

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Introducción al programa

## Introducción al programa

### Tema central de la sesión

En esta sesión introductoria se van a establecer las bases del programa “PrevengaT2”. “PrevengaT2” es un programa que ha demostrado prevenir o retardar la forma más común de diabetes: el tipo 2 (T2). Se recomienda que se cubra todo el contenido y se desarrollen todas las actividades incluidas en este manual. En las sesiones que siguen, algunas actividades están señaladas como “opcionales”, de manera que puedan ser obviadas o reemplazadas si el tiempo es limitado.

### Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes serán capaces de:

- ▶ Describir qué es la prediabetes, cuál es la diabetes tipo 2 y qué significa tener riesgo de desarrollarla.
- ▶ Describir las metas y estructura del programa “PrevengaT2”.
- ▶ Explicar cómo hacer un plan para cambiar a un estilo de vida saludable.
- ▶ Valorar la importancia de establecer metas realistas.
- ▶ Establecer metas que se puedan alcanzar y planear actividades para lograrlas durante y después del programa “PrevengaT2”.

### ¿Es la diabetes un problema real en los hispanos?

- ▶ La diabetes es la séptima causa principal de muerte.
- ▶ La diabetes es más común entre los hispanos que entre los blancos no hispanos.
- ▶ Entre los hispanos la tasa de diagnóstico es de 8.5% para los centroamericanos, 9.3% para los cubanos, 13.9% para los mexicanos, y 14.8% para los puertorriqueños.
- ▶ Alrededor de 30 millones de estadounidenses de todas las edades tienen diabetes y 86 millones- más de 1 en 3- tienen prediabetes.

De estos:

- ▶ Alrededor de 20 millones tienen diabetes tipo 2.
- ▶ Más de 8 millones no han sido diagnosticados.

Fuente: CDC, ADA


## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted). Cada “Guía del participante” debe estar en una carpeta de tres anillos que incluye las siguientes secciones:
  - ▶ “Guía del participante” para esta sesión.
  - ▶ Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
  - ▶ Hojas en blanco de 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 según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

## 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 su peso. 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.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- 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 se sienten.

### Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que acurrió 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 ha sido diseñado para durar 60 minutos. Por favor reserve 10 minutos extra para pesar y consultar con los participantes al comienzo de cada sesión.

- Bienvenida y presentaciones ..... Página 6 .....10 min
- Objetivos..... Página 8 .....2 min
- Cómo prevenir o retardar la diabetes tipo 2 ..... Página 9 .....5 min
- Visión general de “PrevengaT2” ..... Página 13 .....5 min
- Información básica sobre la diabetes tipo 2 y la prediabetes..... Página 14 .....10 min
- Por qué el programa “PrevengaT2” es importante para mí ..... Página 16 .....5 min
- Planear para tener éxito ..... Página 19 .....20 min
- Resumen y cierre..... Página 24 .....3 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y presentaciones (10 minutos)
<p>.....</p>  <p><b>Escriba:</b> ¿Cuál es su nombre? ¿Dónde vive? Si le tocara quedarse en una isla desierta, diga dos cosas que usted se llevaría.</p> <p> <b>HACER:</b> Lleve el control del tiempo, y avise a los participantes cuando sea el momento de intercambiar roles con su compañero, luego permita que los participantes presenten a su compañero.</p>	<p>.....</p> <p> <b>ACTIVIDAD:</b> Presentación</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Seleccione un compañero que usted no conozca. En 2 minutos pregunte a su compañero: ¿Cuál es su nombre? ¿Dónde vive? Si le tocara quedarse en una isla desierta, diga dos cosas que usted se llevaría.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora tome 30 segundos para presentar su compañero al grupo.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora vamos a conocer las razones por las cuales ustedes están aquí.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Por qué decidió participar en este programa?</p>

## Notas al instructor

↗️ Permita que los participantes respondan brevemente. Trate que todos participen, pero no ejerza presión sobre ninguno en particular.

↗️ **HACER:** Permita que los participantes respondan brevemente. La mayoría de las personas van a decir que su médico les sugirió que se unieran a este programa porque están en alto riesgo de desarrollar diabetes o si tienen prediabetes. Por ejemplo: ¿Está preocupado de tener diabetes? ¿Quiere perder peso? ¿Quiere mejorar su condición física? ¿Está aquí para apoyar a un amigo o familiar?

---

## Bienvenida y presentaciones


💬 **CONVERSAR:** ¿Su doctor le dijo que usted tenía el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2? ¿Tiene usted un familiar o ser querido con diabetes?

---



▶ **DECIR:** Gracias por compartir esa información con el grupo. Nosotros nos vamos a conocer bien en las próximas semanas.



<b>Notas al instructor</b>	<b>Objetivos (2 minutos)</b>
	<p>► <b>DECIR:</b> Durante esta primera sesión, vamos a hablar sobre el programa “PrevengaT2”. En esta sesión vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Cómo hacer un plan para cambiar a un estilo de vida saludable.</li><li>■ Qué es la prediabetes, cuál es la diabetes tipo 2 y qué significa tener el riesgo de desarrollarla.</li><li>■ La importancia de establecer metas realistas.</li><li>■ Metas y estructura del programa “PrevengaT2”.</li><li>■ Metas que se pueden alcanzar y planear actividades para lograrlas durante y después del programa “PrevengaT2”.</li></ul>



Notas al instructor	¿Cómo prevenir o retardar la diabetes tipo 2? (5 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Metas clave.</p> <p>Bajar 5-7% del peso en 6 meses y mantenerlo.</p> <p>150 minutos de actividad (caminar) por semana.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Durante esta primera sesión vamos a hablar de cómo funciona este programa y qué pueden esperar de él.</p> <p>La meta principal del programa “PrevengaT2” es ayudar a personas con prediabetes a hacer cambios saludables en su estilo de vida que los ayude a evitar o retardar la diabetes tipo 2.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué es la prediabetes?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Prediabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal. Pero no es lo suficientemente alto para llamarlo diabetes.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Las personas con prediabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro. Tener prediabetes no significa que a la persona obligatoriamente le dará la diabetes tipo 2. Es decir, se puede dejar de tener prediabetes y así prevenir la diabetes tipo 2.</p>



Notas al instructor	¿Cómo prevenir o retardar la diabetes tipo 2?
	<p>► <b>DECIR:</b> El programa “PrevengaT2” tiene una duración de un año. Ustedes deben completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses, y otras 6 sesiones los segundos seis meses. Para prevenir o retardar la diabetes tipo 2, al final de los primeros seis meses de este programa, queremos que ustedes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bajen del 5 al 7 por ciento de su peso actual en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivale a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).</li> <li>■ Mantengan el peso que ha perdido y pierdan más si quieren.</li> <li>■ Aumenten su actividad física moderada al menos a 150 minutos por semana.</li> </ul> <p>Vamos a hablar sobre estas metas una a la vez.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué significa bajar del 5 al 7 por ciento de su peso inicial?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Significa que por cada 100 libras de su peso actual, debe bajar 5 a 7 libras. Si usted lleva su peso en kilogramos, por cada 100 kilogramos de su peso actual, debe bajar 5 a 7 kilogramos. (Ponga algún ejemplo si lo considera adecuado)</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuál es una manera saludable de perder ese peso?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Comer saludable y hacer más actividad física.</p>

Notas al instructor	¿Cómo prevenir o retardar la diabetes tipo 2?
	<p>► <b>DECIR:</b> El sobrepeso es la causa más importante de la diabetes tipo 2. Tener sobrepeso aumenta siete veces el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué otros beneficios tiene la pérdida de peso?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Deje que los participantes respondan. Pregunte cuando sea necesario. Escriba las respuestas correctas.</p> <p>Por ejemplo, perder peso:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Puede reducir la presión alta en la sangre (alta presión arterial) y bajar los niveles de colesterol.</li><li>■ Mejorar la artritis y la depresión.</li><li>■ Mejorar su autoestima.</li></ul> <p>► <b>DECIR:</b> También se sabe que quienes no hacen suficiente actividad física tienen más riesgo de tener la diabetes tipo 2. Así que otra meta de este programa es lograr que ustedes hagan por lo menos 150 minutos de actividad física cada semana. La actividad física debe ser de intensidad moderada.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son ejemplos de actividad física de intensidad moderada?</p>

Notas al instructor	¿Cómo prevenir o retardar la diabetes tipo 2?
 <p>↗ <b>HACER:</b> deje que los participantes respondan. Pregunte cuando sea necesario. Escriba las respuestas correctas.</p> <p><b>Escriba:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer saludable.</li> <li>■ Actividad física.</li> <li>■ Adaptarse a los cambios y manejar el estrés.</li> </ul> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las actividades que los participantes harán en cada reunión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desarrollar un plan de acción semanal.</li> <li>■ Comentar el progreso al inicio de cada sesión.</li> <li>■ Pesarse en privado al inicio de cada sesión.</li> <li>■ Llevar un registro de su actividad física.</li> </ul>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Andar en bicicleta.</li> <li>■ Bailar.</li> <li>■ Caminata de paso rápido.</li> <li>■ Jugar fútbol.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Pueden pensar en otros beneficios para la salud de bajar de peso y aumentar la actividad física?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Eso es correcto. Además de ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2, la gente que hace suficiente actividad física puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aumentar la energía.</li> <li>■ Bajar el estrés.</li> <li>■ Bajar el riesgo de ataques al corazón y derrame cerebral.</li> <li>■ Fortalecer los músculos y huesos.</li> <li>■ Dormir mejor.</li> <li>■ Mejorar su ánimo.</li> <li>■ Mejorar la memoria, el balance y la flexibilidad.</li> <li>■ Reducir la presión sanguínea y bajar los niveles de colesterol.</li> </ul>



Notas al instructor	Visión general del programa “PrevengaT2” (5 minutos)
<p>Puede seguir un horario diferente, si lo prefiere. Sólo asegúrese de que el grupo completa todas las sesiones (se recomienda un total de 26) y el programa tiene una duración de un año completo. Informe a los participantes sobre todo lo que se refiere a la estructura de su programa, qué hacer si tienen que perder una sesión, cómo contactarse con usted, etc.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Durante esta primera sesión vamos a hablar de cómo funciona este programa y qué pueden esperar de él.</p> <p>Nos reuniremos una vez a la semana durante las 16 primeras sesiones. Luego nos reuniremos cada dos semanas durante las próximas 4 sesiones. Durante los últimos seis meses, nos reuniremos una vez al mes.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Al inicio de cada sesión, ustedes pasarán algún tiempo en forma individual conmigo. Se pesaran tal como lo hicieron hoy.</p> <p>En un par de semanas, también me enseñarán su hoja de registro de actividad física. Allí es donde ustedes escribirán cuantos minutos de actividad física están haciendo cada semana.</p> <p>Voy a llevar un registro de su peso y actividad física en minutos, y ustedes harán lo mismo. Esto les ayudará a darse cuenta de su progreso.</p>



<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Visión general del programa “PrevengaT2”</b></p>
	<p>Luego pasaremos tiempo en grupo. Vamos a hacer actividades que les ayudarán a desarrollar sus habilidades para cambiar su estilo de vida. Vamos a hablar de uno de cuatro temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bajar de peso y mantener la pérdida de peso.</li> <li>■ Cambiar a un estilo de vida saludable.</li> <li>■ Comer en forma saludable.</li> <li>■ Ser más activo.</li> </ul> <p>Durante el tiempo de trabajo en grupo, ustedes tendrán oportunidades de compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias con los demás, pero sólo si así lo desean.</p>
	<p><b>Información básica acerca de la diabetes tipo 2 y la prediabetes (10 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> El objetivo de este programa es prevenir o retardar la diabetes. Ustedes están aquí porque tienen riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Así que hablaremos sobre los aspectos básicos de esta enfermedad.</p>




Notas al instructor	Información básica acerca de la diabetes tipo 2 y la prediabetes
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Breves respuestas del grupo.</p> <p>Pida a los participantes que levanten la mano para que digan qué piensan ellos que causa la diabetes.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Quiénes saben lo que es la diabetes? y ¿Cuál es el impacto a largo plazo de la diabetes para su salud?</p> <p>Algunas de las respuestas pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer mucha azúcar provoca diabetes.</li> <li>■ La diabetes es contagiosa, la puedo adquirir de otra persona.</li> <li>■ Los problemas de peso provocarán diabetes.</li> <li>■ Un enojo, susto o impresión provocan diabetes.</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> Mucha gente tiene ideas equivocadas acerca de la diabetes. En realidad, la diabetes es una condición que ocurre cuando el páncreas, que es un órgano ubicado detrás del estómago, tiene problemas para producir una sustancia llamada insulina. La insulina hace que el azúcar o glucosa que se obtiene de los alimentos pueda ser usada como energía para las células. Las células son como pequeños almacenes donde se fabrica la energía que el cuerpo necesita para trabajar, caminar, pensar y dormir.</p> <p>El azúcar que está en la sangre entra en las células por una puerta que se abre con una llave que es la insulina. Si no hay suficiente insulina (llaves) el azúcar que se produce a partir de lo que comemos no puede entrar a las células, se acumula en la sangre y produce problemas de salud en el cuerpo.</p>





Notas al instructor	Por qué el programa “PrevengaT2” es importante para mí (5 minutos)
	<p>► <b>DECIR:</b> En la diabetes tipo 2 el páncreas no está produciendo suficiente insulina para controlar la cantidad de azúcar en la sangre, o nuestro cuerpo se hace resistente a la insulina que el páncreas produce: la cerradura no reconoce la llave.</p> <p>Cuando el azúcar (o glucosa) se acumula en la sangre en vez de llegar a las células, suceden dos cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Las células de nuestro cuerpo no pueden funcionar bien porque no están obteniendo suficiente energía.</li><li>2. Hay demasiada azúcar en nuestra sangre, lo cual puede causar muchos otros problemas para el cuerpo.</li></ol>



Notas al instructor	Por qué el programa “PrevengaT2” es importante para mí
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas “correctas” en la pizarra o papelógrafo.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Puede alguno de ustedes decirme algunas de las cosas que pasan cuando alguien desarrolla diabetes?</p> <p>Abajo hay una lista de respuestas correctas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enfermedades del corazón (de sus venas y sus arterias), incluyendo ataques al corazón.</li> <li>■ Enfermedades de la piel.</li> <li>■ Daños al sistema nervioso.</li> <li>■ Daños a los riñones.</li> <li>■ Daños a los ojos, lo que puede conducir a la ceguera.</li> <li>■ Daños a los pies y las piernas, lo que puede llevar a la amputación.</li> <li>■ Problemas con la encías (gingivitis y piorrea)</li> <li>■ Problemas sexuales como la impotencia.</li> </ul> <p>Quiero señalar que la diabetes causa estas complicaciones. ¡No es la insulina!</p> <p><b>OPCIONAL:</b></p> <p>► <b>DECIR:</b> Los investigadores aún no comprenden totalmente por qué algunas personas desarrollan diabetes tipo 2 y otras no. Sin embargo, está claro que ciertos factores aumentan el riesgo.</p>

Notas al instructor	Por qué el programa “PrevengaT2” es importante para mí
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas del grupo en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>Estas podrían incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Edad.</li> <li>■ Etnia o Raza.</li> <li>■ Historia de diabetes gestacional.</li> <li>■ Historia familiar.</li> <li>■ Inactividad.</li> <li>■ Peso.</li> </ul>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Puede alguno de ustedes nombrar algún factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2?</p> <p>Abajo hay una lista de respuestas correctas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Peso</u>. Tener sobrepeso o estar obeso es un factor principal de riesgo para la diabetes tipo 2.</li> <li>■ <u>Inactividad</u>. Mientras menos actividad física, mayor es la diabetes tipo 2.</li> <li>■ <u>Historia familiar</u>. El riesgo de la diabetes tipo 2 aumenta si nuestros padres o hermanos tienen (o han tenido) diabetes tipo 2.</li> <li>■ <u>Grupo étnico y raza</u>. Aunque no está clara la razón, las personas de ciertas poblaciones o grupos étnicos, incluyendo los afroamericanos, los hispanos o latinoamericanos, los indoamericanos, las personas de origen asiático o de las islas del Pacífico están más propensas a desarrollar la diabetes tipo 2 que los blancos angloamericanos.</li> <li>■ <u>Edad</u>. El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta a medida que se avanza en edad, especialmente después de los 45 años. Esto puede ocurrir porque la gente tiende a hacer menos ejercicio y a aumentar de peso con la edad. La diabetes tipo 2 está aumentando también en gente más joven.</li> <li>■ <u>Diabetes gestacional</u>. Si una mujer ha desarrollado diabetes durante el embarazo, aumenta su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2.</li> </ul>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Por qué el programa “PrevengaT2” es importante para mí</b></p>
<p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes compartan sus razones.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Aunque no podemos controlar todos estos factores, si podemos modificar algunos. Estos incluyen nuestro peso y nuestro nivel de actividad.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuál es su razón más importante para prevenir la diabetes?</p>
	<p><b>Planear para tener éxito (15 minutos)</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>6 pasos clave para establecer metas adecuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realistas.</li> <li>■ Realizables.</li> <li>■ Específicas.</li> <li>■ Flexibles.</li> <li>■ Centradas en conductas.</li> <li>■ Divertidas.</li> </ul>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Si quieren tener éxito en este programa, van a necesitar crear un plan para lograr sus metas. Van a necesitar repasar ese plan con frecuencia y hacer ajustes, cuando sea necesario, para avanzar hacia su meta. Cada uno hará su propio plan de acción en unos minutos.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Hay seis cosas clave que ustedes deben tener en mente al establecer sus metas y comenzar a diseñar su plan de acción.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ser realistas.</b> Nadie puede comer en forma saludable y estar activo absolutamente todo del tiempo.</li> <li>2. <b>Avanzar en pasos graduales hacia la meta y mantenerla alcanzable.</b> Es muy útil dividir su meta en metas más pequeñas y graduales.</li> </ol>

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p> <b>HACER:</b> Deje que el grupo exprese ideas sobre las maneras de establecer metas realistas, más pequeñas.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Pueden darme algunos ejemplos de cómo podrían ustedes hacer eso? Por ejemplo, si su meta final es caminar 30 minutos cinco veces a la semana o un total de 150 minutos por semana.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo podrían lograr esta meta a través de metas más pequeñas y realistas?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Otra cosa que necesitan tener en mente al desarrollar su plan de acción:</p> <p>3. <b>Sean específicos</b> cuando hagan su plan para comer en forma saludable y ser más activos. Pregúntense:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿Qué haré?</li> <li>■ ¿Dónde lo haré?</li> <li>■ ¿Cuándo lo haré?</li> <li>■ ¿Por cuánto tiempo lo haré?</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Pueden darme algunos ejemplos de cómo podrían hacer eso? Por ejemplo, si su meta es comer más saludable a partir de ahora, ¿Cómo pueden ser más específicos al describir su plan?</p>

## Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Dirija a los participantes a su hoja de “Mi plan de acción” en su “Guía del participante”.

Mire el material adicional llamado “Tablas de pérdida de peso” Encuentre el peso inicial de cada participante en la columna azul. Oriente a los participantes sobre la cantidad de peso que deben perder.

## Planear para tener éxito

### ► DECIR:

4. **Ser flexibles.** Quiere decir que ustedes pueden y deben revisar sus metas para asegurarse de que les funcionen. Si no son metas que pueden lograrse, entonces puede ser necesario cambiarlas.
5. **Enfocarse en cambios del estilo de vida.** Una vez que hayan decidido cuál es el peso que quieren alcanzar, es mejor no medir logros solo por la cantidad de libras rebajadas en la semana.

### ► DECIR: Por último,

6. **¡Disfruten!** El cambio no tiene que ser necesariamente una serie de sacrificios. Planeen actividades que ustedes disfruten y preparen en forma más saludable las comidas que les gustan.

Al preparar su plan de acción, lo primero es decidir cuántas libras o kilogramos quieren bajar al término de seis meses. Como les mencioné previamente, queremos que bajen entre 5 a 7 por ciento de su peso actual.

► **DECIR:** Por favor, vaya a la “Guía del participante” que les di cuando vinieron hoy. Este es un tema muy importante. Vengan con la guía correspondiente a todas las sesiones.

Como pueden ver, cada guía contiene varias secciones.

Notas al instructor	Planear para tener éxito
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Explique como sea necesario.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Demuestre esto al grupo con un par de pesos.</p>	<p>Vamos a ver unos ejemplos juntos. Digamos que el participante pesa 200 libras (90kg) ahora. Encuentre el peso en la columna “Peso inicial” de las tablas.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> Si su meta es perder el 5 por ciento de su peso corporal, ¿cuántas libras tendría que perder?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Necesitará bajar 10 libras (4.5kg).</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Y cuántas libras necesita perder si su meta es perder un 7 por ciento de su peso?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Necesitaría bajar 14 libras (6.3kg).</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora, por favor encuentre el peso inicial del participante. Ese es el número que le dije el día de hoy.</p> <p>A continuación, decida con el participante qué porcentaje de peso perderá en los próximos seis meses: 5 o 7 por ciento.</p> <p>A continuación encontrará el número de libras que necesita perder para alcanzar esa meta.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> En la parte superior de su hoja de “Mi plan de acción” escriba ahora:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Su peso actual.</li> <li>■ El porcentaje de peso que planea rebajar.</li> <li>■ Cuantas libras o kilogramos va a perder.</li> <li>■ El peso que va a lograr.</li> </ul>

## Notas al instructor

## Planear para tener éxito

► **DECIR:** ¡OK! Ahora es el momento para preparar su plan de acción.

Por favor, abra el plan de acción en su “Guía del participante”. Encuentre la página que dice “Mi plan de acción” en la parte superior. En la parte superior derecha, introduzca sus metas para los próximos seis meses.

En primer lugar, escriba la meta del peso a seis meses que acaba de establecer. A continuación, escriba su meta de actividad física para los próximos seis meses. Esa es la misma para todos: por lo menos 150 minutos de actividad cada semana, a un ritmo moderado.

A continuación, fije una meta con la que usted va a trabajar hasta la próxima sesión. La meta debe ayudarle a avanzar hacia su meta de seis meses.

► **DECIR:** Haga una lista de las tres acciones que tomará para alcanzar sus metas. Especifique dónde, cuándo y cuánto tiempo. También mencione cualquier desafío que podría enfrentar y las maneras de hacer frente a estos desafíos. ¡OK! Recuerde mantener estos pasos y hacerlos.

- Realistas.
- Realizables.
- Específicos (qué, cuándo, dónde y cómo).
- Flexibles.
- Enfocado hacia las conductas que quiere cambiar.
- Divertidos.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Responda a las preguntas y dudas.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hemos visto los puntos clave del programa “PrevengaT2”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Las metas y estructura del programa “PrevengaT2”.</li> <li>■ Información básica acerca de la diabetes tipo 2 y la prediabetes.</li> </ul> <p>También establecieron sus metas para el programa y prepararon su primer plan de acción. ¡Estoy orgulloso(a) de ustedes!</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas de las que hablamos hoy pueden ayudarlos en el programa “PrevengaT2”?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, revise su plan de acción. Desde ahora y hasta el próximo período de sesiones, por favor ponga su plan de acción en efecto. Marque cada acción que complete.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> La próxima semana vamos a hablar de _____. También vamos a hablar de cómo les fue con _____.</p>



Notas al instructor	Resumen y cierre
	<p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga T2”.</p> <p>Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>