

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Mantenga su corazón sano

Mantenga su corazón sano

Tema central de la sesión

Las personas que están en riesgo de diabetes tipo 2 también tienen riesgo de tener problemas en el corazón. Esta sesión les enseña a los participantes cómo mantener un corazón sano y forma parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión, los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar por qué es importante la salud del corazón.
- ▶ Describir cómo mantener un corazón saludable.
- ▶ Explicar cómo elegir bien las grasas que consume.

Consejos prácticos

- ▶ ¡Si fuman, dejen de hacerlo! Es lo mejor que pueden hacer por su corazón.
- ▶ Hagan actividad física de intensidad moderada, por al menos 150 minutos a la semana.
- ▶ Elijan comida saludable.


Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes de peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- El corazón del problema..... Página 8 10 min
- Mantenga su corazón sano..... Página 10 15 min
- Sea un conocedor de las grasas
que consume..... Página 11 15 min
- Planear para tener éxito..... Página 14 5 min
- Resumen y cierre..... Página 15 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<div data-bbox="159 808 240 898" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Hoy vamos a hablar sobre cómo tener el corazón sano.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>↔ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>↙ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando sobre cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con_____.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Debido a que ustedes están en riesgo de tener diabetes tipo 2, es importante que mantengan su corazón sano. Hoy vamos a charlar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante la salud del corazón. ■ Cómo mantener un corazón saludable. ■ Cómo elegir bien las grasas que consumen. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor

**El corazón del problema
(10 Minutos)**

► **DECIR:** Su corazón es un órgano asombroso. Con cada latido bombea sangre rica en oxígeno a todas las células de su cuerpo. La sangre viaja a través de unos tubos llamados arterias.

El hecho de que ustedes estén en riesgo de tener diabetes tipo 2, también los pone en riesgo de tener problemas con su corazón y sus arterias. Estos problemas incluyen:

- Dolor en el pecho (angina).
- Problemas del corazón para bombear sangre (cuando los músculos del corazón son anormalmente gruesos es muy difícil para el corazón bombear sangre).
- Quedarse sin aliento con facilidad.
- Problemas en los riñones.
- Adormecimiento en diferentes partes del cuerpo.
- Problemas sexuales.
- Pérdida de la vista.
- Las arterias de las piernas se hacen más estrechas o se bloquean.
- Muerte súbita o repentina.

Notas al instructor

El corazón del problema

► **PREGUNTAR:** ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su cerebro?

RESPONDER: Usted podría tener un infarto o un derrame cerebral.

► **PREGUNTAR:** ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su corazón?

RESPONDER: Usted podría tener un ataque al corazón.


► **DECIR:** Los problemas del corazón son la causa principal de muerte prematura en las personas con diabetes en los Estados Unidos. Alrededor del 65 % de las personas con diabetes mueren por ataques al corazón o por derrames cerebrales.

Así que mantengan su corazón sano. ¡No pueden vivir sin él!






Notas al instructor	Mantenga su corazón sano (15 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta los consejos. Hable sobre ellos brevemente.</p>	<p>▶ DECIR: Hemos hablado de por qué es importante la salud del corazón. Ahora vamos a hablar sobre cómo elegir un estilo de vida que los ayude a tener un corazón sano.</p> <p>Por favor revisen la página ___ de su “Guía del participante: Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano”.</p> <p>Diga a los participantes que en esta página van a encontrar consejos generales sobre cambios que pueden hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Dígalos a los participantes que deben preguntarle a su doctor las metas que deben alcanzar y si necesitan tomar medicinas para lograrlas.</p> <p>Explique que fumar hace que las arterias se hagan aún más estrechas. Así que dejar de fumar es lo mejor que pueden hacer para mantener su corazón sano.</p>


Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume (15 minutos)
<p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 5 con los cinco productos que tienen muchas grasas saturadas.</p> <p>↙↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen muchas grasas trans.</p>	<p>▶ DECIR: Parte de elegir un estilo de vida saludable es saber escoger las grasas que consumen. Así que vamos a tomar unos minutos para hablar de las grasas.</p> <p>Todos necesitamos incluir cierta cantidad de grasa en nuestra alimentación. La grasa nos da energía y ayuda a absorber vitaminas. También ayuda a crecer y a estar sanos.</p> <p>Al mismo tiempo, la grasa tiene muchas calorías. De hecho, la grasa tiene más calorías que cualquier otro alimento. Así que para tener o mantener un peso saludable, tienen que limitar las grasas. Además, algunas grasas son más saludables que otras.</p> <p>Por favor revisen la página 5 de su “Guía del participante: Todo sobre las grasas”. Vamos a empezar con la sección de grasas <u>no saludables</u>. Estas grasas no son saludables porque aumentan el colesterol <u>malo</u> en su sangre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son algunas grasas que no son saludables?</p> <p>RESPONDER: La grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.</p> <p>▶ DECIR: Ahora vamos a ver algunos ejemplos de productos del supermercado que tienen muchas grasas trans.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas monoinsaturadas.</p> <p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>↙ ↗ HACER: Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p>	<p>▶ DECIR: Ahora, vamos a ver algunos ejemplos de productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>▶ DECIR: Ahora, vamos a hablar de las grasas que son <u>saludables</u>. Estas grasas son buenas porque aumentan el colesterol bueno en la sangre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuáles son algunas grasas saludables?</p> <p>RESPONDER: Las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas <u>monoinsaturadas</u>.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ DECIR: También es importante cómo cocinan los alimentos.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas correctas.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>	<p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de limitar las grasas no saludables al cocinar?</p> <p>Entre las respuestas pueden estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hervir, cocinar al vapor o usar el horno convencional. ■ Usar sartenes y ollas de teflón o cerámica. ■ Quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla. ■ Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo. ■ Cocinar a la parrilla, asar al horno la comida o saltearla en una pequeña cantidad de aceite saludable (aceite de oliva, canola, maíz o cártamo). <p>▶ DECIR: También es importante pensar en qué se le agrega a la comida.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo pueden evitar las grasas no saludables al sazonar la comida?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser: usar jugo de limón, vinagre, aderezo bajo en grasas, hierbas, especias, salsa, salsa picante y yogur natural sin grasa.</p> <p>Diga que si tienen la presión arterial alta, es posible que tengan que usar poca sal en sus comidas y no consumir productos como alimentos procesados, sopas instantáneas o comidas preparadas que solo necesitan calentarse, porque contienen mucha sal.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Sea un conocedor de las grasas que consume</p>
	<p>► DECIR: ¿Recuerdan a Luis? Él ha hecho cambios importantes en su estilo de vida. Empezó a hacer ejercicio diariamente y a tener una alimentación balanceada sana baja en grasas saturadas. Después de cuatro meses, el número más alto de su presión arterial ha bajado a 125 y el número más bajo a 75. Su LDL (colesterol malo) y triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Él está encaminado a tener un corazón sano.</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito (5 minutos)</p>
	<p>↙➤ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre mantener el corazón sano.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
<p> HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>
	<p>Resumen y cierre (3 minutos)</p>
<p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p> DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de mantener el corazón sano. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La importancia de tener el corazón sano. ■ Cómo elegir un estilo de vida saludable para su corazón. ■ Cómo escoger bien las grasas que consume. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a tener un corazón sano?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Tarea:</p> <p>“Mantener mi corazón sano”.</p>	<p>► DECIR: La próxima sesión, vamos a hablar sobre _____ . También vamos a hablar acerca de cómo les fue manteniendo su corazón sano. Recuerden revisar los materiales de la “Guía del participante” sobre cómo escoger bien las grasas.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>