

# 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”): \_\_\_\_\_