



Meta
Salud
D i a b e t e s

CUADERNO DE TRABAJO PARA PARTICIPANTES



Centro de Promoción
de la Salud del Norte
de México



MEL AND ENID ZUCKERMAN
COLLEGE OF
PUBLIC HEALTH



CUADERNO DE TRABAJO PARA PARTICIPANTES

Meta Salud Diabetes

Diseño gráfico: Rocío Preciado

Primera edición, 2018

Algunos derechos reservados ©El Colegio de Sonora
Avenida Obregón 54
Colonia Centro
CP 83000
Hermosillo, Sonora, México
www.colson.edu.mx

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

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

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

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

Índice

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

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

Introducción:

Mensaje para las y los participantes

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

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

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

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

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

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

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

Elsa Cornejo
Catalina A. Denman

Centro de Estudios en Salud y Sociedad

El Colegio de Sonora

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



MONITOREO SEMANAL

GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL

Tabla para graficar el nivel de glucosa semanal

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

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

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

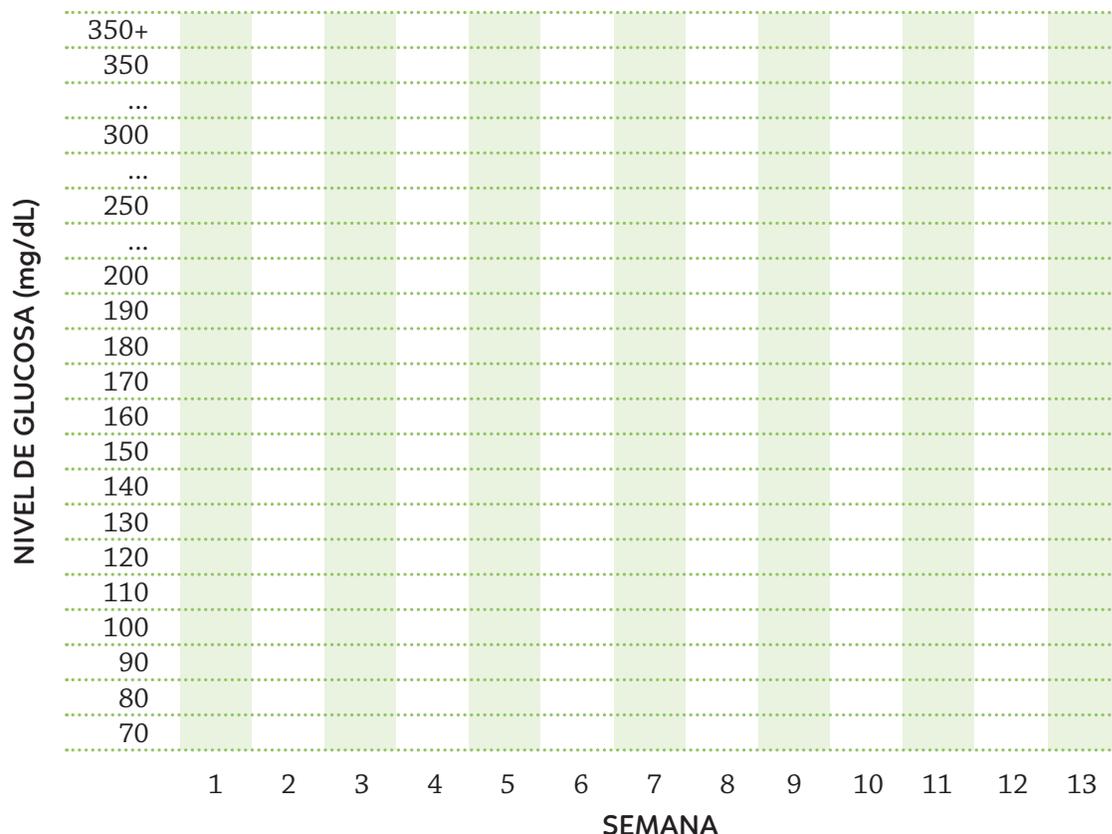


Tabla para graficar la presión arterial semanal

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

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

Semana 1: _____/_____ mm/Hg

Semana 2: _____/_____ mm/Hg

Semana 3: _____/_____ mm/Hg

Semana 4: _____/_____ mm/Hg

Semana 5: _____/_____ mm/Hg

Semana 6: _____/_____ mm/Hg

Semana 7: _____/_____ mm/Hg

Semana 8: _____/_____ mm/Hg

Semana 9: _____/_____ mm/Hg

Semana 10: _____/_____ mm/Hg

Semana 11: _____/_____ mm/Hg

Semana 12: _____/_____ mm/Hg

Semana 13: _____/_____ mm/Hg

