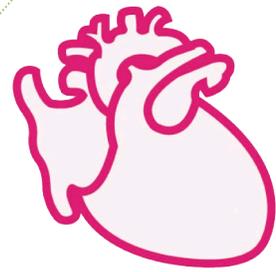


# SESIÓN 3

¿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



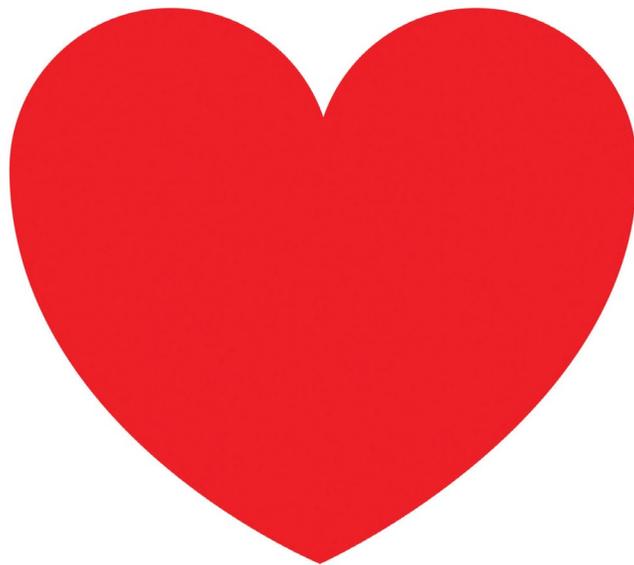
## Introducción de la sesión

### 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”.



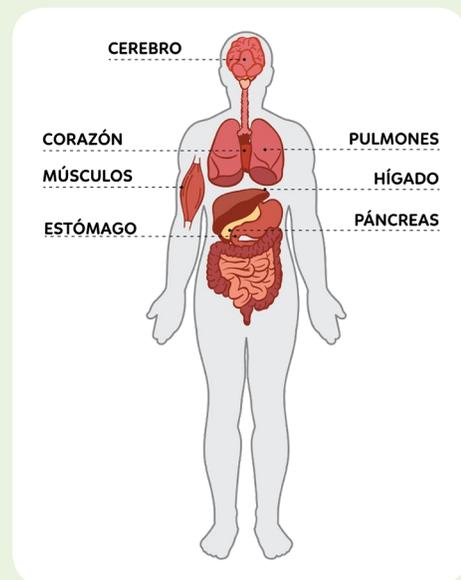
**Nota:** Previo a esta actividad, deberás dibujar en hojas de rotafolio la silueta de una persona. Escribe dentro de la silueta las partes del cuerpo que se mencionan en las instrucciones (excepto “estrés”, “diabetes descontrolada y enfermedades cardiovasculares”). También prepara nueve hojas de papel 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 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 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).