

# Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

## Sesión 1: Bienvenidos a la fase de seguimiento

### Visión general

Esta sesión da la bienvenida a los participantes a la fase de seguimiento del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. El objetivo de estas sesiones es ayudar a los participantes a efectuar la transición hacia hábitos saludables de estilo de vida a largo plazo. Si los participantes han alcanzado las metas del programa, estas sesiones pueden ayudar a mantener esos logros. Si los participantes aún no han alcanzado sus metas, estas sesiones les proporcionarán una oportunidad para continuar desarrollando estrategias para comer de forma saludable y realizar actividad física. Los participantes reflexionan sobre por qué desean controlar su peso y cómo pueden mejorar el monitoreo personal.

### Lista de preparación

#### Materiales

---

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
  - Calendario de las sesiones de seguimiento (preparado por el entrenador)
  - Bienvenida
  - ¿Por qué es importante controlar su peso?
  - Cómo llevar un registro más preciso
  - Haga que el Registro de comidas y actividades trabaje a su favor
  - Reconozca sus logros
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

#### Antes de comenzar

---

## Sesión 1: Bienvenidos a la fase de seguimiento

Antes de comenzar esta sesión, complete las siguientes tareas:

- Prepare un calendario de las sesiones de seguimiento con el nombre, número de teléfono y su dirección de correo electrónico.

### Mensajes claves para reforzar

---

- Las investigaciones han demostrado que los participantes que buscan apoyo, mantienen un régimen regular de actividad física, monitorean sus propias actividades y los alimentos que comen, y se pesan con frecuencia, a menudo tienen mayores probabilidades de seguir bajando de peso con el tiempo.
- En promedio, las personas registran sólo entre el 60 y el 70% de las calorías que realmente consumen.
- Anotar con mayor precisión les ayudará a saber qué están comiendo, qué pueden comer y cómo pueden mantener un peso saludable.

### Después de la sesión

---

Cuando termine la sesión, haga lo siguiente:

- Use la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida para anotar las tareas de seguimiento y observaciones.
- Distribuya los Registros de alimentos y actividades (4) para el próximo mes.



### **Bienvenido**

Esta sesión da la bienvenida a los participantes a la fase de seguimiento del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Al final de las 16 sesiones de la fase principal de la intervención de estilo de vida, algunos participantes mencionaron sentir un poco de inseguridad en su capacidad de continuar a largo plazo con los cambios realizados en sus estilos de vida.

El objetivo de estas sesiones es ayudarlos a efectuar la transición a un estilo de vida con hábitos saludables a largo plazo.

- Si los participantes han alcanzado las metas del programa, estas sesiones los ayudarán a mantener esos logros.
- Si los participantes no han alcanzado sus metas, la fase de seguimiento proporciona una oportunidad para que continúen trabajando con el entrenador de estilo de vida y otros participantes del grupo para descubrir estrategias para bajar de peso y realizar actividad física.

#### **Recomendaciones para mantener el peso logrado**

Se recomienda que los participantes sigan las siguientes indicaciones durante esta fase:

- ✓ Se comprometan a asistir a cada sesión mensual
- ✓ Continúen monitoreando su alimentación y actividades
- ✓ Alcancen o mantengan un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana
- ✓ Se pesen regularmente
- ✓ Se comuniquen con el entrenador de estilo de vida y el grupo para hacer preguntas, identificar barreras o problemas y ofrecer soluciones

Los estudios de investigaciones han demostrado que las personas que siguen estas prácticas tienen más probabilidades de mantener el peso que bajaron.



### ¿Por qué es importante controlar su peso?

**Presente:** Den un paso atrás y piensen en el impacto que ha tenido la pérdida de peso (o el impacto que tendrá) en su vida.

**Presente:** En esta hoja de actividad, clasifiquen las 5 razones más importantes por las que ustedes desean bajar de peso o mantener el peso logrado. Pueden agregar sus propias razones al final de la hoja.

Razones por las que deseo bajar de peso (y mantener el peso logrado)	Clasificación (1 a 5)
Deseo sentirme bien al verme en el espejo.	
Deseo verme mejor ante los demás.	
Deseo usar una talla más pequeña.	
Deseo tener menos dificultad en comprar ropa nueva.	
Deseo dejar de pensar en cómo me ven los demás.	
Deseo que las personas me feliciten cuando me vean.	
Deseo evitar problemas de salud y enfermedades crónicas.	
Deseo tener una vida plena y activa.	
Deseo tener una vida larga.	
Deseo tener más energía.	
Deseo estar en forma.	
Deseo despertar por las mañanas y sentirme más saludable.	
Deseo sentirme mejor conmigo mismo.	
Deseo sentir que tengo más control sobre mi vida.	
Deseo sentir que he logrado algo importante.	
Deseo sentirme seguro de mí mismo.	
Deseo dejar de pensar cosas negativas sobre mí mismo.	
Deseo sentirme más contento en situaciones sociales.	
Deseo hacer más y diferentes tipos de actividades.	
Deseo que mi familia esté orgullosa de mí.	
Deseo ser más firme de carácter.	
Deseo comer con otras personas y sentirme cómodo.	
Deseo que dejen de fastidiarme con mi peso.	
Otra razón:	
Otra razón:	
Otra razón:	

**Pregunte:** ¿Alguien puede compartir las cinco razones que marcó como las más importantes por las que desea bajar de peso o mantenerlo?



### Cómo llevar un registro más preciso

Aunque han estado llevando registros de su alimentación y actividad física desde el comienzo del programa, la fase de seguimiento es un excelente momento para revisar y refinar sus prácticas.

**Pregunte:** ¿Qué tan bien piensan que sus Registros de comidas y actividades muestran los alimentos que comen diariamente?

- A.** Creo que registro **un poco más de los alimentos** que realmente como.
- B.** Creo que mis registros son bastante **precisos**.
- C.** Creo que en mis registros **faltan pocos de los alimentos** que como (de 100 a 300 calorías por día).
- D.** Creo que en mis registros **faltan bastantes de los alimentos** que como (más de 300 calorías por día).

Las investigaciones han demostrado que, en la mayoría de los casos, la opción “D” es la correcta: **las personas tienden a no registrar muchos de los alimentos que comen**. En promedio, las personas registran sólo **de un 60 a un 70%** de las calorías que **realmente** comen. Eso significa que si los Registros de comidas y actividades demuestran que están comiendo de 1,200 a 1,400 calorías por día, quizá **realmente** estén comiendo de 1,800 a 2,000 calorías.

**Pregunte:** ¿Por qué es importante saber si están calculando de menos la cantidad de calorías que están comiendo?

Si calcula menos calorías de las que está comiendo, no tiene toda la información necesaria para tomar decisiones sobre qué puede comer. Si tiene una idea precisa de lo que está comiendo podría planear los alimentos, los bocadillos e incluso un premio ocasional. Anotar con mayor precisión le ayudará a saber qué está comiendo, qué puede comer y cómo puede mantener un peso saludable.



### Haga que el Registro de comidas y actividades trabaje a su favor

**Pregunte:** ¿Por qué cree que las personas tienden a registrar **menores cantidades de los alimentos** que realmente comen?

- Les da vergüenza escribir algunas de las cosas que comen.
- Muchas veces no tienen una buena idea de cuál es la porción o el tamaño correcto.
- No registran lo que comen inmediatamente después de comer algo.
- Simplemente olvidan de registrar algunos alimentos.
- Omiten algunos detalles (métodos de preparación de los alimentos, condimentos, etc.).

#### Cómo hacer que el Registro de comidas y actividades trabaje a su favor

- ✓ No crea que premiarse con alimentos con alto contenido de calorías ocasionalmente sea una debilidad de carácter.
- ✓ Averigüe los tamaños de las porciones y mida todos los alimentos que come hasta que esté seguro de que puede determinar correctamente el tamaño de la porción a ojo.
- ✓ Lleve siempre con usted el Registro de comidas y actividades y anote inmediatamente lo que come o bebe.
- ✓ Cada vez que anote algo, tome un momento para pensar y asegurarse de no haber olvidado ningún alimento, bebida o bocadillo anterior.
- ✓ Recuerde agregar las calorías “ocultas” (el aceite utilizado para cocinar, la mayonesa en los sándwiches, el azúcar del café, etc.).
- ✓ Otras ideas:

Si practican estas sugerencias diariamente pueden aumentar la precisión de los Registros de comidas y actividades. Tener toda la información (y la información **correcta**) los ayudará a seguir bajando de peso o a mantener el peso logrado.



### Reconozca sus logros

Un factor importante para seguir por el buen camino es la capacidad de reconocer el progreso alcanzado durante esta intervención de estilo de vida.

En los siguientes espacios, anoten tres cambios positivos que lograron durante el programa que les hayan ayudado a controlar su peso y mejorar su salud.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

