientes instrucciones: “Ahora vamos a hacer un movimiento que requiere concentración y cuidado. En la misma posición, con el compás de las piernas abierto, vamos a subir ambos brazos estirados a los lados de la cabeza, luego vamos a doblar el codo derecho bajándolo hacia la rodilla derecha, que también flexionaremos para subirla. La rodilla debe estar abierta hacia un lado. Con un movimiento ágil y corto vamos a tratar de tocar codo con rodilla, como si fuéramos un títere de hilos. Estira el brazo que queda arriba como si quisiera tocar el techo (repite 2 veces alternando cada lado)”.
3. Pon la música y di al grupo que baile libremente. El tiempo del baile será el que dure la canción.



Pregunta:

“¿Cómo se sintieron?”



Nota: Pide a las y los participantes que identifiquen en qué parte del cuerpo sintieron más calor, o dónde sintieron pulsaciones y sensación de hormigueo.

Menciona:

“Cuando hacemos actividad física de manera regular, el corazón late más rápido, respiramos mejor, los músculos consumen de mejor manera la glucosa y esto nos da más energía. Además, con la actividad física las paredes y la circulación de nuestro corazón se van fortaleciendo y nuestra frecuencia cardiaca en reposo disminuye. La actividad física por sí sola reduce la resistencia del músculo a la acción de la insulina, por eso es una parte muy importante del tratamiento no farmacológico para el control de la diabetes”.



01:10:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Estrés y salud



Objetivo: Saber qué es el estrés y cómo repercute en nuestra salud.

Tiempo: 15 minutos.



Pregunta:

“¿Qué es el estrés? ¿Cómo sabemos que estamos estresadas/os?”



Vayan a las páginas 57-58 del Cuaderno de Trabajo:
“Principales reacciones físicas del estrés”.

-Pide voluntarias/os para leer.

Menciona:

“Para comprender qué es lo que pasa en nuestro cuerpo cuando tenemos estrés, vamos a hacer una pequeña obra de teatro”.



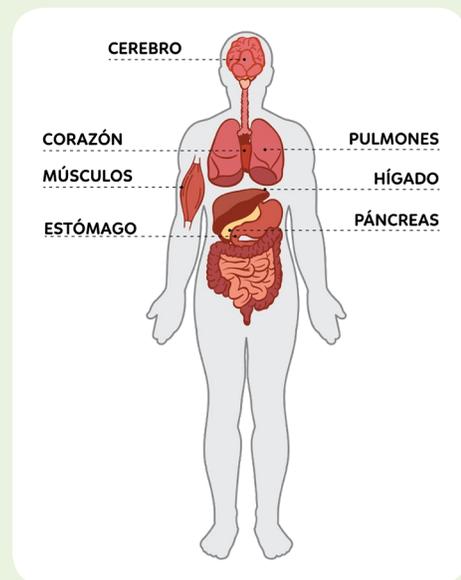
Nota: Previo a esta actividad, deberás dibujar en hojas de rotafolio la silueta de una persona. Escribe dentro de la silueta las partes del cuerpo que se mencionan en las instrucciones (excepto “estrés”, “diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares”). También prepara nueve hojas de papel con los nombres de los personajes de la obra y pega un pedazo de cinta adhesiva por detrás.



Vayan a las páginas 59-60 del Cuaderno de Trabajo:
“Guion de la obra ‘Estrés teatral’”.

Instrucciones:

1. Consigue 9 hojas de papel y escribe en cada una lo siguiente: “estrés”, “cerebro”, “pulmones”, “corazón”, “hígado”, “músculos”, “páncreas”, “estómago”, “diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares”.
2. Tú serás el/la narrador/a de la obra.
3. Coloca sobre la pared las hojas de rotafolio en las que dibujaste la silueta humana. Puedes apoyarte en el dibujo de la derecha.
4. Reparte las 9 hojas de papel a 9 voluntarias/os para que representen a los personajes de la obra y diles que se las peguen en el pecho.
5. Después deberán ubicar el texto del personaje que les tocó en su Cuaderno de Trabajo.
6. Pídeles que se coloquen a un lado del rotafolio con la silueta humana.
7. Lee en voz alta el texto del narrador, ¡y que empiece la obra!



Menciona:

“El estrés tiene un impacto sobre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, pues altera el nivel de glucosa y la presión sanguínea y esto puede provocar descompensaciones. En el anexo de ‘Bienestar emocional’ viene un ejercicio de relajación que podemos hacer en nuestras casas cada vez que lo necesitemos”.



01:25:00

7. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Maneras de enfrentar el estrés



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

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

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

Otro tipo de estrés puede ser de naturaleza más seria, como la muerte de la pareja, el divorcio o la enfermedad. El mismo evento puede ser estresante para algunas personas, pero no para otras. Por eso es importante saber que hay cosas que podemos hacer para enfrentar el estrés”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen 4 equipos.
2. Cada integrante del equipo deberá responder las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué es lo que me estresa?

- b) ¿Qué hago para disminuir el estrés?
3. Pide que una relatora o relator apunte todas las respuestas y presente un resumen al resto del grupo.



Pregunta:

“¿Hay maneras más saludables que otras para manejar el estrés?” (Por ejemplo, reunirnos a caminar con nuestras amistades cuando tenemos un problema en vez de fumar un cigarro).

Menciona:

“En el Cuaderno de Trabajo se encuentra una lista de sugerencias para enfrentar el estrés. Por favor léanla con sus equipos e identifiquen las que les gustaría intentar”.



Vayan a las páginas 61-63 del Cuaderno de Trabajo:
“Maneras de enfrentar el estrés”.

-Pide a las y los participantes que comenten las sugerencias con sus equipos.

Menciona:

“Puede ser difícil cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos saludables, pero ahora sabemos que hacer estos cambios nos ayudará a tener una vida mejor”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activos/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodos/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse en silla”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre la importancia de mantener un peso saludable. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Escucho a mi cuerpo, lo valoro y atiando sus necesidades’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Estudia “El plato del bien comer” y la adaptación que se propone para personas con diabetes.
- Lleva una báscula, una cinta métrica y/o un estadímetro para medir el peso, la circunferencia abdominal y la estatura de las y los participantes si no lo hiciste en la sesión 1.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 4

Mantén un peso saludable



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Sabrán que mantener un peso saludable es de gran ayuda para el control de la diabetes y que se calcula por medio de una escala.
- Conocerán 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.
- Sabrán que las dietas de moda y los productos “milagrosos” generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para la salud.
- Conocerán y utilizarán “El plato del bien comer” para personas con diabetes como una herramienta que les ayude a tener una alimentación más saludable.
- Sabrán que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios graduales hasta lograr que se conviertan en hábitos.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: ¿Qué se entiende por peso saludable? (5 minutos).
2. *Lectura en colectivo*: La manera saludable de bajar de peso (10 minutos).
3. *Actividad en equipos*: ¡Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”! (20 minutos).
4. *Lectura en colectivo*: “El plato del bien comer” para personas con diabetes (20 minutos).
5. *Actividad en equipos*: Come de manera saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes (20 minutos).
6. *Lectura en colectivo*: ¿Por qué mantenemos hábitos no saludables? (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11. También mide su peso, estatura y circunferencia de cintura si no lo hiciste en la sesión 1.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy discutiremos por qué es importante mantener un peso saludable para el control de la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Yo soy mi propio caso de éxito’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 67 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 4”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 4, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué se entiende por peso saludable?



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

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“El peso saludable se calcula por medio de una escala que se llama índice de masa corporal (conocido por sus siglas como IMC). Se calcula con base en el peso y la estatura a través de una fórmula matemática, pero en su Cuaderno de Trabajo encontrarán una manera más sencilla de conocerlo.

Tomando en cuenta nuestra estatura y peso veremos la escala que nos corresponde. También vamos a poner atención en la medida de nuestra cintura para saber si estamos o no dentro de los rangos de peso saludable”.



Vayan a las páginas 68-69 del Cuaderno de Trabajo:

“¿Qué se entiende por peso saludable?” y “¿Qué quiere decir la escala de peso?”

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer las categorías de la tabla.

Menciona:

“Ahora que ya vimos qué significa tener un peso saludable y cómo medirlo, podemos seguir utilizando esta escala para monitorearlo y continuar haciendo cambios para mejorar nuestra salud. Tener un peso saludable es básico para lograr el control de la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares”.



00:20:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: La manera saludable de bajar de peso



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

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ahora hablaremos sobre la manera saludable de bajar peso y de cómo están relacionadas la alimentación y la actividad física en este proceso”.



Vayan a la página 70 del Cuaderno de Trabajo:
“La manera saludable de bajar de peso”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

“Las personas que pierden peso de manera saludable aprenden a hacer cambios permanentes en sus hábitos alimenticios e incorporan actividad física a su vida diaria, por lo que logran bajar lentamente y no recuperan el peso que perdieron. Lo más recomendable es bajar aproximadamente 250 gramos (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable. No hay que olvidar hacer actividad física por lo menos 30 minutos diarios”.



Vayan a la página 71 del Cuaderno de Trabajo:
“Consejos para bajar de peso de forma saludable”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

“Un poco más adelante en la sesión de hoy, conoceremos una herramienta que nos ayudará a comer mejor, tomando en consideración las cantidades adecuadas y los diferentes tipos de alimentos que nos conviene consumir”.



00:30:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¡Cuidado con las dietas y los productos “milagrosos”!



Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de los daños que ocasionan los supuestos productos o dietas milagrosas, promoviendo la adopción de hábitos saludables en la vida diaria.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Muchas veces escuchamos hablar de productos, dietas milagrosas y tratamientos para ‘curar’ la diabetes que nos prometen bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos solo logran malgastar nuestro dinero porque son un gran negocio. Hoy vamos a reflexionar acerca de cómo estos productos no son buenos para nuestra salud y nos pueden poner en riesgo”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 3 equipos y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones.
2. Prepara un rotafolio con las siguientes preguntas, colócalo a la vista de todo el grupo y pídeles que las respondan en equipo:
 - a) ¿Qué productos, recetas, dietas o tratamientos conocemos que nos prometen bajar de peso o curar la diabetes, en poco tiempo o sin esfuerzo?
 - b) ¿En qué consisten?
3. Una vez que tengan una lista, pide que discutan por qué estos productos o dietas

“milagrosas”, en lugar de ayudarnos nos hacen daño. Si alguien tiene una experiencia personal con uno de estos productos o dietas, pide que la comparta con su equipo.

4. Finalmente, pide que compartan brevemente las conclusiones de su discusión con el resto del grupo.



Nota: Si surgen dudas relacionadas con otro tipo de tratamientos alternativos, anótalas y di que vas a consultarlas con el personal médico. Procura aclararlas en la siguiente sesión.



Vayan a la página 72 del Cuaderno de Trabajo:
“Di NO a las dietas, productos y tratamientos ‘milagrosos’”.

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

Menciona:

“Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultados que permanecen en el tiempo. Por lo general tienen muchas restricciones y nos aburrirnos pronto de ellas. Como consecuencia nos damos ‘permiso’ de comer grandes cantidades de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar y sodio. A esto se le conoce como síndrome del atracón y es una conducta que muchas veces tiene un detonante emocional que nos hace actuar con ansiedad”.



00:50:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: “El plato del bien comer” para personas con diabetes



Objetivo: Conocer una herramienta que ayude a identificar las porciones recomendadas de los distintos grupos de alimentos.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en la que comemos, incluyendo a nuestras familias. El primer paso consiste en aprender qué alimentos debemos consumir con mayor frecuencia, y el segundo es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día. Es posible que algunas/os de nosotras/os ya conozcamos ‘El plato del bien comer’, que está diseñado y dirigido a la población en general, pero el día de hoy vamos a trabajar con una versión que está enfocada en las necesidades de las personas con diabetes”.



Vayan a la página 73 del Cuaderno de Trabajo:
“El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.

Instrucciones:

1. Da 3 minutos para que las y los participantes revisen la página de “El plato del bien comer” para personas con diabetes.
2. Lee el siguiente “Menciona”, al mismo tiempo que el grupo hace esta revisión.

Menciona:

“El plato del bien comer’ adaptado a las personas con diabetes es una herramienta muy útil que nos ayuda a aprender a comer las porciones recomendadas de todos los grupos de alimentos y así alcanzar y/o mantener un peso saludable; además nos ayuda a controlar nuestro nivel de glucosa. También nos permite incluir más vegetales y porciones más pequeñas de proteínas y almidones distribuidos de la siguiente manera: la mitad del plato se llena con verduras, la cuarta parte con almidones y la otra cuarta parte con proteínas. Además, podemos agregar una porción de fruta y/o un producto lácteo y una bebida (como agua, té o café)”.



Vayan a las páginas 74-75 del Cuaderno de Trabajo:
“1, 2, 3 con ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.

-Pide voluntarios/as para leer.

Menciona:

“Como vimos, hay muchos alimentos con los que podemos hacer platos diferentes cada día. Incluir esta gran variedad hace nuestras comidas más nutritivas, sabrosas y agradables. En la siguiente hoja del Cuaderno de Trabajo vamos a ver algunos ejemplos para dar más variedad a nuestras comidas”.



Vayan a las páginas 76-77 del Cuaderno de Trabajo:
“Otras combinaciones de ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.

-Pide a las y los participantes que observen las imágenes.



Pregunta:

“¿Se les ocurren otras combinaciones?”



Nota: Da 2 minutos para comentar.

Menciona:

“En las páginas 272-275 del recetario que viene en su Cuaderno de Trabajo, podrán encontrar otras ideas para preparar platillos saludables y ejemplos de cómo diseñar menús completos para un día, basados en la distribución de ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes. A continuación vamos a ver algunos consejos sobre cómo elegir y combinar los diferentes grupos de alimentos”.



Vayan a la página 78 del Cuaderno de Trabajo:
“Recomendaciones para incorporar ‘El plato del bien comer’ en nuestra vida diaria”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Pregunta:

1. “¿Hay alguna sugerencia que ya sigan en su vida diaria?”
2. “¿Cuáles recomendarían al resto del grupo?”

Menciona:

“Debemos recordar que ningún alimento es más importante que otro, cada uno aporta diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Es necesario que comamos de todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas para cada persona. En el caso de quienes tenemos diabetes, es importante conocer cuál es la porción más adecuada. Esto nos ayudará a lograr un mejor control y prevenir cualquier complicación. En el recetario se incluye una forma sencilla para calcular porciones usando nuestras manos. También podemos pedir asesoría a una persona especialista en nutrición”.



01:10:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Come de manera saludable con “El plato del bien comer” para personas con diabetes



Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y explorar la manera en la que pueden incorporarse a la vida cotidiana.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Muy bien, ahora vamos a practicar cómo podemos elegir alimentos saludables utilizando ‘El plato del bien comer’ adaptado a personas con diabetes”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 personas.
2. Da varios marcadores y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Pídeles que coloquen cada hoja de rotafolio de manera horizontal y que dibujen un plato redondo que abarque toda la superficie.
4. Explícales que deberán dividir el plato en las 3 secciones indicadas para verduras, almidones y proteínas, como viene en el ejemplo de la página 79 de su Cuaderno de Trabajo, “Come saludable con ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.
5. Asigna a cada equipo la preparación de un desayuno, una comida o una cena.
6. Pídeles que diseñen un plato para su vida cotidiana, que incluya una bebida y una porción de fruta, tomando en cuenta las recomendaciones vistas durante la sesión (pueden apoyarse en su Cuaderno de Trabajo).
7. Cuando terminen, pide que una o un representante de cada equipo pase a compartir el ejemplo de desayuno, comida o cena que elaboraron.



Pregunta:

1. “¿Les resultó fácil o difícil pensar en las opciones de alimentos para hacer su plato?”
2. “¿Creen que es algo que podemos hacer en nuestra vida diaria?”

Menciona:

“Podemos poner ‘El plato del bien comer’ en la puerta del refrigerador para que nos recuerde cuál es la mejor forma de comer saludablemente. Pueden llenar el plato vacío que viene en su Cuaderno de Trabajo con el ejemplo de desayuno, comida o cena que más les gustó y compartirlo con su familia o sus amistades. Será interesante ver sus reacciones e intercambiar ideas”.



01:30:00

6. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Por qué mantenemos hábitos no saludables?



Objetivo: Identificar aspectos físicos, emocionales y sociales que pueden modificarse para ganar control sobre nuestros hábitos alimenticios.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Es normal que a veces pensemos que es muy difícil cambiar hábitos no saludables, sobre todo aquellos que tienen que ver con la alimentación y la actividad física. Esto es así porque son cosas que hemos hecho durante mucho tiempo y que mucha gente a nuestro alrededor hace, por lo que puede parecernos complicado sustituir esos hábitos por otros que sean saludables.

Puede haber distintas razones por las cuales mantenemos hábitos no saludables; para entender los diferentes aspectos que influyen en nuestras decisiones y comportamientos, vamos a revisar un esquema que nos facilitará identificar qué podemos hacer para modificar nuestros hábitos y mejorar nuestra salud”.



Vayan a las páginas 81-82 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Por qué mantenemos hábitos no saludables?”

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Nota: Revisa y estudia los esquemas antes de la sesión para que tengas tiempo suficiente para entenderlos y explicarlos al grupo si surgen dudas.

Menciona:

“Algo que puede ayudarnos a tener un mejor control sobre nuestros hábitos de alimentación y de actividad física es ver un panorama más amplio de aquello que

nos influncia al momento de elegir qué comer y qué hacer para mantenernos activas y activos. Con esta nueva claridad mental podemos empezar a hacer cambios graduales e integrar una nueva práctica hasta convertirla en un hábito saludable.

Ahora veremos algunos pasos que pueden ayudarnos a tomar mejores decisiones respecto a nuestros hábitos de alimentación y de actividad física”.



Vayan a la página 83 del Cuaderno de Trabajo:
“Pasos que te ayudarán a mejorar el control de tus decisiones”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Nota: Lean y comenten brevemente de manera grupal cada uno de los puntos.

Menciona:

“Es importante buscar alternativas que nos ayuden a cambiar los aspectos que nos llevan a comer de forma poco saludable o llevar una vida sedentaria. ¡Usemos todo lo que estamos aprendiendo en este grupo para adoptar nuevos hábitos!”



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse en silla”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos de los beneficios de la actividad física. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Yo soy mi propio caso de éxito’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Lleva equipo de sonido.
- Busca alguna pieza musical alegre, sin letra y que consideres que le gustará al grupo (puede ser música instrumental).
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 5

Los beneficios de la actividad física



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Verán que la actividad física ayuda a lograr un control efectivo de la diabetes, a prevenir enfermedades cardiovasculares y a mejorar la salud en general.
- Sabrán que las personas adultas deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y reflexionarán acerca de la importancia de incrementarla e incorporarla en sus actividades diarias.
- Conocerán los beneficios que el cuerpo obtiene al realizar actividad física frecuentemente.
- Verán que una caminata a paso ligero es una actividad fácil que casi todas las personas pueden realizar y conocerán otras opciones para aumentar la actividad física, tomando en cuenta sus características corporales.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Varias hojas blancas.

- Equipo de sonido y música para la dinámica grupal 3, “Tipos de actividad física”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Actividad en equipos*: La actividad física es un juego (20 minutos).
2. *Dinámica grupal*: Beneficios de la actividad física (10 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Tipos de actividad física (25 minutos).
4. *Actividad en equipos*: Supera los obstáculos para llegar a la meta de actividad física (20 minutos).
5. *Lectura en colectivo*: Cómo encontrar tiempo para estar más activas/os (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la importancia de hacer actividad física para ayudarnos a controlar la diabetes, prevenir las enfermedades cardiovasculares y promover la salud en general. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘El movimiento me llena de energía y fuerza’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 87 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 5”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.
 - a) *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.
 - b) *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).
2. Pide que lean las instrucciones para la semana 5, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.
3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La actividad física es un juego



Objetivo: Reflexionar sobre la idea de que hacer actividad física requiere de un esfuerzo extraordinario por medio de un ejercicio lúdico.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Cuando escuchamos la frase ‘hacer actividad física’ a veces pensamos que tenemos que ir al gimnasio, practicar algún deporte o hacer una rutina de ejercicios que requiere de un esfuerzo especial, pero como veremos esto no siempre es así. La actividad física es necesaria en todas las etapas de la vida, desde la niñez, pasando por la adolescencia y el resto de la vida. En cada una de estas fases, y especialmente en nuestra vida adulta, nos ayuda a vivir más y tener una mejor calidad de vida”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se divida en equipos de 3 o 4 personas.
2. Escribe las siguientes preguntas en un rotafolio y colócalo a la vista de todo el grupo:
 - a) ¿A qué jugábamos cuando éramos niñas y niños? (pide que hagan una lista de todos los juegos que recuerden, sobre todo los que implicaban mover el cuerpo).
 - b) ¿Eran diferentes los juegos de las mujeres y los juegos de los hombres? ¿Por qué?
 - c) ¿De qué manera requerían estos juegos que moviéramos el cuerpo?
3. Pide a las y los participantes que respondan las preguntas en equipo (dales 5 minutos para reflexionar).
4. Una vez que termine la reflexión, diles que escojan un juego de su infancia que involucre movimiento corporal y que lo jueguen con su equipo durante 10 minutos.
5. Si alguna persona no puede mantenerse de pie o tiene alguna dificultad, pide al grupo que la integren a la actividad.



Pregunta:

1. “¿Qué juegos recordaron?”
2. “¿Cómo se sintieron al compartir estos juegos?”
3. “¿Nos movemos de manera diferente ahora que somos personas adultas? ¿De qué manera?”
4. “¿Por qué cambian nuestros movimientos (y dejamos de movernos tanto) conforme vamos creciendo?”



Nota: Te quedan 5 minutos para comentar estas preguntas, si el grupo no lo menciona, puedes explorar diferentes respuestas, por ejemplo: ya no tenemos tiempo para jugar; buscamos otro tipo de diversión en la adolescencia; el cuerpo ya no tiene la misma energía; se considera inmaduro que un adulto juegue como niño, etcétera.

Menciona:

“El ejercicio que acabamos de hacer nos permitió darnos cuenta de que no hemos perdido la capacidad de sentir la alegría de jugar y de movernos. También nos hizo reflexionar acerca de cómo nuestra manera de estar activas/os cambia con el paso del tiempo, no solo nuestros cuerpos cambian, sino también nuestras mentalidades”.



00:35:00

2. DINÁMICA GRUPAL: Beneficios de la actividad física



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

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Cuando hacemos actividad física ponemos en movimiento nuestros músculos, nuestras articulaciones y también liberamos sustancias como la serotonina y las endorfinas que nos ayudan sentirnos mejor. El objetivo de activarnos es que nuestro corazón bombee la sangre un poco más rápido, que nuestra respiración fluya mejor y que nuestros músculos trabajen y se estiren. También nuestra mente y nuestras emociones se benefician con la actividad física, la clave está en sentir que jugamos y nos divertimos mientras la hacemos”.



Pregunta:

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

Instrucciones:

1. Pega una hoja de rotafolio en la pared con cinta adhesiva para que las y los participantes pasen a escribir, a manera de lluvia de ideas, todos los beneficios de la actividad física que se les ocurran.
2. Una vez que terminen, lee ante el grupo la lluvia de ideas.



Vayan a las páginas 88-90 del Cuaderno de Trabajo:

“Beneficios de la actividad física” y “¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras realizamos actividad física?”

-Pide voluntarias/os para leer.



Nota: Mientras leen, anota en la hoja de rotafolio algunos beneficios que no se hayan mencionado y que estén incluidos en la lista de los “Beneficios de la actividad física” que viene en el Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

“No cabe duda que la actividad física es una de las mejores herramientas para el cuidado de nuestra salud, por eso es muy importante que se vuelva parte de nuestra vida diaria. Es una de las maneras más efectivas para mantener el control de la diabetes, prevenir enfermedades cardiovasculares y fomentar nuestro bienestar emocional. En las siguientes sesiones hablaremos más de sus beneficios y seguiremos aprendiendo sobre este tema”.



00:45:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Tipos de actividad física



Objetivo: Promover la reflexión acerca de las opciones que existen para incrementar e incorporar la actividad física a la vida cotidiana.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a explorar las opciones que tenemos para incrementar la actividad física jugando con nuestra imaginación. Esto nos ayudará a conocernos mejor y tomar conciencia de los alcances y los límites de nuestro cuerpo”.

Instrucciones:

1. Para esta actividad elige alguna pieza musical alegre, sin letra y que consideres que le gustará al grupo (puede ser música instrumental).
2. Di a las y los participantes que se desplacen por todo el salón libremente moviendo los brazos, los hombros y la cabeza para relajarlos. Menciona que pueden caminar, danzar, dar pasos largos o cortos, o saltar.
3. Continúa con las siguientes instrucciones:
 - a) “Ahora, sin dejar de movernos, vamos a imaginar que nuestros pies y nuestros brazos son como bloques de cemento muy pesados (da un tiempo para que exploren el movimiento después de cada instrucción).
 - b) Ahora nuestros cuerpos son ligeros, sin peso, como si fueran plumas, hojas de

papel, pájaros o mariposas.

- c) Ahora imaginemos que somos un medio de transporte que se mueve y hace ruido.
 - d) Ahora somos un instrumento musical, que también se mueve y hace un sonido.
 - e) Y ahora vamos a detener el movimiento y vamos a imaginar que somos un objeto o un animal, por ejemplo una mariposa, un medio de transporte, un instrumento musical. La postura de nuestro cuerpo tiene que revelar qué es ¡pero sin moverse!”
4. Pide a las y los participantes que formen un círculo y mantengan los ojos cerrados mientras das la siguiente instrucción: “Vamos a respirar profundamente 8 veces y mientras respiramos vamos a imaginar el objeto o la sensación que más disfrutamos ser. Cuando toque su hombro vamos a decir con voz bajita cuál fue”.
 5. Pídeles que abran los ojos y que permanezcan en círculo.



Pregunta:

1. “¿Cuál fue el objeto que más disfrutaron ser?”
2. “¿Qué sintieron al imitarlo?”

Menciona:

“Nuestros cuerpos pueden sentirse y moverse de muchas maneras, como hemos visto desde la primera actividad del día de hoy. Movernos más no tiene que ser algo pesado o aburrido, y sí puede llegar a ser una actividad placentera y relajante que nos traerá muchos beneficios”.



Vayan a la página 91 del Cuaderno de Trabajo:
“Actividades recomendadas para beneficiar a nuestro cuerpo”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Nota: Pide a las y los participantes que vuelvan a revisar en sus casas la lista de actividades recomendadas y que consulten en su próxima cita con el médico o la médica, cuáles pueden hacer de forma segura y ayudarles en el control de la diabetes.

Menciona:

“Como vimos, hay diferentes tipos de actividad física que ya hacemos todos los días, como caminar, subir escaleras o los quehaceres domésticos. Para incrementar la actividad en nuestra vida diaria, tal vez queramos comenzar con actividades sencillas como bailar mientras limpiamos la casa o jugar con nuestras hijas e hijos o nuestras nietas y nietos. Y después de un tiempo, podemos hacer actividades más intensas como yoga, pilates, nadar, andar en bicicleta, etcétera. En el anexo de ‘Actividad física’, vienen consejos que podemos retomar cuando estamos limpiando la casa.

Todo tipo de actividad física ayuda a mejorar la salud. Por ejemplo, hacer caminata es una excelente manera de empezar a activarnos. Cuando nos resulte fácil, podemos empezar a acelerar el ritmo y si nos sentimos bien podemos continuar por un poco más de tiempo”.



Pregunta:

“¿Qué otras maneras hay para estar más activas/os aunque no se tenga mucho tiempo?”



Nota: Revisen en ese momento las rutinas y recomendaciones para hacer en casa que vienen en el anexo de “Actividad física” del Cuaderno de Trabajo.



01:10:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Supera los obstáculos para llegar a la meta de actividad física



Objetivo: Reflexionar acerca de los motivos que impiden realizar actividad física y desarrollar estrategias para movernos más.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Muchas veces no sentimos la motivación suficiente para aumentar la actividad física aunque conozcamos sus beneficios. Existen barreras individuales, familiares y comunitarias que quizá nos desmotivan de lograr nuestra meta de hacer actividad física regularmente. Por eso es muy importante identificar estas barreras y buscar formas creativas para superarlas”.



Nota: Para iniciar la siguiente actividad escribe en una hoja de rotafolio uno de los siguientes ejemplos: tengo muchas cosas que hacer en la casa; nadie me acompaña; a nadie de mi familia le parece importante; faltan espacios públicos; hay inseguridad en las calles; hay perros agresivos; falta alumbrado público, etcétera.

Instrucciones:

1. Pega el rotafolio en un lugar visible para todo el grupo y pídeles que a manera de lluvia de ideas, pasen a escribir las barreras individuales, familiares o comunitarias que les impiden hacer actividad física.
2. Lean todas las barreras en voz alta y pide que entre todas/os elijan 2 barreras que consideren más importante superar.
3. Divide al grupo en 2 equipos y dales una de las 2 barreras que eligieron.
4. Pide que 2 personas voluntarias (una de cada equipo) jueguen el papel de los “motivos”.
5. Explica que cada equipo deberá pensar en estrategias para superar la barrera asignada, con las cuales intentarán convencer a los “motivos”.
6. Pide a los “motivos” que salgan del salón hasta que tú los llames y da al grupo de 3 a 5 minutos para que piensen en las estrategias.
7. Llama de nuevo a los “motivos” y pide a los equipos que les presenten sus argumentos o razones.
8. Los “motivos” deberán decir por qué no los convencen (se trata de intercambiar argumentos para superar los obstáculos y hacer más actividad física).



Pregunta:

1. Para los motivos: “¿Cambió su opinión acerca de la dificultad de hacer actividad física? ¿Qué cambió?”
2. Para los equipos: “¿Qué estrategias se les ocurrieron para convencer a los motivos? ¿Cuál les gustó más? ¿Ya se les habían ocurrido antes?”



01:30:00

5. LECTURA EN COLECTIVO: Cómo encontrar tiempo para estar más activas/os



Objetivo: Revisar un programa para caminar con el fin de visualizar un momento del día en el que se puede hacer.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Una de las razones por las cuales muchas personas no hacemos suficiente actividad física es porque creemos que no tenemos tiempo. Es verdad que todas y todos tenemos ocupaciones, pero ya vimos que hay muchas maneras de incorporar la actividad física a la vida diaria”.



Vayan a la página 92 del Cuaderno de Trabajo:
“Programa para caminar”.

-Lee el cuadro junto con el grupo.

Menciona:

“Caminar a paso ligero es una excelente forma de hacer actividad física. Es fácil y no se necesita tener un equipo deportivo especial. Solo debemos prepararnos con zapatos que den buen sostén y calcetines para acolchonar el pie. Las personas con

diabetes debemos revisar siempre cuidadosamente nuestros pies y pedir que nos los revisen en la consulta médica. Tener diabetes NO es un impedimento para hacer actividad física. En nuestro Cuaderno de Trabajo viene un apartado sobre ‘Cómo hacer caminata’ y algunas recomendaciones que podemos consultar”.



Pregunta:

“¿Qué momento del día sería mejor para hacer actividad física?”

Menciona:

“No todas las personas somos iguales. Hay quienes necesitan o prefieren estar acompañadas mientras realizan la actividad física y a otras les gusta hacerla solas. También habrá quienes necesitan una persona que las guíe y otras que lo harán por su cuenta. El punto es que cada persona es diferente. No hay reglas ni condiciones para hacer actividad física, lo importante es movernos”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima vez que nos reunamos hablaremos sobre la glucosa y el azúcar. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘El movimiento me llena de energía y fuerza’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que lleven etiquetas de los alimentos y de las bebidas que consumen en sus casas (pueden ser latas, envases tetrapak, etcétera).
- Consigue tres jugos de uva de 200 ml.
- Lleva ½ kilo de azúcar, 1 cucharita y 5 vasos transparentes (aproximadamente de la capacidad de 240 ml cada uno).

- Lleva un glucómetro y reactivos (“tiras”) para medir la glucosa. Explica al grupo que la próxima semana medirás la glucosa de 3 voluntarios/as en tres momentos distintos durante el transcurso de la sesión.
- Prepara el equipo de sonido y música para bailar.
- Revisa la “Carta-invitación para el personal médico” que viene al final de la sesión 11 (“El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida”), para que gestiones la visita de alguna médica o médico. Uno de los objetivos de esta sesión es que las y los participantes y el personal médico construyan una relación de respeto en la que reconozcan sus derechos y responsabilidades. Lee y estudia con tiempo toda la sesión para que puedas informar a la persona invitada en qué consistirá su participación. Fotocopia la carta-invitación y entrégala lo antes posible para que puedan organizarse con tiempo.

SESIÓN 6

La glucosa y el azúcar



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Un glucómetro y reactivos (“tiras”) para medir la glucosa.
- Medio kilo de azúcar, 1 cucharita, 5 vasos transparentes (aproximadamente de la capacidad de 240 ml cada uno), para la actividad en equipos 4, “Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?”
- Tres jugos de uva de 200 ml para la segunda medición de glucosa.
- Varias etiquetas de alimentos para la actividad en equipos 5, “El azúcar en la etiqueta de los alimentos”.
- Equipo de sonido y música para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Cómo cambia el nivel de glucosa (5 minutos).
2. *Lectura en colectivo*: ¿Qué es la glucosa? (10 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Hipoglucemia e hiperglucemia (20 minutos).
4. *Actividad en equipos*: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (20 minutos).
5. *Actividad en equipos*: El azúcar en la etiqueta de los alimentos (15 minutos).
6. *Lectura en colectivo*: La actividad física y la diabetes (5 minutos).
7. *Lectura en colectivo*: El cuidado de nuestros pies (5 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy hablaremos sobre la glucosa y el azúcar. También vamos a repasar algunos beneficios que tiene la actividad física para el control de la diabetes. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Yo me permito aceptarme. Hoy me quiero y me cuido’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 95 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 6”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.
 - a) *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.
 - b) *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).
2. Pide que lean las instrucciones para la semana 6, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.
3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Cómo cambia el nivel de glucosa



Objetivo: Medir la glucosa de tres participantes en tres momentos distintos de la sesión para mostrar el efecto que tiene el azúcar y la actividad física en la sangre.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: Para esta actividad deberás medir la glucosa de tres voluntarias/os en tres momentos durante la sesión: al inicio, a la mitad (después de consumir una bebida azucarada) y al final (después de hacer actividad física). Las y los participantes necesitan saber que el nivel de glucosa (glucemia) varía en cada persona. Ten en cuenta que si esta prueba se realiza con personas que no están en ayunas, el nivel de glucosa también variará. Elige personas cuyos niveles de glucosa estén controlados.

Menciona:

“Necesito tres voluntarias o voluntarios para la siguiente actividad. A estas tres personas les vamos a hacer una prueba de glucosa tres veces durante la sesión de hoy. La primera medición será en ayunas, la segunda después de tomar un jugo y la tercera después de hacer actividad física”.



Nota: Para la primera medición puedes tomar el dato de la prueba en ayunas que se hicieron antes de iniciar la sesión. Si esta medición no se hizo, prepara el glucómetro y las tiras.



PRIMERA MEDICIÓN DE GLUCOSA

Instrucciones:

1. Dibuja una tabla como la siguiente en una hoja de rotafolio y pégala en la pared con cinta adhesiva (deberás hacerla antes de la sesión).

Participante	Primera medición en ayunas	Segunda medición después de tomar una bebida azucarada	Tercera medición después de hacer actividad física
1			
2			
3			

2. Mide el nivel de glucosa de las y los voluntarios con un glucómetro y anótalo en la columna de la “Primera medición en ayunas”.



00:20:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Qué es la glucosa?



Objetivo: Explicar qué significa y cómo funciona la glucosa en el cuerpo y conocer cuáles son los límites saludables en una persona con diabetes.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Antes de la sesión, vuelve a leer y estudiar la sesión 2, “Una vida saludable con diabetes”, para aclarar las dudas que surjan. También puedes pedir a las y los participantes que revisen esa sesión en su Cuaderno de Trabajo.



Vayan a las páginas 96-97 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué es la glucosa?” y “El nivel de glucosa sanguínea en las personas con diabetes”.

-Pide a 2 o 3 participantes que apoyen con la lectura.

Menciona:

“Es muy importante que siempre sepamos cómo anda nuestro nivel de glucosa en la sangre. En personas sin diabetes, el nivel de glucosa sube después de comer y baja a un nivel normal una o dos horas después. A las personas con diabetes también se nos sube la glucosa después de comer y baja posteriormente por la acción del tratamiento farmacológico que llevamos. A medida que envejecemos tenemos más riesgo de que se nos baje la glucosa, por eso debemos pedir a nuestro médico o médica que nos ajuste la dosis de los medicamentos orales o de la insulina”.



00:30:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Hipoglucemia e hiperglucemia



Objetivo: Conocer los síntomas de la hipoglucemia y la hiperglucemia de una manera divertida.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a hacer un juego que nos va a permitir profundizar en lo que ya sabemos sobre la hiperglucemia y la hipoglucemia. Recordemos que ambas son condiciones de glucosa extremas”.



Nota: Previo a la sesión deberás preparar 22 etiquetas con los síntomas de la hipoglucemia y de la hiperglucemia que vienen en las páginas 98-101 del Cuaderno de Trabajo. Son 12 síntomas para la hipoglucemia y 10 síntomas para la hiperglucemia. Los síntomas de “hambre excesiva”, “visión borrosa” y “cansancio” se encuentran en ambas condiciones, por lo que deberás repetirlos.

Instrucciones:

1. Haz 2 letreros con letras grandes, uno dirá “Hipoglucemia” y el otro “Hiperglucemia”. Colócalos en un lugar visible para todo el grupo.
2. Pide a una persona voluntaria que pase al frente y pega en su espalda una etiqueta con UNO de los síntomas de la hipoglucemia o de la hiperglucemia.
3. Dile que se voltee para que todos y todas puedan leer la etiqueta.
4. Explica al grupo que deberán hacer mímica para que la persona voluntaria adivine el síntoma que le tocó.
5. Una vez que adivine, pídele que pegue la etiqueta en el letrero correspondiente (“Hipoglucemia” o “Hiperglucemia”), luego dile que se siente y solicita que pase otra persona voluntaria.
6. Cuando todas y todos hayan participado, deberás leer los síntomas correspondientes a cada condición en el Cuaderno de Trabajo.



Vayan a las páginas 98-101 del Cuaderno de Trabajo:
“Hipoglucemia e hiperglucemia”.

-Lee los síntomas en voz alta mientras el grupo revisa las ilustraciones.



Pregunta:

“¿Quiénes han experimentado estos síntomas? ¿Qué hicieron?”

Menciona:

“Recuerden que siempre debemos saber cuál es nuestro nivel de glucosa en la sangre y seguir todas las recomendaciones de nuestro médico o médica, esto nos ayudará a prevenir los síntomas que vimos. Es muy importante acudir a consulta médica si no nos sentimos bien, ya que si no hacemos caso a nuestro cuerpo y a las señales de aviso, nuestra condición de salud puede verse afectada seriamente”.



00:50:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



Objetivo: Conocer cuántas cucharaditas de azúcar tienen algunas de las bebidas que consumimos.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Durante el siglo pasado, a las personas con diabetes se les decía que evitaran el azúcar. Se creía que el azúcar cambiaba rápidamente a glucosa y aumentaba su nivel en la sangre. Ahora sabemos que esto es una verdad a medias. El azúcar y las harinas refinadas sí pueden aumentar la glucosa en la sangre, pero esto también depende de los alimentos que consumamos en conjunto y del método de preparación, por ejemplo, es mejor comer verduras crudas que cocinadas”.



Pregunta:

“¿Qué comidas, bebidas o productos elaborados con harina refinada consumíamos antes de que fuéramos diagnosticadas/os con diabetes?”



TOMA DE JUGO DE UVA

Instrucciones:

1. En este momento, pide que las 3 personas voluntarias se acerquen.
2. Entrégales un jugo de uva de 200 ml a cada una y diles que vuelvan a su lugar y lo beban.
3. Deja pasar 10 minutos o más y vuelve a medir la glucosa con el glucómetro (puedes hacerlo al terminar la actividad).

Menciona:

“Ahora vamos a jugar a las adivinanzas para descubrir la gran cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas”.



Vayan a la página 102 del Cuaderno de Trabajo:
“Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?”



Nota: Prepara los vasos, el azúcar y la cuchara para hacer una demostración de la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas comerciales.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 o 4 personas.
2. Pídeles que discutan cuántas cucharaditas de azúcar creen que tiene cada uno de los productos que se muestran en su Cuaderno de Trabajo.
3. Da 2 minutos para que llenen la columna titulada “A mí me parece”.
4. Cuando hayan terminado, comparte las cantidades reales de azúcar que contiene cada producto y haz una demostración agregando a cada vaso la cantidad de azúcar que corresponde. Pídeles que escriban la cantidad en la columna de “Cantidad real”.
5. Menciona que 1 cucharadita contiene 5 gramos de azúcar en promedio.

Bebida	Cantidad real de azúcar
Té Lipton (600 ml)	7 ½ cucharaditas
Gatorade (500 ml)	6 cucharaditas
Jugo de néctar de uva "Jumex" (200 ml)	4 ½ cucharaditas
Jugo 100% natural "Único Fresco" (250 ml)	5 ½ cucharaditas
Coca Cola regular (600 ml)	12 ½ cucharaditas
Agua	0 cucharaditas



Nota: Comenta que las bebidas "light" utilizan ingredientes como el aspartame (endulzante artificial), que es un producto no nutritivo.



Pregunta:

"¿Qué bebida fue la que más les sorprendió por su contenido de azúcar?"



Vayan a las páginas 103-106 del Cuaderno de Trabajo:
"Cantidad de azúcar en bebidas y postres" y "Efectos secundarios del refresco".

-Pide voluntarias/os para leer.

Menciona:

"La mejor manera de tener un control adecuado de la diabetes es llevar una alimentación saludable y hacer actividad física. Podemos consultar a un especialista en nutrición en nuestra unidad médica para crear un plan de alimentación personalizado.

En general, todas las personas debemos:

- Comer varias porciones diarias de verduras (5 o más).
- Comer varias porciones diarias de frutas frescas (3 a 5 diarias, dependiendo de nuestras necesidades energéticas).

- Comer pescado y carnes con poca grasa como pollo y pavo.
- Tomar suficiente agua en el día y utilizarla para acompañar los alimentos.
- Consumir menos grasas saturadas y grasas trans.
- Evitar las harinas refinadas (harinas blancas), y las comidas y bebidas azucaradas”.



SEGUNDA MEDICIÓN DE GLUCOSA

Instrucciones:

1. Ya han pasado más de 10 minutos desde que las y los voluntarios tomaron la bebida de uva.
2. Realiza en este momento la segunda medición de glucosa y anota el resultado en la hoja de rotafolio.



01:10:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: El azúcar en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Identificar el contenido de azúcar en la etiqueta de los alimentos para poder elegir opciones más saludables.

Tiempo: 15 minutos.



Nota: En esta actividad utilizarán las etiquetas que pediste de tarea la sesión anterior.

Menciona:

“La lectura de las etiquetas en los alimentos nos permite llevar el control de una buena alimentación. Además de saber qué es lo que estamos consumiendo, las etiquetas nos indican la información nutrimental y el tamaño de la porción que contiene un producto”.



Vayan a la página 107 del Cuaderno de Trabajo:
“El azúcar en la etiqueta de los alimentos”.



Nota: Explica al grupo la información de esta página y luego da las siguientes instrucciones.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que te entreguen las etiquetas de los alimentos y las bebidas que trajeron a la sesión.
2. Pídeles que formen 4 equipos y entrega a cada equipo el mismo número de etiquetas.
3. Pide que identifiquen el tamaño de la porción, el número de porciones y la cantidad de azúcar que tiene el alimento o la bebida en la etiqueta.



Pregunta:
“¿Alguien tiene alguna duda?”

Menciona:

“Las etiquetas nutrimentales contienen mucha información confusa y difícil de entender. Esto puede ser muy frustrante. Lo importante es identificar el producto que más nos conviene. La intención de esta actividad no es convertirnos en expertas/os. Si tenemos dudas podemos consultar a un especialista en nutrición”.



01:25:00

6. LECTURA EN COLECTIVO: La actividad física y la diabetes



Objetivo: Compartir los beneficios que la actividad física tiene en las personas con diabetes.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Cuando decidimos hacer actividad física debemos tener en cuenta que la intensidad y el tiempo que le dedicamos varía en todas las personas. También debemos considerar factores como la edad, si somos hombre o mujer, nuestras preferencias y gustos, y si tenemos otras enfermedades. Pero sin lugar a dudas, quienes tenemos diabetes podemos beneficiarnos de una actividad física adecuada”.



Vayan a la página 108 del Cuaderno de Trabajo:
“La actividad física y la diabetes”.

-Pide voluntarias/os que apoyen con la lectura.



01:30:00

7. LECTURA EN COLECTIVO: El cuidado de nuestros pies



Objetivo: Brindar recomendaciones para el cuidado de los pies que deben seguir las personas con diabetes.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Como hemos visto, la diabetes es una enfermedad silenciosa que puede afectar algunas partes de nuestro cuerpo. Cuando no tenemos una buena circulación sanguínea, nuestros pies se ven afectados y al no tener un cuidado apropiado podemos tener pérdida de la sensación, lo que nos puede llevar a desarrollar úlceras y atrofia de la piel”.



**Vayan a las páginas 109-111 del Cuaderno de Trabajo:
“Recomendaciones para un buen cuidado de los pies”.**

-Pide voluntarias/os que apoyen con la lectura.

Menciona:

“Recuerden poner atención a cualquier cambio que noten en sus pies. Podemos preguntar a nuestro médico o médica todas las dudas que tengamos sobre este tema, con esto podemos evitar complicaciones serias”.



01:35:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. ¡Hoy vamos a bailar!”



Nota: Para este “Período de actividad física”, deberás preparar música alegre y movida para bailar. Puedes empezar con los ejercicios de calentamiento que vienen en el anexo de “Actividad física”, después pide al grupo que baile dos o tres canciones y cierra la actividad con los ejercicios de enfriamiento. Es muy importante que digas a las y los participantes que el movimiento debe ser un poco más vigoroso para que el nivel de glucosa sanguínea baje.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:50:00



TERCERA MEDICIÓN DE GLUCOSA

Instrucciones:

1. Pide a las personas voluntarias que se acerquen a medir su nivel de glucosa sanguínea por tercera vez.
2. Anota los resultados en la hoja de rotafolio que pegaste en la pared.



Nota: El nivel de glucosa sanguínea debe bajar después de hacer actividad física. Si el nivel medido fue más bajo que el inicial, platica con el grupo acerca de cómo la actividad física ayuda a bajar el nivel de glucosa sanguínea. Por lo contrario, si la lectura fue más alta o igual, es probable que el tiempo o la intensidad de la actividad física no hayan sido suficientes.

Independientemente del resultado, recuerda a las y los participantes que todas y todos somos diferentes. Todas y todos tenemos diferente genética y condición física; los alimentos que hemos comido hoy son diferentes y posiblemente sentimos distintos niveles de estrés o tensión. Menciona que estos factores influyen en el nivel de glucosa sanguínea.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre la presión arterial alta, la sal y el sodio. Revisen el recetario que viene en su Cuaderno de Trabajo para que se den ideas para preparar platillos saludables. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Yo me permito aceptarme. Hoy me quiero y me cuido’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

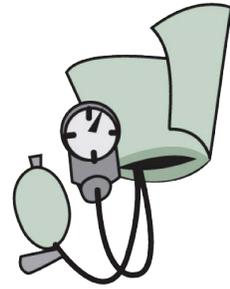
Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Consigue un baumanómetro y pide apoyo o capacitación para usarlo si nunca has usado uno.
- Lleva un poco de sal, una cuchara y un plato desechable.
- Lleva un pañuelo con el que puedas vendar los ojos de una persona.

- Consigue 6 etiquetas de los siguientes productos o pide a las y los participantes que los lleven: 2 purés de tomate de diferente presentación (lata, bolsa, tetrapak), de la misma marca; 2 de latas de verduras de diferente marca; 2 cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).
- Lleva un recipiente hondo, una cuchara grande y bolsitas de plástico. Además: tomillo, salvia, semillas de hinojo, almendras, cebolla deshidratada y ajo (todo deberá estar molido o triturado) para hacer un sazonador casero para todo el grupo (puedes pedir a las y los participantes que lleven los ingredientes). No te preocupes si no encuentras algún ingrediente, puedes hacer la actividad con lo que tengas disponible.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 7

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



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán qué es la presión arterial alta y cómo se mide la presión arterial.
- Identificarán cómo se puede prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral.
- Sabrán cuál es la cantidad de sodio que el cuerpo necesita y cuánto consumen realmente.
- Conocerán las razones por las cuales resulta difícil reducir la sal y el sodio en los alimentos.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.
- Hojas blancas.
- Un pañuelo para la lectura en colectivo 1, “La presión arterial y la hipertensión”.
- Un baumanómetro para la dinámica grupal 2, “¿Cómo se mide la presión arterial?”

- Aproximadamente 5 cucharaditas de sal, una cuchara y un plato desechable para la dinámica grupal 4, “Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?”
- Seis etiquetas para la actividad en equipos 5, “El sodio en la etiqueta de los alimentos”: 2 purés de tomate de diferente presentación (lata, bolsa, tetrapak), de la misma marca; 2 de latas de verduras de diferente marca; 2 cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).
- Un recipiente hondo, una cuchara grande y bolsitas de plástico. Además, tomillo, salvia, semillas de hinojo, almendras, cebolla en polvo y ajo (todo deberá estar molido o triturado), para la dinámica grupal 7, “Sazonador casero”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* La presión arterial y la hipertensión (15 minutos).
2. *Dinámica grupal:* ¿Cómo se mide la presión arterial? (10 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral! (5 minutos).
4. *Dinámica grupal:* Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos? (15 minutos).
5. *Actividad en equipos:* El sodio en la etiqueta de los alimentos (20 minutos).
6. *Lectura en colectivo:* El sodio en los productos que comúnmente utilizamos para cocinar (10 minutos).
7. *Dinámica grupal:* Sazonador casero (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos sobre la presión arterial alta, la sal y el sodio, y su relación con la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a las páginas 115-116 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 7”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 7, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: La presión arterial y la hipertensión



Objetivo: Conocer qué es la presión arterial y la hipertensión (presión arterial alta).

Tiempo: 15 minutos.



Vayan a la página 117 del Cuaderno de Trabajo:
“La presión arterial”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

“Las personas con diabetes tenemos más posibilidades de que aumente nuestra presión arterial, por lo que es muy importante monitorearla por lo menos cada vez que tengamos una cita médica. La siguiente dinámica nos va ayudar a ilustrar qué es la presión arterial”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se agrupen en parejas. Solicita una pareja voluntaria y pídele que salga del salón.
2. Pide al resto de las parejas que formen 2 filas y que se coloquen a una distancia en la que alcancen a tocar a su compañera/o de enfrente.
3. Diles que se tomen de las manos y que suban sus brazos haciendo casita o formando un túnel. Ellas/os representan a las arterias.

4. Explícales que sus compañeras/os que salieron del salón pasarán en medio del túnel y que ellas/os deberán hacer la fila más estrecha, de manera que apenas puedan pasar. Acláralas que deberán hacerlo con cuidado.
5. Llama a las personas que salieron del salón, venda los ojos de una de ellas y menciónale que representa a la sangre.
6. Dile que deberá dejarse guiar por su compañera/o, que representa al corazón, y abrirse paso con sus manos a través del túnel que formó el resto del grupo. Esto deberá hacerlo con cuidado para evitar lastimar a alguien.
7. Di a la persona que representa al corazón que guíe y empuje suavemente a su compañera/o a través del túnel.



Vayan a las páginas 118-120 del Cuaderno de Trabajo:
“La hipertensión arterial”.

-Pide voluntarias/os que te ayuden a leer.



Pregunta:

“¿Tienen alguna duda acerca de la hipertensión?”



00:30:00

2. DINÁMICA GRUPAL: ¿Cómo se mide la presión arterial?



Objetivo: Conocer cómo se mide la presión arterial.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Es importante mantener nuestra presión arterial en un nivel óptimo para que no se convierta en un factor que provoque daños a los órganos de nuestro cuerpo.

Medirla es la manera en la que nosotras/os y los profesionales de la salud podemos saber cómo está. La siguiente actividad nos va a ayudar a comprender los resultados de la toma de la presión arterial”.



Nota: Para la siguiente actividad deberás saber cómo usar el baumanómetro, ya que si los y las participantes no saben cómo utilizarlo tú deberás tomar la presión arterial. Si no pudiste capacitarte antes, pide a alguien que te apoye.

Instrucciones:

1. Pide a un/a voluntario/a que pase a que le midan la presión arterial.
2. Pide que alguien más pase a tomar la presión arterial a su compañero/a y que comparta el resultado en voz alta.
3. Pide al resto del grupo que vaya a las páginas 121-122 del Cuaderno de Trabajo y solicita a alguien que lea en voz alta la información del apartado “¿Cómo se mide la presión arterial?”
4. Pide a un/a voluntario/a que explique ante el grupo lo que cada número significa apoyándose en el cuadro de la página 122 titulado “Lo que significan los números de la presión arterial”.

Menciona:

“Es importante que nos midan la presión cada vez que vamos a consulta médica. Debemos pedir el resultado y anotarlo donde llevamos nuestro monitoreo de la diabetes. Es nuestro derecho saber cómo está nuestro cuerpo por dentro, pues esto nos ayudará a tomar las medidas adecuadas para cuidarlo”.



00:40:00

3. LECTURA EN COLECTIVO: ¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!



Objetivo: Conocer cómo se puede prevenir la presión arterial alta y la enfermedad vascular cerebral.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La presión arterial alta y la diabetes fuera de control son dos de los principales factores de riesgo para las enfermedades del sistema cardiovascular porque dañan los vasos sanguíneos que irrigan la sangre por todo el cuerpo, incluido el cerebro. En la siguiente lectura veremos algunas medidas que están a nuestro alcance y que nos ayudarán a prevenir la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral”.



Vayan a las páginas 123-124 del Cuaderno de Trabajo:
“¡Prevén la hipertensión y la enfermedad vascular cerebral!”

-Pide voluntarios/as para leer.

Menciona:

“Es importante tener presente cuáles son los síntomas de la enfermedad vascular cerebral. Para prevenir estos eventos hay que controlar nuestro nivel de glucosa, la presión arterial y el colesterol, así como llevar una alimentación saludable, realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, y seguir el tratamiento y las revisiones médicas periódicas”.



00:45:00

4. DINÁMICA GRUPAL: Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?



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

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“El sodio juega un papel muy importante en nuestras células, ayuda a regular la presión sanguínea, mantiene equilibrados los líquidos en nuestro organismo y facilita la absorción de nutrientes como la glucosa. Cuando consumimos más sodio del que nuestro organismo necesita, se eleva la presión sanguínea y se endurecen las paredes de los vasos sanguíneos, lo que conduce a la hipertensión arterial”.



Nota: Revisa las páginas 125 y 126 del Cuaderno de Trabajo “Sal y sodio: ¿cuánto necesitamos?” y haz una demostración de los puntos de la lectura mientras los explicas. Para esta actividad utilizarás sal, una cuchara y unos letreros que indiquen las cantidades de sal que consumimos.

Forma 4 montoncitos de sal: uno con el consumo mínimo ($\frac{1}{4}$ de cucharadita); otro con el consumo promedio de los mexicanos (2 cucharaditas); otro con el recomendado para personas sin diabetes (poco más de una cucharadita); y otro para personas con diabetes, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares ($\frac{3}{4}$ de cucharadita). No olvides colocar un letrero que diga qué tanta sal tiene cada montoncito. Para apoyar tu explicación, también puedes hacer un dibujo que ilustre los montoncitos de sal.

Menciona:

“El exceso de sodio en nuestra alimentación no necesariamente viene de la sal con la que cocinamos, sino del consumo de productos procesados como las carnes frías o los productos envasados como las verduras en lata, las salsas y los sazónadores que utilizamos para cocinar y aderezar nuestros alimentos.

Lo mejor que podemos hacer es evitar estos productos, disminuir nuestro consumo de sal en casa, sazonar con especias y comer alimentos frescos. Pero si usamos productos envasados, leer la etiqueta nutrimental nos puede ayudar a elegir alimentos con menor contenido de sodio”.

Instrucciones:

1. Busca la lista de alimentos que viene en la página 127 del Cuaderno de Trabajo, “El sodio en los alimentos”.
2. Pide a las y los participantes que formen un círculo grande con sus sillas y que se coloquen en su respectivo asiento.
3. Lee al azar cada uno de los alimentos de la lista. Explica al grupo que después de que menciones un alimento deberán pararse si piensan que deben comerlo con más frecuencia o sentarse si piensan que deben comerlo menos. ARRIBA=comer MÁS, ABAJO=comer MENOS (las personas que no puedan levantarse pueden subir o bajar el brazo).



Pregunta:

“¿Cuál de los alimentos mencionados no imaginaban que tenía tanto sodio?”

Menciona:

“Pueden consultar la información que vimos en esta actividad en la página 127 de su Cuaderno de Trabajo ‘El sodio en los alimentos’. Ahí encontrarán una lista de alimentos que debemos procurar por ser bajos en sodio y otra de alimentos que debemos evitar por su alto contenido de sodio”.



01:00:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: El sodio en la etiqueta de los alimentos



Objetivo: Conocer dónde se encuentra el sodio en la etiqueta nutrimental de los alimentos que consumimos.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: Para esta actividad necesitarás 6 etiquetas: 2 etiquetas de los purés de tomate de diferente presentación; 2 etiquetas de verduras enlatadas de diferente marca; y 2 etiquetas de cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).

Menciona:

“Recuerden que la recomendación para personas con diabetes es no consumir más de 1500 miligramos de sodio al día, por lo que tenemos que ser muy cautelosas/os a la hora de seleccionar lo que vamos a comer y elegir alimentos sin sodio o bajos en sodio. Una vez que nos acostumbremos a leer las etiquetas de los alimentos, nos resultará fácil hacerlo. En la siguiente actividad vamos a practicar”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se dividan en 3 equipos.
2. Cada equipo deberá tener 2 etiquetas. Un equipo tendrá las 2 etiquetas de los purés de tomate de diferente presentación; otro equipo las 2 etiquetas de verduras enlatadas de diferente marca; y otro equipo las 2 etiquetas de cubitos sazonadores de diferente sabor (pueden ser Knorr Suiza u otra marca).
3. Pídeles que localicen y comparen: 1) la cantidad de sodio en cada par de etiquetas; 2) el porcentaje del valor diario; 3) alguna leyenda que indique que el producto es “bajo en sodio”, “reducido en sodio” u otra.
4. Pide a cada equipo que comente ante el grupo la información de las etiquetas que les tocó comparar y que señalen las estrategias de publicidad utilizadas para venderlos los productos (por ejemplo: fotos de verduras frescas y de platillos cocinados, etcétera).

Menciona:

“Es nuestro derecho como consumidores informarnos acerca de la sal y el sodio que contienen los alimentos empaquetados. Elegir alimentos con menor contenido de sal y sodio nos ayuda a prevenir y bajar la presión arterial alta. El potasio, el calcio y el magnesio también pueden protegernos de la hipertensión, y la vitamina B12 puede protegernos de la anemia. En las páginas 128 y 129 de su Cuaderno de Trabajo ‘El sodio en la etiqueta de los alimentos’, pueden encontrar algunos alimentos ricos en estos nutrientes, así como información importante sobre los productos envasados”.



01:20:00

6. LECTURA EN COLECTIVO: El sodio en los productos que comúnmente utilizamos para cocinar



Objetivo: Conocer la cantidad de sodio que contienen los sazonadores procesados e identificar las razones por las cuales resulta difícil reducir su consumo.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Hay productos procesados que comúnmente usamos para cocinar sin preguntarnos lo que están aportando a nuestra alimentación diaria. Por ejemplo, le ponemos caldo de pollo en polvo o en cubitos al arroz o al guiso (Knorr Suiza), a veces hasta a las verduras y al guacamole, y lo mismo sucede con el puré de tomate. Sin darnos cuenta transformamos lo que originalmente era una comida saludable en una bomba de sodio para nuestro cuerpo”.



Vayan a las páginas 130-133 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué estamos agregando a nuestras comidas?”

Menciona:

“Primero vamos a comparar el contenido de sodio del puré de tomate procesado y envasado con el contenido de sodio del puré de tomate hecho en casa. Observemos las etiquetas de las páginas 130 y 131”.



Nota: Pide a un voluntario/a que lea el contenido de sodio de la etiqueta. Luego pide a otro/a voluntario/a que lea el contenido de sodio del puré de tomate casero.

Menciona:

“Como vimos, existe una gran diferencia entre el sodio que tiene el puré de tomate procesado y el casero. Nuestra salud nos agradecerá consumir más puré de tomate casero”.



Pregunta:

“¿En qué comidas podemos usar el puré de tomate casero?”

Respuesta:

En caldos, pastas, guisos, aderezos.

Menciona:

“También podemos congelar porciones pequeñas del puré de tomate casero y utilizarlas conforme las necesitemos. Reducir el consumo de sodio está en nuestras manos, pero a veces nos resulta difícil hacerlo”.



Pregunta:

“¿Qué problemas podríamos encontrar para reducir nuestro consumo de sodio en casa?”

Respuesta:

La comida no tiene sabor; es difícil eliminar el hábito de agregar sal; la familia se va a molestar; la familia está muy acostumbrada a ciertos alimentos altos en sodio.

Menciona:

“Algunas soluciones para reducir nuestro consumo de sodio son:

- Empezar a quitar el salero de la mesa.
- Usar especias o hierbas para agregar sabor a los alimentos.
- Reducir la cantidad de sal al cocinar.

Muy pronto nuestro paladar se acostumbrará a los nuevos sabores y no extrañaremos la sal. Otra opción importante es comparar las etiquetas y las presentaciones de los productos y elegir marcas con menos sodio”.



01:30:00

7. DINÁMICA GRUPAL: Sazonador casero



Objetivo: Elaborar un sazónador con especias para que las y los participantes prueben esta opción en sus casas y reduzcan su consumo de sodio.

Tiempo: 10 minutos.



Vayan a las páginas 132-133 del Cuaderno de Trabajo:
“Consomé de pollo en cubo”.

Menciona:

“Observemos ahora la información del consomé de pollo y del sazónador casero. Para analizar la etiqueta del consomé de pollo procesado, debemos tomar en cuenta que las cantidades equivalen a agregar un cubo de consomé a la comida”.



Nota: Pide a un/a voluntario/a que lea en las etiquetas cuánto sodio tienen el cubito sazónador y el sazónador casero.

Menciona:

“Es impresionante la diferencia ¿verdad? Ahora vamos a realizar el sazónador para probarlo en casa y reducir nuestro consumo de sodio”.



Nota: Para esta actividad vas a utilizar el recipiente y los ingredientes que se pidieron en la sesión pasada. No te preocupes si no encuentras alguno de ellos, puedes usar los ingredientes que tengas disponibles. Consulta la receta en la página 253 del recetario que viene en el Cuaderno de Trabajo.

Instrucciones:

1. Pide 5 voluntarias/os que pasen a agregar un ingrediente al recipiente.
2. Pide que otra persona los mezcle.
3. Distribuye en las bolsitas de plástico una porción de la mezcla.
4. Pide a cada participante que pase a tomar una bolsita de sazónador casero.



Nota: Cuida que todas y todos reciban su porción y diles que la próxima semana compartirán cómo lo usaron.



Vayan a la página 134 del Cuaderno de Trabajo:
“Sugerencias para comer menos sal y sodio”.

-Pide un/a voluntario/a para leer.



Pregunta:

“¿Qué piensan de todo lo que nos hemos enterado hoy?”

Menciona:

“Productos como el puré de tomate y el consomé de pollo procesado facilitan la preparación de los alimentos, pero ahora conocemos opciones muy saludables con las que podemos sustituir este tipo de productos. Todos en casa debemos consumir la misma comida saludable, pues lo que es saludable para personas con diabetes es saludable para toda la familia. En el recetario que está en su Cuaderno de Trabajo, vienen las recetas para preparar el puré de tomate y el sazón casero, así como algunas ideas sobre cómo utilizarlos. La próxima sesión compartiremos cómo nos fue usando el sazón en casa”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre el colesterol y las grasas. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Yo puedo asumir retos y lograr lo que me propongo’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

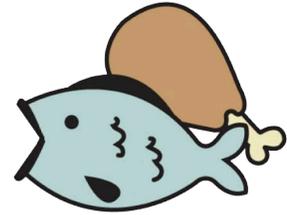
Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que usen el sazónador casero la próxima vez que cocinen.
- Revisa y construye el modelo de arteria que viene en la última parte de la sesión 8, “Controla tu colesterol, come menos grasa”, en este Manual.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 8

Controla tu colesterol,
come menos grasas



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

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

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Un modelo de arteria para la lectura en colectivo 2, “El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas?”
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades

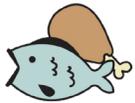


Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* Información sobre el colesterol en la sangre (15 minutos).
2. *Lectura en colectivo:* El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas? (10 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* Los triglicéridos (5 minutos).
4. *Lectura en colectivo:* ¿Qué es la grasa? (5 minutos).
5. *Lectura en colectivo:* Los diferentes tipos de grasa (20 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo? (15 minutos).
7. *Actividad en equipos:* Cómo cocinar nuestros alimentos con menos grasa (15 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy vamos a hablar sobre cómo tener un nivel alto de colesterol en la sangre es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y un problema grave para la diabetes. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Cada meta es una oportunidad para superarme’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 137 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 8”.

Instrucciones:

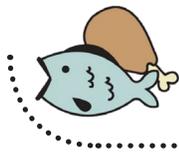
1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.
 - a) *Alimentación*
 - **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
 - **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
 - **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.
 - b) *Actividad física*
 - **Meta 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).
2. Pide que lean las instrucciones para la semana 8, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.
3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: Información sobre el colesterol en la sangre



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

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Una cuestión muy importante para el control de nuestra diabetes es saber qué es el colesterol y cómo lo utiliza nuestro cuerpo para funcionar de una manera óptima cuando los niveles son los adecuados”.



Nota: En la siguiente lectura, 5 participantes deberán leer la información que viene en su Cuaderno de Trabajo simulando que son reporteras/os de radio (radio *Meta Salud Diabetes*).

Instrucciones:

1. Pide 5 voluntarias/os que les guste leer para que participen en radio *Meta Salud Diabetes*. Separa a este pequeño grupo del resto y da las siguientes instrucciones.
 - a) A cada voluntaria/o le asignarás una lectura del Cuaderno de Trabajo en el orden que se indica más adelante en este Manual.
 - b) Diles que deberán simular que son reporteras/os de radio y que tienen que transmitir la información como si fueran noticias.
2. Pide al resto del grupo que se sienten en círculo y siga la lectura.
3. Tú serás el o la locutora y llevarás el orden de la información.



Vayan a las páginas 138-139 del Cuaderno de Trabajo:
“La verdad sobre el colesterol” y “El significado del nivel de colesterol total”.

-Pide a las primeras 2 personas voluntarias que empiecen a leer.

Menciona:

“¡Atención radioescuchas de radio *Meta Salud Diabetes!* Ahora sabemos qué es el colesterol y lo que significan sus niveles en la sangre. Monitorearlo con regularidad nos indica si la actividad física y la alimentación que estamos llevando son favorables o si debemos tomar medidas preventivas para evitar una enfermedad cardiovascular porque nuestros resultados salen elevados”.



Vayan a la página 140 del Cuaderno de Trabajo:
“El significado del colesterol HDL y LDL”.

-Di a 1 persona voluntaria que lea la parte que le tocó.



Nota: Si observas que a las y los participantes les resulta complicado diferenciar entre el colesterol HDL y el LDL, usa esta técnica de memoria: el HDL es el **Héroe** (‘bueno’) y el LDL es el **Ladrón** (‘malo’).



Vayan a la página 141 del Cuaderno de Trabajo:
“Los niveles del colesterol HDL y LDL”.

-Pide a las/os últimas/os 2 voluntarias/os que lean la parte que les tocó.

Menciona:

“Auditorio de radio *Meta Salud Diabetes*, vamos a terminar nuestra cápsula informativa del día de hoy con una recomendación: Cuando tenemos diabetes aumenta el riesgo de desarrollar aterosclerosis, que es el endurecimiento de los

vasos sanguíneos causado por la acumulación de depósitos de grasa y colesterol. Vamos a estar muy alertas para alejar los problemas de salud que esta condición ocasiona en el corazón y en otros órganos, y de ser necesario, preguntaremos y recordaremos al personal médico acerca de nuestro nivel de colesterol total, tanto del ‘bueno’, como del ‘malo’”.



00:30:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas?



Objetivo: Conocer el efecto que tiene el nivel de colesterol alto en el organismo y compartir la manera de reducirlo.

Tiempo: 10 minutos.



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

Menciona (mientras muestras la arteria):

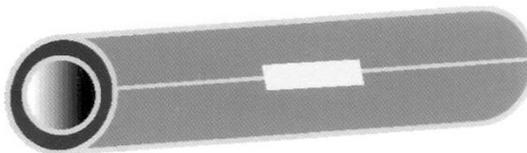
“Cuando el colesterol LDL (‘malo’) es demasiado alto, puede depositarse en las paredes de las arterias, formar una placa endureciéndolas y estrechar el interior del vaso sanguíneo, hasta llegar a obstruir la arteria. La arteria bloqueada puede resultar en un ataque al corazón, un derrame cerebral, o también puede afectar nuestras extremidades”.

Menciona:

“Esta es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada”.



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

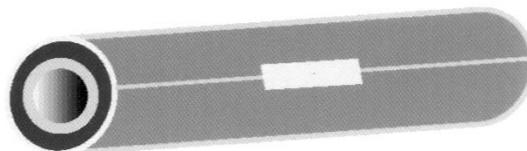


Menciona:

“Este es el comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse”.



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

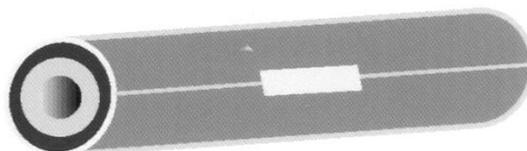


Menciona:

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



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

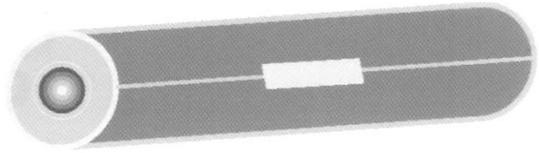


Menciona:

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



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



Vayan a la página 142 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo prevenir el colesterol en la sangre”.

-Pide a un/a participante que te ayude a leer la información.

Menciona:

“Una de las herramientas más efectivas para el tratamiento de la diabetes es el autocontrol, es decir tomar el control de nuestras acciones para hacer cambios en nuestra alimentación, en nuestra actividad física y tomar los medicamentos cuando se nos indiquen. Esto nos permite participar activamente, y en equipo, con el personal médico para mejorar nuestra calidad de vida. En el anexo de ‘Monitoreo médico’, que viene en el Cuaderno de Trabajo, podemos consultar una guía que nos ayudará a convertirnos en pacientes participativas/os”.



3. LECTURA EN COLECTIVO: Los triglicéridos



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

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Otro tipo de grasa que circula en nuestra sangre son los triglicéridos, y se sabe que en la mayoría de las personas con diabetes tienden a estar altos”.



Vayan a la página 143 del Cuaderno de Trabajo:
“Los triglicéridos”.

-Pide a un/a voluntario/a que te ayude a leer la información.

Menciona:

“Aunque es común que las personas con diabetes tengamos los triglicéridos altos o se nos dificulte bajarlos sin medicamentos, estos son un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, ya que la grasa va depositándose en las paredes de las arterias hasta obstruirse”.



00:45:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Qué es la grasa?



Objetivo: Saber qué es la grasa y qué beneficios y daños causa en el organismo.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

1. “¿Alguien sabe cómo es la grasa que tenemos en nuestro cuerpo?”
2. “¿Cómo se la imaginan?”

Menciona:

“La grasa juega un papel muy importante en nuestro cuerpo, pero a veces no tenemos información clara sobre su función o tenemos ideas confusas sobre ella, especialmente cuando estamos preocupadas/os por bajar de peso. Por ejemplo, hace un momento vimos que la grasa promueve la creación de células nuevas y de hormonas, y que además protege nuestros órganos internos. Vamos a hacer una lectura que nos va a aportar más información al respecto”.



Vayan a la página 144 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué es la grasa?”

-Pide a una persona que lea la información.

Menciona:

“Muy bien, para seguir profundizando en este tema es necesario saber que también existen diferentes tipos de grasa que provienen de los alimentos que consumimos. Para tener un mejor control de nuestra diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares, debemos familiarizarnos y conocer bien cada tipo de grasa y hacer los ajustes necesarios en nuestros hábitos de alimentación y de actividad física”.



00:50:00

5. LECTURA EN COLECTIVO: Los diferentes tipos de grasa

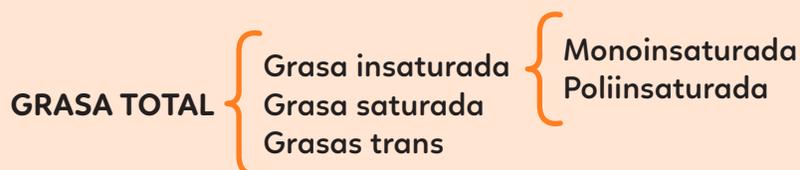


Objetivo: Dar información detallada acerca de los diferentes tipos de grasa y saber cuáles son mejores para la salud.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: Previo a la sesión dibuja en una hoja de rotafolio una tabla como la que se muestra a continuación para que expliques la manera en la que se dividen las grasas.



Menciona:

“Ahora sí, vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa que hay en los alimentos y de cómo algunos de ellos favorecen la producción de colesterol ‘bueno’. Otros tipos de grasa aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. En la siguiente lectura, me gustaría que nos detuviéramos cuando no entiendan algo. Recuerden que entre todas y todos podemos aclarar dudas y encontrar soluciones”.



Vayan a las páginas 145-147 del Cuaderno de Trabajo:
“Tipos de grasa”.

-Pide a 4 participantes que lean la información.

Menciona:

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



Vayan a la página 148 del Cuaderno de Trabajo:
“Busca el contenido de grasa y de grasa saturada en la etiqueta de los alimentos”.

-Pide a las y los participantes que consulten rápidamente la etiqueta nutrimental.

Menciona:

“Limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasas trans nos ayudará a controlar la diabetes y prevenir las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que las grasas saturadas y trans, necesitamos comer menos de todos los tipos de grasa. Todas las grasas tienen el mismo contenido de calorías, el cual es muy alto”.



01:10:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?



Objetivo: Concientizar acerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos y postres que consumimos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

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



Vayan a las páginas 149-150 del Cuaderno de Trabajo:
“Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que de manera individual o en parejas, adivinen cuántas cucharaditas de grasa contiene una porción de cada uno de los siguientes alimentos. Pide que escriban la respuesta en la columna “A mí me parece” que viene en su Cuaderno de Trabajo.
2. Después de que las y los participantes hayan escrito la cantidad supuesta, menciona la cantidad real de cada alimento (recuerda que se refiere a la cantidad de grasa en una porción) y pídeles que escriban esta cantidad en gramos y en cucharadas en la columna “Cantidad real de grasa”.
3. Menciona que una cucharadita aporta 5 gramos de grasa.

Cantidad	Alimento	Cantidad de grasa total	Cucharaditas de grasa
60 g	Queso Chihuahua	18.0 g	3 ½ cucharaditas
60 g	Totopos de maíz	13.4 g	2 ½ cucharaditas
1 pieza (45 g)	Salchicha de carne	12.7 g	2 ½ cucharaditas
2 rebanadas (16 g)	Tocino	9.2 g	1 ½ cucharaditas
1 pieza (26.25 g)	Donita "Bimbo"	7 g	1 ½ cucharaditas
1 pieza (50 g)	Gansito "Marinela"	8 g	1 ½ cucharaditas
100 g	Cacahuete estilo japonés	26.4 g	5 ½ cucharaditas
1 pieza (200 g)	Tamal de carne	30 g	6 cucharaditas
1 taza (170 g)	Frijoles en caldo	1 g	½ cucharadita
1 pieza (121 g)	Naranja	0 g	0 cucharaditas

Menciona:

“Es fácil sobrepasar el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos procesados, postres como panecitos, papas fritas y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, podemos comer alimentos como verduras, granos enteros, frijoles (en caldo) y productos derivados de la leche que sean descremados o que tengan bajo contenido de grasa”.



Pregunta:

1. “¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que había en los alimentos y respecto a la cantidad real?”
2. “Si el Gansito tiene menos grasa que el queso Chihuahua, ¿quiere decir que es más saludable?”

Respuesta:

No, porque hay que considerar que el Gansito tiene mucha azúcar.



Nota: Existen diferentes tipos de grasa, por ejemplo el tocino tiene grasa saturada y los productos procesados tienen grasas trans. También se debe tener en cuenta que no es lo mismo 1 gramo de grasa que 1 gramo de carbohidratos. Un gramo de carbohidratos (almidones, azúcar) aporta 4 kcal y un gramo de grasa aporta 9 kcal. Es decir, la grasa aporta más calorías a nuestra alimentación diaria.

Menciona:

“Algunos de los alimentos que comemos, que tienen un alto contenido de grasa, a menudo pueden sustituirse por otros con menor contenido de grasa. Lo mejor es evitarlos y consumir más verduras, granos enteros y alimentos integrales”.



01:25:00

7. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cómo cocinar nuestros alimentos con menos grasa



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

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Después de conocer los diferentes tipos de grasa, el colesterol y los triglicéridos, es momento de que veamos algunas cosas que nos ayudarán a reducir el consumo de estas grasas y controlar el efecto que tienen en nuestro cuerpo”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.

2. Pide a los equipos que anoten en la hoja de rotafolio los alimentos que consumieron un día antes (es importante que identifiquen lo que comen con regularidad). Después responderán las siguientes preguntas:
 - a) De los alimentos que generalmente consumimos, ¿cuáles tienen más alto contenido de grasa?
 - b) ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa podemos elegir para reemplazarlos?
3. Pide que cada equipo comparta su reflexión con el resto del grupo.



Vayan a las páginas 151-152 del Cuaderno de Trabajo:
“Recomendaciones para disminuir el consumo de grasa”.

-Da 3 minutos para leer.



Pregunta:

“¿Alguien quiere compartir cómo usó el sazónador casero?”

Menciona:

“Todas y todos sabemos que cambiar nuestros hábitos no saludables respecto al consumo de grasas puede ser muy difícil. Sin embargo, debemos estar conscientes de que nuestra salud merece que poco a poco vayamos haciendo modificaciones en nuestra alimentación, hasta adquirir hábitos más saludables que nos permitan controlar la diabetes y evitar alguna enfermedad cardiovascular”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activos/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana vamos a hacer un recorrido por nuestra comunidad y discutiremos si posee aspectos que promueven nuestra salud. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Cada meta es una oportunidad para superarme’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

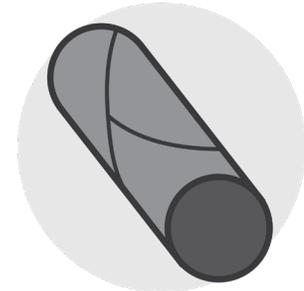
Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que lleven una gorra, un sombrero o una sombrilla para protegerse del sol y una botella con agua, porque harán un recorrido por su comunidad.
- Realiza con anticipación el recorrido y elige la ruta más conveniente para todo el grupo, procura que pueda realizarse en 25 minutos y que no pase por zonas problemáticas.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

Cómo hacer un modelo de arteria

Los materiales que necesitas son:

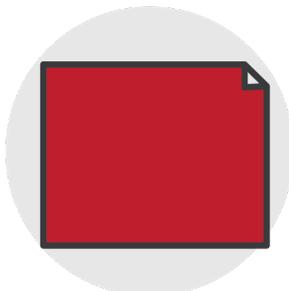
- Un rollo de papel de cocina vacío.
- Tijeras.
- Papel de lustre o china de color rojo o fieltro rojo.
- Pegamento adhesivo o cinta adhesiva.
- Plastilina roja.
- Plastilina amarilla.



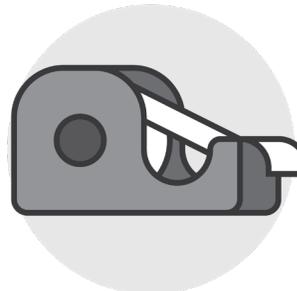
UN ROLLO DE PAPEL DE COCINA VACÍO



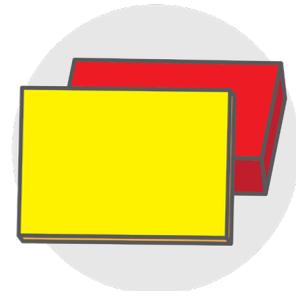
TIJERAS



PAPEL DE LUSTRE O CHINA DE COLOR ROJO O FIELTRO ROJO



CINTA



PLASTILINA ROJA Y AMARILLA

Lo que necesitas hacer:

1. Corta el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.
2. Pega con cinta adhesiva el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.
3. Enrolla en forma circular o en forma de “dona” un pedazo pequeño de la plastilina roja y otro de la plastilina amarilla.
4. Con la plastilina roja haz una bolita pequeña.



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

SESIÓN 9

¿Nuestra comunidad es saludable?



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Reflexionarán sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.
- Identificarán qué aspectos de la comunidad promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables.
- Conocerán el papel que juegan distintas personas y grupos para gestionar y construir comunidades saludables.
- Tendrán una guía para gestionar mejoras en su comunidad.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: El entorno y su influencia sobre mis hábitos de salud (10 minutos).
2. *Actividad en equipos*: Recorrido por la comunidad (25 minutos).
3. *Actividad en equipos*: Dibuja tu comunidad saludable (20 minutos).
4. *Actividad en equipos*: ¿A quién le toca trabajar para construir comunidades saludables? (20 minutos).
5. *Lectura en colectivo*: Gestión comunitaria para la salud (10 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hasta este momento hemos visto muchas estrategias para mejorar nuestra salud. En la sesión de hoy hablaremos sobre varios aspectos de la comunidad que tienen que ver con nuestros hábitos de salud. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 155 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 9”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 9, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: El entorno y su influencia sobre mis hábitos de salud



Objetivo: Reflexionar sobre la influencia que ejerce el entorno en la toma de decisiones saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a comenzar con una actividad muy divertida que nos va a permitir reflexionar sobre nuestros comportamientos”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que se coloquen frente a ti.
2. Diles que deberán escucharte bien y seguir las instrucciones que vayas dando.
3. Deberás dar instrucciones distintas a lo que haces. Por ejemplo, si dices: “tóquense los pies”, tú te tocarás la cabeza; si dices: “levanten el pie derecho”, tú levantarás la mano derecha; si dices: “tóquense la nariz”, tú te tocarás las orejas, y así sucesivamente durante 2 minutos.
4. Al terminar pídeles que se sienten en círculo.



Pregunta:

“¿Qué sucedió mientras hacíamos este ejercicio?”

Menciona:

“Lo mismo nos pasa en la vida, no siempre hacemos lo que realmente queremos porque terminamos siendo fuertemente influenciadas/os por lo que vemos. Así como verme a mí influenció lo que ustedes pensaban y querían hacer, lo que vemos en nuestro entorno influencia lo que hacemos en la vida cotidiana.

Por ejemplo, pensemos en lo que sucede cuando vamos al súper o a la tienda de la esquina.

1. ¿Qué productos tienen mayor publicidad? ¿Las frutas y las verduras o las papitas y los refrescos? ¿Cuáles compramos más? ¿Qué es lo que encontramos más a la mano?
2. Cuando llegamos a casa y prendemos la televisión, ¿qué productos se anuncian? ¿Son productos saludables?
3. ¿Cómo nos venden la actividad física? Por ejemplo, la publicidad nos dice que debemos comprar tenis y ropa especial para hacer ejercicio, o que la actividad física es solo para gente joven que quiere verse atlética y atractiva. ¿Qué otros mensajes nos dicen sobre este tema?”



Pregunta:

“¿Nuestro entorno dificulta o facilita que tomemos la decisión de alimentarnos sanamente y que hagamos más actividad física?”

Menciona:

“Ahora que sabemos hacia dónde nos lleva el entorno, podemos unir esfuerzos y entre todas y todos crear una comunidad más saludable. Tomemos decisiones conscientes e informadas sobre nuestra salud, no nos dejemos llevar por la corriente”.



00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Recorrido por la comunidad



Objetivo: Identificar qué aspectos de la comunidad ayudan o dificultan la adopción de hábitos saludables.

Tiempo: 25 minutos.



Nota: Antes de esta sesión realiza un recorrido por la comunidad y elige la ruta más conveniente para todo el grupo. Deberás elegir una ruta que: 1) permita visualizar la mayor cantidad de aspectos que vienen en las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo; 2) pueda realizarse en el tiempo establecido (20 minutos); y 3) que no pase por zonas problemáticas.

Menciona:

“Ahora vamos a realizar un recorrido para identificar qué aspectos de nuestra comunidad dificultan o facilitan el cumplimiento de las metas que nos hemos propuesto a lo largo del programa. Vamos a pensar si nuestro entorno nos ayuda a tomar decisiones y emprender acciones saludables como dejar de fumar, hacer más actividad física y comer de forma saludable”.



Vayan a las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo:
“¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?”

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 4 equipos.
2. Descríbeles la ruta del recorrido, diles que durará aproximadamente 20 minutos y pídeles que se preparen con su gorra o sombrero y su botella de agua.
3. Explícales que se trata de un ejercicio de observación y que si alguien les pregunta qué hacen y quiénes son, deberán identificarse como integrantes de *Meta Salud Diabetes*.

4. Asigna una temática a cada equipo: 1) Actividad física, 2) Alimentación saludable, 3) Seguridad y convivencia, y 4) Personas, instituciones y grupos clave.
5. Diles que la actividad consiste en identificar los aspectos de la comunidad que promueven o dificultan la adopción de hábitos saludables en el área que les tocó observar. Para esto hay que basarse en la guía de las páginas 156-157 del Cuaderno de Trabajo: “¿La comunidad promueve la adopción de hábitos saludables?”
6. Pide a las y los participantes que marquen con una “palomita” (✓) o con una “X” los aspectos que promueven o no la adopción de hábitos saludables.



Nota: Al regreso del recorrido, da unos minutos para que los equipos puedan terminar de hacer sus anotaciones. Diles que escriban en la columna de observaciones si hay mucho o poco de cada aspecto, si está en buen o mal estado, si está disponible o no, etcétera.

Menciona:

“El objetivo de hacer este inventario de recursos y necesidades es dar el primer paso hacia la construcción de entornos más saludables. A lo largo de esta sesión seguiremos trabajando y detallando cómo podemos organizarnos para lograrlo”.



00:50:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Dibuja tu comunidad saludable



Objetivo: Identificar las características que podría tener la comunidad para apoyar la adopción de hábitos saludables.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Basándonos en lo observado durante el recorrido, pensemos en lo que necesita tener esta comunidad para que nos resulte más fácil adoptar los hábitos saludables que nos hemos propuesto. Aunque no todas/os vivimos en esta zona, en este lugar nos reunimos y convivimos”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 4 personas. Cada equipo deberá tener una persona que haya observado una temática distinta durante el recorrido (actividad física, alimentación saludable, seguridad y convivencia, y personas, instituciones y grupos clave).
2. Entrega a cada equipo hojas de rotafolio y plumones.
3. Pídeles que compartan lo que observaron en el recorrido y que hagan un mapa de su comunidad saludable. El mapa deberá incluir:
 - a) Los recursos existentes que facilitan la adopción de hábitos saludables.
 - b) Elementos nuevos y/o mejoras que pudieran hacerse para que el entorno promueva hábitos saludables de alimentación y de actividad física, así como estrategias para dejar de fumar.
4. Pide a cada equipo que comparta con el resto del grupo su visión de una comunidad saludable.

Menciona:

“Vivir en una comunidad que promueva y facilite la adopción de hábitos saludables no es solo un deseo que compartimos, también es un derecho. Todas y todos tenemos el derecho de vivir en entornos que nos ayuden a preservar la salud. Esta visión forma parte de los proyectos gubernamentales de nuestro país. Sin embargo, no todo es tarea del gobierno. Nosotras/os podemos participar activamente en la construcción de comunidades saludables presentando propuestas y llevando a cabo acciones en conjunto”.



Pregunta:

“¿Qué propuestas fueron las más comunes en sus comunidades saludables?”



Nota: Anota en un rotafolio lo que te vayan diciendo y déjalo pegado en una pared. Volverás a utilizarlo en la próxima actividad.

Menciona:

“Esta información recabada entre todo el grupo es muy valiosa y la usaremos en la siguiente actividad”.



01:10:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¿A quién le toca trabajar para construir comunidades saludables?



Objetivo: Discutir el papel que distintas personas y grupos clave juegan en la gestión de necesidades para construir comunidades saludables.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: En esta actividad vas a utilizar el rotafolio de la actividad anterior.

Menciona:

“Muy bien, ya identificamos qué es prioritario mejorar en nuestra comunidad. Ahora veremos a quién le toca trabajar para que esa mejora se haga realidad. Para ello pueden participar individuos (como nosotras/os), familias (como las nuestras), grupos de la comunidad (como este), asociaciones civiles, funcionarios públicos y/o instancias gubernamentales”.



Nota: Antes de la sesión, prepara 4 hojas de rotafolio con la siguiente información: 1) Individuo: levantar basura del parque donde camino; 2) Familia: hacer actividad física en casa; 3) Grupos de la comunidad: salir a caminar en grupo; 4) Funcionarios públicos y/o instancias de gobierno: mejorar el alumbrado público.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 4 equipos.
2. Entrégales hojas de rotafolio y plumones.
3. Pide a las y los participantes que elijan del rotafolio de la actividad anterior, la mejora que consideran más importante hacer en su comunidad.
4. Asigna a cada equipo un actor de la comunidad: 1) Individuo, 2) Familia, 3) Grupos de la comunidad y 4) Funcionarios públicos y/o instancias de gobierno.
5. Pídeles que anoten en su rotafolio lo que le tocaría hacer al actor de la comunidad que les fue asignado, para conseguir que la mejora elegida se haga realidad.
6. Diles que compartan con el grupo sus conclusiones.

Menciona:

“Como podemos ver, todas y todos jugamos un papel importante en la construcción de comunidades saludables. A nosotras/os nos toca identificar lo que queremos, participar activamente, gestionar el apoyo que necesitamos de los demás actores y darle seguimiento. Pero además, no podemos esperar que los procesos de gestión terminen para adoptar hábitos saludables. Así que también nos toca pensar en estrategias que en el corto plazo nos faciliten cumplir nuestras metas de salud.

Por ejemplo, que no haya banquetas en buen estado y que la gestión para mejorarlas tome varios meses, no puede impedirnos hacer actividad física. En este caso, debemos buscar otras alternativas como caminar en el parque o en la cancha de la escuela, andar en bicicleta, etcétera. Recuerden que en el anexo de ‘Actividad física’ se incluyen rutinas que podemos hacer en casa, por ejemplo, mientras limpiamos”.



Pregunta:

“¿Qué podemos empezar a hacer desde ahora mientras conseguimos la mejora para nuestra comunidad?”



Nota: Escribe tres respuestas en una hoja de rotafolio.

Menciona:

“Perfecto, empecemos por alguna de estas opciones. Esto no significa que descuidaremos o pondremos menos esfuerzo para que nuestra comunidad sea más saludable. En la siguiente actividad veremos cómo podemos organizarnos para conseguir la mejora que queremos”.



01:30:00

5. LECTURA EN COLECTIVO: Gestión comunitaria para la salud



Objetivo: Conocer los pasos básicos para gestionar mejoras y construir comunidades saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“En esta actividad vamos a aprender una forma sencilla de organizarnos para gestionar las mejoras que necesita nuestra comunidad”.



Pregunta:

“¿Cuál es la ventaja de trabajar colectivamente para lograr cambios positivos en nuestra comunidad, en lugar de hacerlo de forma individual?”

Menciona:

“Trabajar en equipo aumenta la posibilidad de lograr mejoras en nuestra comunidad, ya que nos complementamos con las distintas habilidades, recursos y relaciones que tenemos. Al compartir responsabilidades optimizamos nuestro tiempo. Además, al

trabajar en grupo nos hacemos más visibles, ganamos más fuerza y aumentamos nuestras posibilidades de éxito”.



Vayan a las páginas 158-161 del Cuaderno de Trabajo:
“Gestión comunitaria para la salud”, “Ejemplo de carta petitoria” y
“Recomendaciones para elaborar la carta petitoria”.

-Pide voluntarias/os para leer.



Pregunta:

“¿Podemos adaptar el ejemplo de carta petitoria a alguna de las necesidades que acabamos de identificar?”

Menciona:

“El ejemplo de carta petitoria y las recomendaciones para elaborarla que vienen en el Cuaderno de Trabajo, nos pueden servir de guía para llevar a cabo las gestiones que nuestra comunidad requiere. Ahora sabemos que no es tan complicado organizarnos y que es posible generar cambios si unimos mentes y esfuerzos. ¡Empecemos a construir una comunidad más saludable!”



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activos/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre el bienestar emocional. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Soy parte importante de mi comunidad y puedo hacerla un mejor lugar’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Lee y prepara con tiempo la siguiente sesión (“Disfruta de la vida con bienestar emocional”), las dinámicas de esta sesión están diseñadas para generar un efecto emocional en las y los participantes.
- Investiga qué instituciones o grupos ofrecen apoyo para enfrentar el proceso de depresión en tu comunidad.
- Consigue varios globos (suficientes para todo el grupo) y un par de alfileres.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 10

Disfruta de la vida con
bienestar emocional



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Identificarán la relación que existe entre las emociones y la salud.
- Sabrán qué es la depresión y su relación con la diabetes.
- Relacionarán sus estados emocionales con prácticas alimenticias poco saludables y con el consumo de tabaco y alcohol.
- Nombrarán acciones y estrategias para fomentar el bienestar emocional.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Varias hojas blancas, plumas y lápices.
- Globos, varias hojas en blanco y alfileres para la dinámica grupal 3, “Transformando mi duelo”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Las emociones y la salud (10 minutos).
2. *Actividad en equipos*: Duelo y diabetes (20 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Transformando mi duelo (15 minutos).
4. *Lectura en colectivo*: Depresión y diabetes (10 minutos).
5. *Actividad en equipos*: Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud (15 minutos).
6. *Dinámica grupal*: Cómo vivir con bienestar emocional (15 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“En la sesión de hoy hablaremos del bienestar emocional. Veremos cómo las emociones afectan nuestra vida de forma positiva y en ocasiones de forma negativa, y aprenderemos estrategias para afrontar las situaciones que se nos presentan. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Cada día hago algo que me permite estar mejor’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 165 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 10”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 10, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Las emociones y la salud



Objetivo: Identificar la relación que hay entre las emociones, el cuerpo y el comportamiento.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Vamos a empezar la sesión reflexionando acerca de las emociones, un tema muy cercano para todas las personas, pero que a veces no sabemos bien cómo influye en nuestras vidas. Las emociones son reacciones que tenemos ante lo que sucede a nuestro alrededor y que se manifiestan en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestras conductas, por ejemplo cuando nos sudan las manos, cuando sentimos inseguridad o cuando reímos o lloramos.

Es muy importante que aprendamos a compartir con las personas que conocemos y que nos inspiran confianza, aquello que nos hace sentir bien o lo que nos está generando malestar y estrés, esto nos ayudará a liberar la tensión y recibir el apoyo social que necesitamos”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se sienten en círculo.
2. Diles que cierren los ojos y que no los abran hasta que tú les digas.
3. Da la siguiente instrucción: “Dentro de 2 minutos pediré a alguien de ustedes que se levante y hable de sí misma/o ante el grupo, dando detalles sobre alguna situación personal de la que nunca ha hablado antes, ni con este grupo ni con nadie, tal vez por pena o por miedo. Ensayen en su mente lo que van a decir. Yo estaré caminando entre

ustedes y la persona a quien le ponga mi mano sobre su hombro será la primera elegida para contarnos su secreto”.

4. Camina muy cerca de las y los participantes cuidando de no tocar a nadie. Repite con voz pausada que debe ser algo que nunca le han dicho a nadie.
5. Continúa con la siguiente instrucción: “Mientras repasan lo que van a decir, presten atención a las reacciones de su cuerpo... pero sigan planeando lo que van a decir”.
6. Deja pasar 1-2 minutos y luego di repentinamente: “Se acabó el tiempo de esta actividad, mejor la dejamos para después. Ya pueden abrir los ojos”.

Menciona:

“Intencionalmente les pedí que pensaran en algo que pudiera ponerlas/os nerviosas/os, para que prestaran atención a las manifestaciones físicas de las emociones: el corazón se acelera, los músculos se ponen tensos, falta la respiración... Si la actividad se hubiera llevado a cabo, tal vez el nerviosismo hubiera interferido con su desempeño, haciendo que se les olvidara lo que iban a decir o negándose totalmente a hablar”.



Pregunta:

“¿Quién quiere compartir qué fue lo que sintió cuando dije que este ejercicio se pasaba para después?”



Nota: Cierra la dinámica comentando las reacciones que viste: sonrisas, labios apretados, cuerpo tenso, ceño fruncido, movimientos de pies y manos, etcétera.



00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Duelo y diabetes



Objetivo: Analizar las reacciones emocionales que se dan cuando el diagnóstico de diabetes es percibido como una pérdida personal, así como identificar el proceso que facilita la recuperación emocional.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a platicar de una experiencia emocional muy delicada que vivimos todas las personas en algún momento de nuestras vidas, se trata del duelo. El duelo es un sentimiento de pérdida de algo significativo, ya sea de seres queridos o de relaciones importantes, pero también puede darse cuando tenemos que aprender a vivir con una enfermedad crónica como la diabetes.

Es común que las personas con diabetes vivamos muchas reacciones emocionales después del diagnóstico, por los cambios de hábitos que debemos hacer y por las dificultades que podemos encontrar para lograr nuestras metas. Como vimos en sesiones pasadas, a veces pensamos que ya no seremos capaces de disfrutar de las comidas y bebidas que acostumbramos consumir en nuestras reuniones sociales. Aunque cada persona vive la diabetes de forma diferente, algo que nos ayuda avanzar hacia la aceptación y la recuperación emocional es poder identificar y comprender cómo nos sentimos”.



Vayan a las páginas 166-167 del Cuaderno de Trabajo:
“Identificando tu etapa de duelo”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme equipos de 2 o 3 personas.
2. Da 3 minutos para que lean la información. Pueden turnarse para leer o si lo prefieren puede hacerlo una sola persona.

3. Di que de forma individual deberán identificar la etapa de duelo en la que se encuentran y dibujar una expresión a la carita que les corresponda.
4. Explica que NO existen respuestas correctas o incorrectas, que lo importante es identificar la etapa que están viviendo para poder avanzar hacia el bienestar emocional.

Menciona:

“Cada persona vivimos el duelo de la diabetes de forma diferente. La mayoría experimentamos distintas etapas, en distinto orden y duración, e incluso podemos vivir la misma etapa más de una vez. Por eso debemos prestar atención a lo que nos comunican nuestro cuerpo y nuestras emociones, para fijarnos metas a corto plazo que nos permitan cuidarnos y avanzar en el proceso de duelo”.



00:45:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Transformando mi duelo



Objetivo: Fomentar que las y los participantes reconozcan y acepten la realidad de sus emociones y sugerir estrategias para mejorar su calidad de vida.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“En la actividad anterior pudimos identificar en qué etapa de duelo estamos. Ahora, para avanzar hacia el bienestar emocional, realizaremos la siguiente dinámica”.

Instrucciones:

1. Entrega a cada participante media hoja en blanco y una pluma o un lápiz.
2. Pídeles que corten la hoja en 2 partes y que escriban en cada una 2 emociones negativas que les esté generando su etapa de duelo (por ejemplo, incomprensión, estrés, ansiedad,

- tristeza, miedo, etcétera). No deberán escribir su nombre en las hojas.
3. Entrega a cada participante un globo sin inflar y pídeles que coloquen los 2 papelitos adentro. Después deberán inflarlo lo más que puedan y anudarlo para que no se escape el aire.
 4. Explica que todas y todos deberán pasar al centro del salón y aventar el globo hacia arriba, cuidando que no se les caiga al suelo. Diles que con ese acto están dejando ir todas las emociones negativas que escribieron.
 5. Después de un momento, revienta con un alfiler cada uno de los globos cuando estén en el aire, dejando que los papelitos caigan al suelo. Di que nadie deberá recogerlos.
 6. Cuando hayas reventado todos los globos revuelve los papelitos que cayeron al suelo y pide a las y los participantes que recojan 2.
 7. Pídeles que formen un círculo y que tomando turnos lean los papelitos en voz alta y comenten en qué símbolo, emoción positiva o palabra les gustaría transformar esas emociones negativas (por ejemplo: “transformo la tristeza en una flor” o “transformo el estrés en una caminata por el parque”).

Menciona:

“El dolor que produce una pérdida puede ser muy grande, podemos sentir que nos duele el cuerpo, sufrimos cambios de humor, las relaciones con nuestra familia y con nuestras amistades se vuelven difíciles. Pero reconocer nuestras emociones nos permite crecer. Así como el globo se llevó nuestras emociones negativas, es muy importante aprender a soltar y dejar ir los pensamientos que nos dificultan avanzar. Podemos confiar en nuestra capacidad para enfrentar situaciones complejas y demostrarnos que realmente podemos tener hábitos más saludables para disfrutar la vida de forma plena”.



01:00:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: Depresión y diabetes



Objetivo: Compartir información acerca de la depresión y su relación con la diabetes.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Ya vimos que una de las etapas del duelo es la depresión, y que después de un tiempo nos permite ver la situación en la que nos encontramos y pasar a la etapa de la aceptación. Sin embargo, cuando vivimos mucho tiempo bajo estrés crónico, la depresión puede convertirse en una enfermedad. Debemos saber que no es lo mismo sentir tristeza que depresión. La tristeza es un estado emocional pasajero que puede durar horas o un par de días; en cambio, la depresión es un estado de tristeza profunda acompañada de desánimo, pesimismo, falta de concentración, culpa, desesperanza o ansiedad y puede durar por más de dos semanas consecutivas”.



Vayan a las páginas 168-170 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué es la depresión?”

-Pide voluntarias/os para leer.

Menciona:

“La depresión, como todas las emociones que nos resultan desagradables, en el fondo cumple una tarea muy importante: nos ayuda a reconocer que algo tiene que cambiar para mejorar y equilibrar nuestras vidas, nuestros cuerpos, nuestras decisiones, nuestras relaciones con los demás, o nuestra comunidad. Es valioso detenernos a pensar qué hay detrás de la depresión y poco a poco ir dando pasos para revertir aquello que nos hace sentir mal.

Si alguien necesita información sobre los lugares a los que puede acudir para atender la depresión, al final de la sesión puede acercarse conmigo”.



Nota: Busca con anticipación los datos de las instituciones o grupos que ofrecen apoyo para enfrentar el proceso de depresión en tu comunidad.



01:10:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud



Objetivo: Identificar la relación que existe entre el malestar emocional y algunas prácticas que perjudican el control metabólico, como los excesos de comida, fumar y beber alcohol.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a seguir profundizando en el tema de la emociones. Hay una gran relación entre lo que sentimos y lo que hacemos. ¿Se han dado cuenta que cuando estamos felices tenemos mayor energía, estamos más dispuestas/os a hacer las cosas y nos llevamos mejor con las personas? En cambio, cuando vivimos constantemente emociones negativas es fácil tener pensamientos pesimistas y dejarnos influenciar por ellos. Y entonces podemos ver a la comida, al alcohol o al cigarro como un medio que nos permite evadir por un momento nuestra tensión emocional, llevándonos a excesos que dañan nuestra salud”.



Vayan a las páginas 171-172 del Cuaderno de Trabajo:
“Dificultades emocionales y prácticas que perjudican nuestra salud”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen 3 equipos y lean la información que viene en su Cuaderno de Trabajo.

2. Entrega a cada equipo un rotafolio y asigna a cada uno las siguientes categorías: “comida”, “tabaco” y “alcohol”.
3. Explícales que deberán contestar las siguientes preguntas de acuerdo con la categoría que les tocó:
 - a) ¿En qué momentos o situaciones me dan ganas de comer/fumar/beber alcohol sin que me detenga a reflexionar en el tipo de alimento/tabaco/bebida, ni en las cantidades que consumo?
 - b) ¿Cómo me siento al consumir comida/tabaco/alcohol?
 - c) ¿De quién recibo opiniones acerca del daño que me hace consumir comida/tabaco/alcohol en exceso?

Menciona:

“Recordemos que estas prácticas dañinas para la salud requieren que trabajemos para adquirir herramientas que nos permitan desarrollar nuestra fortaleza y voluntad, mejorar nuestra autoestima y nuestras relaciones sociales, y en sí, lograr un mejor manejo y control de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestro comportamiento y de nuestra vida en general”.



01:25:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Cómo vivir con bienestar emocional



Objetivo: Identificar acciones cotidianas que promueven el bienestar emocional y reducen el impacto del estrés.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Como podemos ver es imposible evitar las experiencias desagradables en nuestras vidas, pues es completamente humano llorar, sentirnos tristes, enojarnos, pero también es posible reponernos a través de vivencias positivas que nos ayuden a superar cualquier malestar. Ahora vamos a poner en práctica una estrategia que nos puede ayudar a vivir con bienestar emocional”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se ponga de pie y forme un círculo en medio del salón.
2. Pídeles que presten atención y repitan contigo cada uno de los siguientes pasos:
 - a) Aplauda con un ritmo de: “1-2-3, cha, cha, cha” 🎵.
 - b) Canta y sigue aplaudiendo: “1-2-3, cha, cha, cha” 🎵 (repite 2 veces).
 - c) Ahora cambia por: “jo, jo, jo, ja, ja, ja” 🎵, “jo, jo, jo ja, ja, ja” 🎵 y mueve la cadera al ritmo de la canción.
3. Continúa con las siguientes instrucciones:
 - a) “Vamos a inhalar profundamente y al mismo tiempo vamos a elevar los brazos hacia el cielo.
 - b) Ahora vamos a exhalar y soltar los brazos hacia abajo como si los sacudiéramos para sacar el estrés.
 - c) Vamos a reírnos contagiosamente, ja, ja, ja, ja, ja”.
4. Pide a las y los participantes que caminen por todo el salón mezclándose entre sí y manteniendo el contacto visual con sus compañeras/os. Diles que no dejen de reír y que hagan muecas o movimientos chistosos.
5. Diles que imaginen que llegó el recibo de la luz de sus casas y que deberán pagar 10 mil pesos (o una cantidad más grande). Pídeles que lo miren, que se rían (tú también hazlo con el resto del grupo) y que se lo enseñen a sus compañeras/os.
6. Mientras siguen caminando por el salón, pídeles que imaginen y simulen que están hablando por teléfono. Alguien les llamó y les está contando una noticia muy chistosa (pídeles que se rían fuertemente).
7. Ahora diles que se rían muy contagiosamente con la “A” (ja, ja, ja) y que volteen a ver a sus compañeras/os. Después con la “E” (je, je, je) y así sucesivamente hasta completar todas las vocales.
8. Finaliza la actividad repitiendo las mismas instrucciones del punto número 3.



Pregunta:

1. “¿Cómo se sienten? ¿Se relajaron?”
2. “¿Qué opinan de esta dinámica?”

Menciona:

“A través de estos pasos tan sencillos podemos darnos cuenta de lo beneficioso que es estar alegres. La alegría es un sentimiento gratificante que nos hace sentir vivos/os y con energía. La risa es una estrategia muy poderosa que nos permite mejorar nuestro bienestar emocional”.



Pregunta:

“¿Qué otras estrategias conocen para mejorar el bienestar emocional?”



Nota: Si no recibes respuestas, recuerda a las y los participantes las estrategias que vieron en la sesión 3 de su Cuaderno de Trabajo (“Maneras de enfrentar el estrés”): hacer actividad física de forma regular; alimentarte de forma saludable; dormir bien; darte tiempo para relajarte; definir prioridades; mejorar la comunicación con las personas que te rodean; rodearte de apoyo y afecto; y cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos del manejo efectivo de la diabetes y de nuestros derechos como pacientes y trabajadores de la salud. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Cada día hago algo que me permite estar mejor’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.

 02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Localiza al médico o a la médica que invitaste a la siguiente sesión. Pídele que confirme su participación y recuérdale el horario, la fecha y el lugar donde se reúnen.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

SESIÓN 11

El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Comprenderán la importancia de tomar acciones para mejorar el control de la diabetes, conociendo diferentes tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.
- Reconocerán barreras y estrategias para adherirse al tratamiento.
- Serán conscientes de la importancia de colaborar con el equipo médico para mejorar su salud y sabrán expresar con mayor claridad sus necesidades y dudas en la consulta.
- Conocerán los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, y pondrán en práctica su ejercicio con el personal médico.
- Tomarán acciones concretas para construir una relación de respeto con el personal médico.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, plumas o lápices por si las y los participantes no llevan.



- Cinta adhesiva.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* Tratamiento farmacológico y no farmacológico para la diabetes (15 minutos).
2. *Dinámica grupal:* Barreras y estrategias para la adherencia al tratamiento (15 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* Los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud (10 minutos).
4. *Dinámica grupal:* ¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico? (25 minutos).
5. *Dinámica grupal:* Visita del personal médico (20 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Para esta sesión, gestiona con anticipación la visita de un médico o médica para que participe en la dinámica grupal 5, “Visita del personal médico”.



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy hablaremos de los medicamentos para el control de la diabetes y los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud. También nos acompañará alguien del personal médico para platicar sobre la importancia de construir una relación de respeto mutuo. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Yo me informo y decido sobre mi salud’”.



00:05:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 175 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 11”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 11, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: Tratamiento farmacológico y no farmacológico para la diabetes



Objetivo: Conocer los diferentes tratamientos farmacológicos y no farmacológicos que ayudan a controlar la diabetes.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Como hemos visto en las sesiones pasadas, el tratamiento inicial para el manejo y el control de la diabetes tipo 2 es no farmacológico y consiste en hacer cambios en nuestra alimentación y en la actividad física. Sin embargo, cuando realizamos estas dos acciones y no alcanzamos a mantener un nivel óptimo de glucosa en nuestra sangre es necesario tomar medicamentos. Es muy importante que el personal médico sea quien nos diga qué medicamentos tomar, pues cuando nuestros familiares o amistades nos dicen que tal o cual tratamiento puede ser útil, aunque sea con la mejor intención y ganas de ayudarnos, podemos ocasionar daños a nuestra salud”.



Vayan a las páginas 176-181 del Cuaderno de Trabajo:
“Tratamiento farmacológico y no farmacológico para la diabetes”.

-**Pide** voluntarias/os para leer y di al grupo que se trata de una lectura larga que podrán consultar en sus casas cada vez que lo deseen.



Pregunta:

“¿Hay alguna duda acerca de la información que acabamos de revisar?”



Nota: En México, los medicamentos para la diabetes prescritos con mayor frecuencia en los centros de salud de la Secretaría de Salud Pública son: Metformina, Glibenclamida, Insulina Humana NPH (de acción intermedia), Insulina Humana (de acción rápida), Insulina Humana (de acción intermedia lenta), Insulina Glargina, Insulina Lispro, Insulina Lispro/Protamina.

Si surge alguna duda que no sepas aclarar en ese momento, haz el compromiso de averiguar y traer la respuesta para la próxima sesión. Di a las y los participantes que vuelvan a leer en sus casas la información sobre los medicamentos para que se familiaricen con ella.

Menciona:

“A veces nos cuesta trabajo seguir las indicaciones médicas, especialmente cuando nos han diagnosticado diabetes y estamos en riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Es muy importante que nos motivemos a llevar una vida saludable. A lo largo de esta sesión vamos a descubrir que entre más nos involucremos en el cuidado de nuestra salud, podremos obtener mejores resultados y mantener una actitud más positiva sobre nuestra situación actual”.



2. DINÁMICA GRUPAL: Barreras y estrategias para la adherencia al tratamiento



Objetivo: Identificar las barreras que impiden mantener la adherencia al tratamiento y fortalecer las estrategias que permiten un buen manejo de la diabetes.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a hacer una actividad que nos va a permitir explorar de manera divertida algunas barreras y estrategias para mantener la adherencia al tratamiento”.



Nota: Elige un lugar que represente la pista de una carrera y marca la “salida” y la “meta”. El objetivo de esta dinámica es que el grupo reflexione mientras se activa físicamente y no competir para llegar primero a la “meta”.

Instrucciones:

1. Prepara con anticipación 3 rotafolios con las siguientes indicaciones y pégalos en un lugar visible para todo el grupo:
 - a) “Siempre” (avanza 2 pasos hacia adelante).
 - b) “A veces” (avanza 1 paso hacia adelante).
 - c) “Nunca” (te quedas en tu lugar).
2. Pide al grupo que se coloque en la “salida” (pueden acomodarse en filas si el espacio es pequeño).
3. Lee las estrategias para controlar la diabetes que vienen a continuación y pide a las y los participantes que avancen hacia la “meta” o se queden en su lugar, según su respuesta (“Siempre”, “A veces”, “Nunca”).
4. Lee en voz alta y pausada las siguientes estrategias:
 - a) “Para mantener un peso saludable hago actividad física 30 minutos al día o más.
 - b) Para cuidar mi alimentación como 5 porciones de verduras todos los días.
 - c) Para llevar un monitoreo médico adecuado, mido cada semana mi nivel de glucosa, mi presión arterial y me reviso los pies.
 - d) Para fortalecer mi apoyo social, asisto al grupo de diabetes u otros grupos de mi comunidad y comparto con mi familia y mis amistades lo que estoy aprendiendo.
 - e) Para cuidar mi bienestar emocional hago más cosas de las que me gustan”.
5. Pide al grupo que forme un círculo y reflexionen sobre las siguientes preguntas.



Pregunta:

1. “¿Alguien hace alguna de estas estrategias de adherencia al tratamiento de manera regular?”
2. “¿Qué obstáculos tenemos para adherirnos al tratamiento? ¿Son diferentes para hombres y para mujeres?”
3. “¿Qué otras estrategias pueden ayudarnos a prevenir las enfermedades cardiovasculares?”

4. “¿De qué manera participar en este grupo nos puede ayudar a adherirnos al tratamiento farmacológico y no farmacológico?”



Nota: Da a las y los participantes 5 minutos para que reflexionen y respondan las preguntas.

Menciona:

“Cuando decidimos seguir un tratamiento, ya sea farmacológico o no farmacológico, pueden surgir barreras individuales, como olvidarnos de tomar las medicinas porque tenemos muchas cosas que hacer, u obstáculos institucionales como la falta de medicamentos en las farmacias. A veces no le damos importancia a hacer cosas que nos gustan y que nos desestresan, como salir a caminar o hacer actividades con nuestros seres queridos. En cualquier caso, debemos recordar que la salud es un derecho y una responsabilidad que todos y todas podemos ejercer”.



00:45:00

3. LECTURA EN COLECTIVO: Los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud



Objetivo: Conocer los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, para utilizarlos como herramientas que fomenten el trabajo en equipo.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Previo a la sesión, escribe en una hoja de rotafolio los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, que vienen en la página 181 del Cuaderno de Trabajo y pégala en un lugar visible para todo el grupo.

Menciona:

“Como usuarias y usuarios de los servicios de salud tenemos ciertos derechos y responsabilidades. Hoy vamos a reflexionar acerca de nuestros derechos como pacientes. Para poder exigir y hacer valer nuestros derechos, también debemos responsabilizarnos de nuestra salud. Esto nos permite convertirnos en ciudadanas y ciudadanos que participan y ponen su granito de arena para construir sociedades más sanas y justas”.



Pregunta:

1. “¿Quién ha pedido a su médica o médico que le canalice con algún especialista para evitar complicaciones relacionadas con la diabetes?” (Por ejemplo especialistas en oftalmología, nefrología, servicio dental, cardiología, nutrición, etcétera).
2. “¿Quién ha solicitado una orden de exámenes de laboratorio para monitorear su nivel de glucosa, colesterol, triglicéridos, etcétera?”



Vayan a la página 182 del Cuaderno de Trabajo:

“Los derechos de las y los pacientes y de las y los trabajadores de la salud”.

-Pide voluntarias/os para leer.

Menciona:

“En algunas ocasiones podemos adoptar una actitud de subordinación cuando interactuamos con el personal de salud porque nos sentimos intimidadas/os o nos da vergüenza preguntar. Sin embargo, la comunicación es un elemento muy importante para tener una buena consulta médica. No olvidemos que sabemos y hacemos muchas cosas relacionadas con la salud en nuestra vida diaria.

También puede resultarnos difícil tener que ‘exigir’ nuestros derechos porque pensamos que eso significa pelearnos con el médico o la médica que nos atiende. Exigir nuestros derechos como pacientes y como ciudadanas y ciudadanos implica:

- Tomar decisiones informadas que nos beneficien individual y socialmente.
- Recibir orientación sobre nuestro problema de salud.
- Conocer los riesgos y las alternativas de nuestro tratamiento.

Participar en grupos como este también nos permite compartir nuestras experiencias y pensar en acciones que mejoren la calidad de nuestras vidas”.



00:55:00

4. DINÁMICA GRUPAL: ¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?



Objetivo: Conocer cómo se ejercen los derechos de las y los pacientes en la interacción con el personal médico.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Como vimos hace rato, conocer nuestras responsabilidades y nuestros derechos nos permite convertirnos en personas activas que buscan las mejores condiciones de salud posibles. Una reflexión que debemos hacer constantemente es cómo podemos ser pacientes participativas/os cuando estamos ante el personal médico. Cuando tenemos una cita programada con el médico o la médica podemos sentir nervios y no saber qué le vamos a decir. Hoy vamos a practicar algunas estrategias que nos pondrán en el camino de convertirnos en pacientes participativas/os y que además nos permitirán ejercer nuestros derechos”.



Pregunta:

“¿Cómo nos gustaría que fuera nuestra relación con el personal médico?”



Vayan a las páginas 183-186 del Cuaderno de Trabajo:
“Recomendaciones y prácticas que nos preparan para la consulta médica” y “¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?”

Instrucciones:

1. Pide voluntarias/os que lean en voz alta las “Recomendaciones y prácticas que nos preparan para la consulta médica” que vienen en su Cuaderno de Trabajo.
2. Después, diles que vayan a la actividad “¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?” y entre todas/os llenen el formato de presentación que más tarde leerán a la persona invitada (tú dirigirás esta actividad, pero es importante que el grupo exprese libremente sus opiniones).
3. Pide al grupo que escoja 2 representantes que expondrán ante el personal médico la actividad que acaban de realizar.

Menciona:

“¡Felicidades por el esfuerzo que han puesto en hacer esta actividad! Es más fácil desenvolvemos en la consulta y comunicarnos con el personal médico si conocemos cuáles son nuestros derechos y si de antemano asumimos nuestras responsabilidades. Con estas acciones, que en apariencia son muy sencillas, estamos dando el primer paso para convertirnos en pacientes y ciudadanas/os participativas/os. Compartir con otras personas, como lo hacemos en este grupo, también nos ayuda a tomar decisiones colectivas y descubrir cómo nuestros derechos e intereses están relacionados. ¡Esta es una de las claves para vivir en sociedad!”



Nota: Di a las y los participantes que consulten la “Guía de la y el paciente participativo” y la “Lista de preguntas para llevar a la consulta médica” que se incluyen en el anexo de “Monitoreo médico” en su Cuaderno de Trabajo, puede ser de utilidad cada vez que tengan revisión médica.



01:20:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Visita del personal médico



Objetivo: Establecer una comunicación asertiva entre el personal médico y las y los pacientes para construir una relación de respeto.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“En esta sesión hemos hablado acerca de la importancia de colaborar con el personal médico para mantener una buena adherencia al tratamiento y para expresar nuestras necesidades de salud específicas.

Ahora tenemos la oportunidad de poner en práctica lo anterior. Hoy tenemos la visita de _____, quien ha venido a conocernos y a dialogar con nuestro grupo. El objetivo de la siguiente actividad es reconocer que tanto el personal médico como nosotras/os formamos un equipo que trabaja a favor de la promoción de la salud. Por lo tanto es muy importante enfocarnos en lograr una comunicación que nos permita expresar lo que vemos, lo que sentimos y lo que queremos proponer para que nuestra relación se fortalezca”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo, incluyendo al personal médico, que acomode las sillas en círculo.
2. Mientras se acomodan explica: “Elegimos sentarnos de esa manera para vernos todas y todos de frente y porque las voces de todas y todos importan”.
3. Lee en voz alta el punto 1 de la actividad “¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?” que viene en la página 184 del Cuaderno de Trabajo, para introducir la actividad.
4. Pide que los y las representantes que el grupo eligió expongan los puntos discutidos en la actividad anterior.



Nota: Si acuden dos o más médicos o médicas a la sesión, divide al grupo en equipos para que hagan la actividad y pide a las y los invitados que se integren a un equipo.

Es muy importante que las y los participantes sean quienes inviten al médico o a la médica a tomar acciones concretas para construir una relación de respeto. Para que este objetivo se cumpla, lee con atención el punto 6 de la actividad “¿Cómo queremos relacionarnos con el personal médico?” Agradece a la persona invitada que haya aceptado asistir a la sesión y pídele que participe en el período de actividad física.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. La próxima semana hablaremos sobre cómo podemos disfrutar y compartir comidas saludables con las personas más cercanas. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Yo me informo y decido sobre mi salud’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



02:00:00

Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Busca ejemplos de publicidad engañosa en revistas, periódicos o volantes.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

Carta-invitación para el personal médico

A quien corresponda:

Por medio de la presente le extendemos una cordial invitación para que asista al Grupo de Ayuda Mutua que se reúne cada semana en este Centro de Salud. Actualmente, nuestro grupo forma parte de *Meta Salud Diabetes*, un programa educativo que promueve las habilidades y la motivación necesarias para mejorar la alimentación, aumentar la actividad física y adquirir otros hábitos que fomentan la salud a nivel individual, familiar y comunitario para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes.

Como parte de las actividades orientadas a la formación de pacientes responsables del cuidado de su salud, consideramos importante que nos acompañe durante la sesión dedicada al manejo efectivo de la diabetes, en la que se exploran temas como los derechos de las y los pacientes, y de las y los trabajadores de la salud, así como la adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico.

Su participación sería durante la dinámica grupal “Visita del personal médico” (duración aproximada: 20 minutos), cuyo objetivo es establecer un acercamiento entre el personal médico y las y los integrantes del grupo. En esta actividad exploraremos **el derecho a recibir un trato digno y respetuoso**, que tanto pacientes como personal de salud podemos ejercer. Esperamos que presente tres propuestas concretas que de su parte contribuyan a construir una relación de equipo basada en el respeto mutuo.

Los tiempos de las actividades están cronometrados para poder abarcar todos los temas, por lo que le pedimos ser puntual. Sin más por el momento quedamos a la espera de su confirmación.

Atentamente

Responsable del grupo: _____

Teléfono: _____

Lugar de la reunión: _____

Fecha y hora (de la dinámica grupal “Visita del personal médico”): _____

SESIÓN 12

Disfruta con tu gente
de comidas saludables



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Reflexionarán sobre aspectos de la cocina tradicional que pueden incorporar a su alimentación actual para hacerla más saludable.
- Utilizarán la técnica de “El plato del bien comer” para personas con diabetes para adaptar lo que han aprendido sobre alimentación saludable a su vida diaria.
- Revisarán sugerencias para preparar comidas saludables de forma sencilla.
- Reflexionarán sobre la influencia que ejerce la publicidad en los hábitos de compra de alimentos y productos para la salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Ejemplos de publicidad engañosa que encuentres en revistas, periódicos o volantes para la actividad en equipos 5, “La publicidad en la compra de los alimentos”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional (10 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Come de manera saludable: Hábitos de cocina en la actualidad (20 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero (10 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Cuando se come fuera de casa (20 minutos).
5. *Actividad en equipos:* La publicidad en la compra de los alimentos (25 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy reflexionaremos sobre las diferencias que hay entre la cocina tradicional y la cocina actual, y también hablaremos sobre la influencia que tiene la publicidad en nuestros hábitos de compras. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 189 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 12”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 12, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional



Objetivo: Reflexionar sobre los aspectos saludables de la comida tradicional que se pueden incorporar a la alimentación actual.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La comida tradicional es tan variada como el patrimonio cultural de nuestro país y de nuestra región. Los alimentos saludables para nuestro cuerpo forman parte de esa rica herencia cultural y la diversidad culinaria es parte de la receta para la buena salud.

Ahora vamos a leer sobre los alimentos que consumíamos en nuestra infancia e identificaremos sus aspectos saludables. Tratemos de pensar en cómo podemos incorporar algunos elementos de la comida tradicional en nuestra forma de comer hoy en día, para tener una alimentación más balanceada y saludable”.



Vayan a las páginas 190-191 del Cuaderno de Trabajo:
“Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional”.

-Pide voluntarias/os para leer.



Pregunta:

“¿Qué aspectos de la cocina tradicional creen que podríamos incorporar a nuestra alimentación actual?”

Menciona:

“Es importante reflexionar que todo tiene sus ventajas y sus desventajas, y no necesariamente lo tradicional es mejor que lo actual, o viceversa. Por ejemplo, hay platillos tradicionales que contienen mucha grasa saturada, pero que se pueden modificar para hacerlos más saludables.

Otro aspecto es que tradicionalmente las mujeres se hacían cargo de la cocina. Hoy sabemos que todos los integrantes de la familia somos capaces de colaborar en la selección y preparación de los alimentos y en las labores del hogar, y que esto no tiene que ser responsabilidad de una sola persona. Todas y todos podemos seguir creando tradiciones más saludables”.



00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Come de manera saludable: Hábitos de cocina en la actualidad



Objetivo: Reflexionar acerca de los hábitos de la cocina tradicional y de los hábitos de la cocina actual para crear platillos más saludables sin alterar su esencia cultural.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“La vida apresurada, las ocupaciones familiares y laborales entre otras cosas, contribuyen a que adoptemos hábitos poco saludables en nuestra manera de cocinar y de comer, y estos hábitos pueden llevarnos a desarrollar problemas de salud como la hipertensión y las enfermedades del corazón.

En la siguiente actividad vamos a poner en práctica la técnica de ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes que vimos en la sesión 4 (‘Mantén un peso saludable’), para empezar a incorporar a nuestra vida diaria lo que hemos aprendido”.



Vayan a la página 192 del Cuaderno de Trabajo:
“El antes y el después con ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 o 4 personas y entrégales varios marcadores y una hoja de rotafolio por equipo.
2. Diles que para esta actividad podrán consultar el ejemplo que viene en su Cuaderno de Trabajo.
3. Pídeles que coloquen la hoja de rotafolio de manera horizontal y que la dividan en dos columnas: “Antes” y “Después”.
4. En la columna del “Antes” deberán escribir el nombre de un platillo típico de la región y su acompañamiento, y en la parte de abajo deberán enlistar sus ingredientes principales (tanto del platillo principal como del acompañamiento).
5. En la columna del “Después” deberán escribir una alternativa más saludable basada en ese mismo platillo y enlistar sus ingredientes. En la parte de abajo del rotafolio deberán escribir indicaciones específicas sobre los cambios saludables que hicieron en la preparación.
6. Da 15 minutos para que seleccionen y modifiquen su platillo y recuérdales que la división del plato deberá hacerse con base en “El plato del bien comer” para personas con diabetes. Cuando terminen, pide que un/a representante de cada equipo pase a compartir con el resto del grupo.



Pregunta:

1. “¿Qué les pareció esta actividad?”
2. “¿De qué otros platillos les gustaría hacer una versión más saludable?”



00:45:00

3. LECTURA EN COLECTIVO: Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero



Objetivo: Compartir distintas sugerencias para cocinar con poco tiempo y dinero.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“A veces pensamos que preparar comidas saludables es muy complicado. Por ejemplo, no se nos ocurren recetas, sentimos que tomará más tiempo del que tenemos o pensamos que puede ser muy costoso. En los próximos minutos vamos a revisar algunas sugerencias que nos ayudarán a preparar comidas saludables cuando tenemos poco tiempo y dinero”.



Vayan a las páginas 193-194 del Cuaderno de Trabajo:

“Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero”.



Nota: Pide voluntarios/as que lean en voz alta las sugerencias. Permite que los y las participantes hagan comentarios conforme vayan leyendo.



Pregunta:

1. “¿Creen que podemos seguir algunas de estas sugerencias?”
2. “¿Qué otras ideas pueden ser útiles?”

Menciona:

“Cuando compartimos con nuestra gente lo que hemos aprendido sobre alimentación, nos estamos dando la oportunidad de disfrutar una vida más saludable. Adoptar estos hábitos de alimentación de forma permanente requiere de nuestro

esfuerzo, pero será más sencillo hacerlo si contamos con el apoyo de las personas que están a nuestro alrededor. También podemos pedir la asesoría de un especialista en nutrición”.



00:55:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cuando se come fuera de casa



Objetivo: Fomentar una reflexión que ayude a las y los participantes a elegir mejores opciones cuando comen fuera de casa, ya sea en restaurantes, puestos de comida o en reuniones sociales.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“En nuestra cultura, la comida es una parte fundamental de las celebraciones y reuniones sociales. Es normal que nos guste disfrutar comidas sabrosas y por esta razón, en lugar de eliminarlas, podemos aprender a sustituir los alimentos altos en grasa, sodio y azúcar con opciones más saludables”.



Pregunta:

1. “¿Qué lugares frecuentamos cuando comemos fuera de casa?”
2. “¿Por qué vamos a estos lugares?”
3. “¿Hay en nuestra comunidad opciones más saludables que podamos elegir?”



Nota: Hay lugares que sí ofrecen opciones saludables y otros donde no (por ejemplo, las carretas de tacos fritos o de hamburguesas). Orienta la discusión para que el grupo reflexione cómo se puede disminuir el impacto a la salud que causan estos establecimientos (por ejemplo, ir con menos frecuencia, comer porciones más pequeñas, beber agua en lugar de refrescos y bebidas alcohólicas, etcétera).



Vayan a las páginas 195-197 del Cuaderno de Trabajo:
“Comer saludable en reuniones y celebraciones”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 4 o 5 personas.
2. En la columna izquierda del cuadro que viene en el Cuaderno de Trabajo, deberán escribir el tipo de comidas que comúnmente se preparan en las celebraciones y reuniones sociales.
3. Diles que discutan sobre las opciones que contienen más grasa, sal o azúcar, y que escriban en la columna de la derecha algunas alternativas más saludables.
4. Cuando termine su discusión, pide que un/a representante de cada equipo comparta con el resto del grupo las opciones para sustituir que más les gustaron.

Menciona:

“En las reuniones sociales, comer es también una forma de participar y pasar tiempo con nuestras amistades y familiares. Aun si no podemos sustituir o cambiar la comida que se ofrece, sí podemos cuidar el tamaño de las porciones y evitar la ingesta de alcohol y de otros alimentos ricos en grasa, sal o azúcar. Platicar, bailar, cantar o hacer nuevas amistades también son formas sanas y divertidas para compartir esos momentos”.



01:15:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La publicidad en la compra de los alimentos



Objetivo: Reflexionar acerca de la manera en la que la publicidad influye sobre nuestras compras y en nuestra salud.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“La publicidad de los alimentos es una actividad comercial de gran impacto porque:

- Trata de convencernos de comprar cierto producto.
- Los artículos que reciben publicidad nacional en los medios masivos de comunicación (como la televisión), generalmente son más caros que los productos genéricos o los productos locales que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente compramos envases llamativos, bonitos y/o novedosos, aunque el producto no sea de mayor calidad.
- Algunas personas tienden a comprar siempre la misma marca, aunque no sea el producto más saludable o les cueste más.
- Los niños y las niñas que ven más publicidad de alimentos chatarra por televisión tienden al sobrepeso”.



Nota: Para complementar esta actividad puedes usar los ejemplos de publicidad engañosa.



Vayan a la página 198 del Cuaderno de Trabajo:
“Los temas más usados en la publicidad”.

-Pide voluntarias/os para leer cada uno de los temas.

Instrucciones:

1. Divide al grupo en 2 equipos. Cada equipo deberá diseñar un comercial para la televisión en el que anunciarán un producto.
2. Pide a las y los participantes que incluyan y desarrollen los temas que acaban de leer en su Cuaderno de Trabajo (pueden elegir uno o varios).
 - a) El primer equipo diseñará un comercial para un producto “milagroso” o que promete ser maravilloso. Puede ser un alimento, una bebida o un medicamento.
 - b) El segundo equipo diseñará un comercial para promocionar un producto que es realmente saludable. Puede ser un alimento, una bebida o un medicamento.
3. Cada equipo deberá presentar y actuar ante el resto del grupo su comercial (pueden utilizar hojas de rotafolio o plumones si los necesitan).



Pregunta:

“¿Cómo podemos decidir en qué productos confiar?”

Respuesta:

Leyendo la etiqueta nutrimental; revisando los ingredientes que contiene; revisando el producto con mi médica o médico o con un especialista en nutrición; buscando información en fuentes confiables, etcétera.

Menciona:

“La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que podemos comprar. Pero los anuncios también pueden llevarnos a comprar productos que no necesitamos, que son más caros, que pueden ser dañinos para nuestra salud, o que dicen ser mejores de lo que realmente son”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¡La próxima semana será nuestra graduación del programa! Podemos preparar y compartir alguna de las recetas saludables que vienen en nuestro recetario. ¿Qué les parece? ¿Nos ponemos de acuerdo?”

Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que revisen el recetario que viene al final del Cuaderno de Trabajo para que preparen y compartan una o varias recetas durante la comida de graduación.

- Busca una botella de vidrio o de plástico para el juego de la botella y haz papelitos con las preguntas que vienen al final de la sesión 13, “Repaso y graduación” de este Manual.
- Consigue sobres y timbres postales para todo el grupo.
- Prepara con tiempo los reconocimientos de graduación que entregarás a cada participante.

SESIÓN 13

Repaso y graduación



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Repasarán los puntos más importantes de las 12 sesiones por medio de juegos y dinámicas.
- Compartirán sus logros y experiencias durante el programa.
- Recibirán un reconocimiento por su participación en el programa.
- Evaluarán el programa aportando sugerencias para mejorarlo.
- Escribirán una carta en la que se comprometerán a seguir alcanzando metas saludables.
- Convivirán y celebrarán con el grupo su graduación del programa.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Equipo de sonido y música.
- Una botella de vidrio o de plástico para la dinámica grupal 1, “Repaso de las sesiones anteriores”.
- Plumas, sobres y timbres postales para la dinámica grupal 6, “Una carta para mí”.
- Reconocimientos para entregar a las y los participantes.
- Comida saludable para compartir.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



La sesión en acción

1. *Dinámica grupal*: Repaso de las sesiones anteriores (20 minutos).
2. *Actividad en equipos*: Repaso y discusión de las metas (20 minutos).
3. *Dinámica grupal*: Nuestras ideas y hábitos de salud (5 minutos).
4. *Dinámica grupal*: El regalo (5 minutos).
5. *Dinámica grupal*: Nuestro siguiente paso (10 minutos).
6. *Dinámica grupal*: Una carta para mí (10 minutos).



Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Diabetes*



Evaluación del grupo



Comida para compartir



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- **Recibe** cordialmente a las y los participantes que lleguen a la sesión y diles que se sienten en círculo.

2. Afirmación semanal

Menciona:

“El día de hoy repasaremos lo que hemos visto en todas las sesiones mediante juegos y dinámicas. A todas y todos, ¡muchas gracias por haber participado durante este tiempo! Felicidades por el esfuerzo que pusieron en lograr sus metas y por su disposición para aprender cómo vivir una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy. Puedo seguir trabajando por mi salud’”.



00:03:00



La sesión en acción

1. DINÁMICA GRUPAL: Repaso de las sesiones anteriores



Objetivo: Repasar el contenido de las sesiones anteriores de una manera divertida.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Para repasar la información que vimos a lo largo de estas semanas, vamos a hacer el juego de la botella. ¿Quién recuerda cómo se juega?”



Nota: Para esta actividad necesitarás una botella de plástico o de vidrio. También deberás hacer “papelitos” con las preguntas que vienen al final de esta sesión (“Preguntas para el juego de la botella”).

Instrucciones:

1. Coloca los papelitos con las “Preguntas para el juego de la botella” en un vaso, en una taza o en una caja pequeña.
2. Pide a las y los participantes que se sienten en círculo.
3. Pide que un/a voluntario/a gire la botella en medio del círculo.
4. La persona a quien le apunte la boca de la botella, deberá sacar un papelito y leer la pregunta en voz alta, que será respondida por la persona a quien le apunte la base de la botella.
5. El juego finaliza cuando se hayan terminado todas las preguntas.



Nota: Ten a la mano la siguiente guía para que complementes las respuestas y resuelvas las dudas que vayan surgiendo.

Guía para el juego de la botella

¿Cuál es una de las complicaciones de la diabetes y qué puedes hacer para prevenirla?

Respuesta: Para cualquier complicación (problemas en los riñones, en los ojos, en el sistema nervioso y en el sistema cardiovascular), debemos hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día y llevar una alimentación saludable, mantener niveles óptimos de presión arterial y de glucosa, ir a consulta médica regularmente y hacernos los análisis específicos que recomiende la médica o el médico.

¿Cuál es uno de los síntomas de la enfermedad vascular cerebral (derrame cerebral, embolia, trombosis)?

Respuesta: 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.

¿Cuál es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Respuesta: Tener diabetes, llevar una vida sedentaria, fumar, tener antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, llevar una alimentación alta en sodio y grasas, el envejecimiento, estar embarazada o en la menopausia.

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión arterial?

Respuesta: Podemos monitorear la presión arterial, mantener estable el nivel de glucosa y colesterol, no fumar, llevar una alimentación saludable, hacer actividad física, controlar el estrés, mantener un peso saludable.

¿Cómo podemos saber si tenemos hipoglucemia (glucosa baja en la sangre)?

Respuesta: Sentimos temblores, pulso acelerado, sudores, mareos, ansiedad, hambre, visión borrosa, debilidad o cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad.

¿Cómo podemos saber si tenemos hiperglucemia (glucosa alta en la sangre)?

Respuesta: Sentimos sed excesiva, necesidad de orinar con frecuencia, piel reseca, hambre, visión borrosa, somnolencia, heridas que tardan en sanar.

¿Qué puede pasar si son altos nuestros niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre?

Respuesta: Si el nivel de colesterol “malo” o LDL (ladrón) y/o triglicéridos es alto, las paredes de las arterias se endurecen ocasionando enfermedades del corazón, pero si el colesterol “bueno” o HDL (héroe) es alto se reduce el riesgo de estas enfermedades.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?

Respuesta: Controlar el estrés mediante actividad física, dormir bien, meditar o hacer oración, reír, platicar con alguien, darnos tiempo para relajarnos, llevar una alimentación saludable, hacer actividades comunitarias como limpiar las calles o sembrar árboles, buscar servicios de apoyo para la salud mental.



Pregunta:

“¿Cuáles fueron algunas respuestas que se repitieron en el juego?”

Menciona:

“La actividad física y la alimentación saludable son la mejor herramienta para mejorar nuestra salud. De igual manera, cultivar nuestro bienestar emocional es importante para sentirnos mejor. Seguramente hemos notado algunas diferencias en nuestro cuerpo y en nuestras emociones al cambiar algunos hábitos y alcanzar nuestras metas. ¡Sigamos este camino hacia una vida saludable!”



00:23:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Repaso y discusión de las metas



Objetivo: Reflexionar acerca de la necesidad de continuar fijando metas específicas, realizables y medibles que nos ayuden a establecer nuevos hábitos que promuevan la salud.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“Durante el transcurso de este programa, hemos construido estrategias que nos ayudan a vivir una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. Ahora vamos a compartir lo que hemos aprendido acerca de establecer metas específicas y realizables para lograr cambios que beneficien nuestra salud”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos según las metas que eligieron al principio del programa. Si los equipos tienen muchos/as integrantes, divídelos.
2. Pide a cada equipo que responda brevemente las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué estrategia fue la que más me funcionó para lograr mi meta?
 - b) ¿Cómo podemos ayudar a otras personas a lograr sus metas?
3. Pide que cada equipo comparta sus respuestas con los demás y luego pregunta a voluntarios/as:
 - a) De estas metas de alimentación y de actividad física, ¿cuál te gustaría fijarte próximamente y por qué? (revisen la página 18 del Cuaderno de Trabajo).

Menciona:

“Recuerda que podemos adquirir un hábito nuevo si somos constantes por lo menos durante tres meses, pero también es importante contar con el apoyo de las personas a nuestro alrededor. Quizá se nos dificulte lograr nuestras metas saludables y

tropecemos, pero no por eso vamos a desanimarnos. Debemos sentirnos orgullosas y orgullosos de lo que hemos logrado a nivel individual y grupal. Seguiremos apoyándonos para alcanzar nuevas metas”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quiere compartir qué meta de alimentación o de actividad física escogerá próximamente?”
2. “¿Cómo se fueron motivando para cumplir sus metas?”



00:43:00

3. DINÁMICA GRUPAL: Nuestras ideas y hábitos de salud



Objetivo: Reflexionar sobre cómo la presión social refuerza ciertas ideas para tener hábitos no saludables, y sobre la necesidad de establecer acuerdos para adoptar hábitos saludables.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a ponernos de pie y desde nuestro lugar haremos una pequeña dinámica”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que entrelace las manos con sus dos dedos índices extendidos en forma paralela y a una distancia entre sí de 2.5 a 5 centímetros, como se muestra en la ilustración.
2. Pídeles que imaginen que tienen colocada una liga apretada alrededor de sus dedos índices. Ahora di con voz pausada: “Ustedes pueden sentir que la liga se aprieta, se aprieta,



acercando sus dedos cada vez más”. (En ese momento, verás que la mayoría de las y los participantes acercarán sus dedos con la liga inexistente).



Pregunta:

1. “¿Realmente había una liga apretando sus dedos?”
2. “¿Alguien hizo algo para evitar que se juntaran los dedos o se dejaron llevar por la idea de la liga inexistente?”
3. “¿Han tenido experiencias en las que las ideas de los demás y la presión social influyeron en las decisiones sobre su salud?”

Menciona:

“Es muy útil identificar cuáles son las ideas que hacen que veamos hábitos no saludables como algo aceptable. Pensemos por ejemplo en las siguientes expresiones: ‘una vez al año no hace daño’, ‘una cerveza no es ninguna’, ‘no pasa nada si no hacemos actividad física’, ‘dedicar tiempo para cuidarnos es egoísmo’, ‘la comida sana es mala o desabrida’, etcétera. Una vez que nos damos cuenta de esa presión social, es importante asumir compromisos de apoyo y respeto con quienes nos rodean para adoptar hábitos saludables de alimentación, actividad física y bienestar emocional. Pero sobre todo, hay que tener confianza en nosotras/os mismas/os para adquirir dichos hábitos a pesar de los obstáculos que existan”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quiere compartirnos algún acuerdo que haya hecho consigo misma/o, con familiares, con vecinas/os o amigas/os para cuidar su salud?”
2. “¿Alguien más quiere compartirnos qué ideas le motivan personalmente a cuidar su salud?”



00:48:00

4. DINÁMICA GRUPAL: El regalo



Objetivo: Fortalecer los lazos de apoyo entre el grupo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Hoy es nuestra graduación de este programa, pero esto no significa que hoy se acabe nuestro proyecto en conjunto. Todo lo que hemos construido y compartido hasta ahora, los conocimientos, las amistades, las habilidades, los apoyos, deben perdurar porque nos hacen sentir muy bien y además nos facilita adoptar hábitos saludables. Para cerrar con broche de oro vamos a hacer una dinámica muy bonita que se llama ‘el regalo’”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y formen un círculo (intégrate tú también para que participes en la dinámica).
2. Diles que se tomen 2 minutos para pensar en un regalo muy especial que quieran dar a la persona que está a su derecha. El regalo debe ser un talento, una habilidad, un valor, un tiempo para escucharse, su hombro para llorar, su mano para levantarse, cualquier cosa que pueda servir a la persona que tienen a su lado.
3. Explícales que al dar su regalo deberán decir lo que gusten a su compañera/o, por ejemplo: “Te regalo con mucho cariño mi amistad, espero que juntas/os cocinemos recetas saludables”, o “Te regalo mi tiempo para salir a caminar todos los días”. Pide que sean creativas/os y que no repitan los ejemplos.
4. Pide a un/a voluntario/a que comience y que luego continúe la persona que está a su derecha y así sucesivamente.

Menciona:

“¡Qué gran sentido de comunidad hemos construido al haber participado en esta experiencia! Sin duda todas y todos somos poseedores de grandes tesoros, como los conocimientos, las metas y los hábitos saludables, y lo más importante es que

somos capaces de compartirlos con quienes nos rodean. Estos tesoros nos sirven de sostén para construir una vida más saludable, hay que cuidarlos y utilizarlos”.



00:53:00

5. DINÁMICA GRUPAL: Nuestro siguiente paso



Objetivo: Tomar acuerdos para dar continuidad al grupo una vez terminado el programa.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Antes de empezar el festejo, me gustaría que nos pusiéramos de acuerdo para definir cuáles serán nuestros siguientes pasos y para ello les tengo dos propuestas. Primeramente me gustaría que me dijeran qué temas les gustaría trabajar en nuestras próximas reuniones”.



Pregunta:

“¿Hay algún tema de los que vimos en el programa en el que quisieran profundizar?”



Vayan a las páginas 201-202 del Cuaderno de Trabajo:
“Un grupo activo en la comunidad”.



Nota: De manera colectiva, escriban las propuestas que surjan en la página 201 del Cuaderno de Trabajo.

Menciona:

“Muy bien, prepararé sesiones enfocadas en los temas que me acaban de señalar, invitaré a expertos y si alguien quiere invitar a algún conocido a platicar con nosotras/os, háganmelo saber al final de la sesión y nos ponemos de acuerdo para programarlo. Ustedes también pueden animarse a dirigir una sesión.

Ahora a mí me gustaría agregar algo a la lista. Si ustedes están de acuerdo, podemos planear una actividad significativa con nuestra comunidad. Por ejemplo, hacer una venta de comida saludable con las recetas de *Meta Salud Diabetes*. Es importante compartir lo que aprendimos y contribuir a que las personas que nos rodean tomen conciencia sobre cómo llevar una vida saludable con diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares”.



Nota: Vuelvan al Cuaderno de Trabajo y escriban en la página 202 las propuestas que surjan para compartir con la comunidad.

Menciona:

“Muy bien, entonces tenemos un buen plan para seguirnos viendo. ¡Qué gusto!”



01:03:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Una carta para mí



Objetivo: Promover que las y los participantes sigan proponiéndose metas saludables después de finalizar el programa.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Antes de la sesión, consigue sobres con timbres postales y plumas para todo el grupo. Si hay personas que no sepan escribir o no puedan hacerlo, pídeles que te den la información para que escribas por ellos/as.



Vayan a la página 203 del Cuaderno de Trabajo:
“Una carta para mí”.

Instrucciones:

1. Entrega a cada participante una pluma y un sobre con su timbre postal.
2. Pídeles que anoten los cambios saludables que seguirán haciendo hasta que se conviertan en hábitos.
3. Diles que desprendan la página, que escriban su nombre y dirección en el sobre y que pongan dentro la carta. Recoge los sobres.
4. Dentro de 3 meses enviarás las cartas a las y los participantes para motivarlos a seguir adoptando cambios saludables en sus modos de vida.

Menciona:

“Dentro de unos tres meses les mandaremos a cada uno/a su carta. Esta carta nos ayudará a recordar que debemos seguir aplicando lo que aprendimos en las sesiones de *Meta Salud Diabetes*. Algo muy importante que debemos seguir haciendo a la par de adoptar hábitos de alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional, es seguir nuestro tratamiento farmacológico y monitorear nuestro nivel de glucosa y la presión arterial. Así podremos prevenir las complicaciones de la diabetes y las enfermedades cardiovasculares”.



01:13:00



Reconocimiento por haber completado el programa *Meta Salud Diabetes*

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Prepara los reconocimientos antes de la sesión. Puedes encontrar un ejemplo al final de esta sesión.

Menciona:

“Ahora voy a entregarles a cada una/o un reconocimiento en honor de los esfuerzos que han realizado y de los resultados que han logrado”.



Nota: Llama a cada participante por su nombre y entrégale su reconocimiento.



01:23:00



Evaluación del grupo

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Me gustaría que me contaran lo que les gustó y lo que se puede mejorar del programa. Les pido que se expresen con toda confianza, siéntanse libres de hacer sugerencias porque esto nos ayuda a mejorar”.



Nota: Pide que un/a voluntario/a anote las respuestas de cada una de las siguientes preguntas. Esta actividad es muy importante porque puede utilizarse para cambiar y mejorar el programa. Di a las y los participantes que se sienten en círculo y si así lo desean, pueden compartir la comida que prepararon mientras tanto.



Pregunta:

1. “¿Qué fue lo más significativo para ti?”
2. “¿Qué fue lo menos significativo?”
3. “¿Qué recomendaciones del programa pusiste en práctica?”
4. “¿Cuáles te costaron más trabajo?”
5. “¿Les gustaron los períodos de actividad física? ¿Por qué sí o por qué no?”

Menciona:

“Muchas gracias por sus comentarios, ¡serán muy útiles!”



01:33:00



Comida para compartir

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“Ha llegado el momento de la comida. Por favor, pongan lo que hayan traído sobre la mesa. ¡Empecemos a celebrar!”



01:58:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por su asistencia y por su disposición para completar el programa. Muchas felicidades a todas y todos. Espero que continúen logrando sus metas para tener una vida saludable. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Agradezco lo que he logrado y la persona que soy hoy. Puedo seguir trabajando por mi salud’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Felicidades por el compromiso que has mostrado para promover la salud de tu comunidad. La autoevaluación que has hecho de cada sesión te ayudará a identificar elementos que se pueden modificar para fortalecer la intervención. También toma en cuenta la crítica constructiva que hicieron las y los participantes. Te ayudará no solo a mejorar cada vez más la implementación del programa, sino también a reforzar tu desempeño como promotor/a. ¡Enhorabuena!



02:00:00

Preguntas para el juego de la botella

¿Has hecho algo diferente para seguir tu tratamiento y tener un mejor control de la diabetes? Di un ejemplo.

¿De qué manera has ejercido tu derecho a recibir un trato digno y respetuoso en la consulta médica?

¿Qué has hecho para llevar una vida saludable con diabetes?

Menciona alguna complicación de la diabetes y qué se puede hacer para prevenirla.

¿Qué has hecho para alcanzar o mantener un peso saludable?

¿Has utilizado “El plato del bien comer” para personas con diabetes en casa?
¿Cuál fue tu experiencia?

¿Cómo te has sentido al realizar actividad física cada semana?

¿Has notado algún cambio en tu cuerpo cuando realizas más actividad física?

¿Has hecho cambios en la forma en la que preparas tus alimentos? ¿Cuáles?

¿Qué haces para ahorrar y preparar alimentos más saludables?

¿Qué has hecho para reducir tu consumo de sodio y sal?

¿Cómo podemos prevenir la hipertensión arterial?

Menciona algún síntoma de la enfermedad vascular cerebral (derrame cerebral, embolia, trombosis).

¿Has cambiado alguno de los productos que usualmente compras para alimentarte? ¿Cuál?

¿Qué puedes hacer para que tu comunidad sea más saludable?

¿Podrías decirnos alguna estrategia para reducir el estrés?

¿Cuál es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

¿Qué podemos hacer para prevenir las enfermedades cardiovasculares?

¿Cómo podemos saber si tenemos hipoglucemia (glucosa baja en la sangre)?

¿Cómo podemos saber si tenemos hiperglucemia (glucosa alta en la sangre)?

¿Cómo mantienes estable tu nivel de glucosa en la sangre?

¿Qué puede pasar si nuestros niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre son altos?

¿Podrías darnos un consejo para cocinar con menos grasa?

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar emocional?

¿Has cambiado la forma en la que preparas algún platillo tradicional para hacerlo más saludable? ¿Qué te pareció el resultado?

De las sugerencias sobre alimentación que hemos visto en el programa, ¿cuáles has podido compartir con tus familiares y/o amistades?

Por su exitosa participación en el programa



Se entrega el presente
RECONOCIMIENTO

a

Este día ____ de ____ del año ____ , en la ciudad de _____ .

Facilitador/a

Facilitador/a