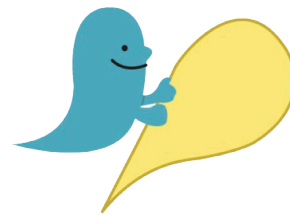


# SESIÓN 2

## 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 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 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).

