



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

Kit El Camino hacia la buena salud

Guía del usuario

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en su comunidad:
Guía del usuario para promotores de la salud

Sugerencia para citar este recurso

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía de usuario del Kit El Camino hacia la buena salud*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2023.

Todos los materiales creados por entidades gubernamentales federales son de dominio público y no tienen derechos de autor. Esto quiere decir que usted puede descargar los materiales, fotocopiarlos y usarlos sin necesidad de un permiso especial.

Tabla de contenido

■ Introducción	4
Acerca de la Guía del usuario	4
Consejos para la presentación en plataformas virtuales	5
Consejos de seguridad	5
■ Componentes del kit	7
■ Guía del líder del grupo y Guía del participante	8
Cómo usar la Guía del líder del grupo y la Guía del participante	8
Sugerencias de actividades educativas	9
Más consejos	12
■ Guía de actividades	13
Cómo usar esta herramienta	13
■ Guía de evaluación	13
Cómo usar esta herramienta	13
■ Pódcast	14
Cómo usar esta herramienta	14
Sugerencias de actividades educativas	15
■ Información adicional	16
Nuevas rutinas y hábitos	16
Instalaciones/equipamiento	16
Continuar con las metas	17
Trabajar con un grupo	18
¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?	18
■ Agradecimientos	19

Introducción

Bienvenido al *Kit El Camino hacia la buena salud*. El kit se actualizó en el 2021 para reflejar la ciencia más actual sobre la prevención de la diabetes tipo 2 y el apoyo al cambio de comportamiento. También se ha mejorado para facilitar su presentación en plataformas virtuales.

“

Se hace camino al andar”.

—Antonio Machado

El kit proporciona materiales para iniciar un programa de actividades de divulgación en la comunidad para ayudar a las personas a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Está diseñado para los promotores de la salud que prestan servicios a personas de raza negra o afroamericanas e hispanas o latinas. En los Estados Unidos, las personas de raza negra o afroamericanas y las hispanas o latinas tienen un riesgo mayor que la población general de presentar diabetes tipo 2. Para obtener más información, consulte la sección **¿Quiénes están en riesgo de tener prediabetes y diabetes tipo 2?** de la página web del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Si bien el *Kit El Camino hacia la buena salud* se diseñó para las personas de estos grupos raciales y étnicos minoritarios, puede ser útil para cualquier persona.

Como se ha demostrado en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional), la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar mediante cambios duraderos en el estilo de vida. Aunque este kit no sustituye al programa de cambio de estilo de vida, puede ayudar a motivar a las personas con prediabetes a tomar medidas para mejorar su salud y a unirse a un programa de prevención de la diabetes tipo 2. Los promotores de la salud desempeñan un papel vital en la salud de sus comunidades. Con el uso del *Kit El Camino hacia la buena salud*, pueden compartir un mensaje importante y esperanzador con sus comunidades: las personas con alto riesgo de presentar diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla. Este kit puede ayudar a los promotores de la salud a enseñarles a las personas que la diabetes no tiene por qué ser su destino y puede ayudar a guiarlas en “el camino hacia la buena salud”.

Acerca de la Guía del usuario

Esta Guía del usuario describe todos los recursos del kit y sugiere formas de usarlos para promover la prevención de la diabetes tipo 2. Lea primero la Guía del usuario, seguida de la Guía del líder del grupo, la Guía del participante y, por último, la Guía de actividades. La Guía de evaluación le ayuda obtener retroalimentación de los participantes para asegurar que está apoyando a los participantes en alcanzar sus metas de salud. Decida qué partes de este kit funcionarán mejor en su comunidad. Use el kit para vincular a las personas a las que presta servicios y para apoyarlas a la hora de tomar decisiones más saludables. Sea creativo. Es posible que se le ocurran nuevas ideas para las actividades o las lecciones al leer los materiales.

Consulte la sección *Información adicional* en la página 16 para encontrar sugerencias sobre cómo prepararse para las situaciones que puedan surgir en las sesiones.

Si tiene alguna duda o inquietud sobre un tema relacionado con la nutrición o la actividad física, pida ayuda a un profesional de la salud, como un dietista o nutricionista, un enfermero o un médico.

Consejos para la presentación en plataformas virtuales

Puede realizar las sesiones del *Kit El Camino hacia la buena salud* de manera virtual, si es necesario. Esto significa llevar a cabo las sesiones en tiempo real, con el promotor de la salud presente en un lugar y un grupo o los participantes conectados a través de una llamada o por videoconferencia desde otros lugares. Siga los siguientes consejos para realizar sus sesiones de forma virtual:

- Descargue el *software* de videoconferencia necesario en su computadora.
- Descargue una guía de consejos rápidos del sitio web de las herramientas de conferencia web y envíela a los participantes (opcional).
- Si es posible, acceda a su aula virtual y haga un ensayo de la sesión. Practique describir las funciones que usará, como la votación, la pizarra, las salas de reunión y el chat.
- Prepare un sitio para la presentación en una sala tranquila y privada con un mínimo de distracciones de fondo.
- Use la función de compartir pantalla en la herramienta de conferencia web para mostrar la Guía del participante y otros materiales a su grupo o participantes.
- Establezca el método preferido de entrega/recogida para que los participantes reciban su Guía del participante y los otros materiales impresos, por ejemplo:
 - Envíe por correo postal una copia impresa de los materiales.
 - Proporcione instrucciones para acceder a los materiales en línea en el [sitio web del Kit El Camino hacia la buena salud](#).
 - Envíe copias por correo electrónico.
- Haga una invitación a la sesión con la información de inicio de sesión y envíela a los participantes. Use el medio de comunicación mas efectivo para su audiencia.
- Pruebe toda la tecnología y las aplicaciones para asegurarse de que funcionen correctamente, incluidos el video y el audio.
- Anime a los participantes a que tengan su cámara encendida durante la sesión para mantener el sentido de comunidad.
- Demuestre y explique cómo usar las funciones de la conferencia web, como la pizarra, la función de chat, la función de levantar la mano y la pantalla compartida.
- Recuerde a los participantes que deben silenciar sus líneas cuando otras personas estén hablando para disminuir el ruido de fondo.
- Asegúrese de que los participantes incluyan sus nombres en la herramienta de conferencia web.

Consejos de seguridad

El *Kit El Camino hacia la buena salud* promueve incorporar la actividad física regular en la rutina de las personas. Las siguientes son algunas precauciones generales para la actividad física y consejos de seguridad que debe comunicar a su grupo o a los participantes:

- Si tiene problemas de salud, debe hablar con su médico antes de iniciar cualquier programa de actividad física.
- Haga ejercicios de calentamiento (cinta de andar, saltos estrella, trote en el sitio, y/o elevación de brazos frontal alterna, para mencionar algunos) antes de iniciar la actividad y de enfriamiento al terminarla.
- Haga actividad física a la intensidad adecuada, con la cantidad correcta de peso para su nivel actual de fuerza.
- Haga las actividades hasta el punto en que le resulte difícil hacer otra repetición.
- No haga el ejercicio demasiado rápido. Hágalo de manera lenta y controlada.
- Respire regularmente durante toda la actividad.

- Si no se encuentra lo suficientemente bien como para hacer actividad, tómese un descanso y vea cómo se siente al día siguiente.
- Use zapatos deportivos con buen soporte, como tenis o zapatillas para caminar o correr.
- Nunca use pesas en los tobillos ni sujete mancuernas mientras camine o haga otros ejercicios aeróbicos como andar en bicicleta o trotar.

Asegúrese de repasar con los participantes las secciones *¿Está listo para hacer actividad física?* y *Haga actividad física, manténgase seguro*, en las páginas 32- 33 del Apéndice de la Guía de actividades, antes de comenzar actividades que incluyan actividad física, para ayudar a los participantes a evitar lesiones. También los ayudará a decidir si deben hablar con su médico antes de empezar a hacer actividad física.

Componentes del kit

El Kit *El Camino hacia la buena salud* consta de los siguientes componentes:

- La **Guía del líder del grupo** es el componente más importante del kit. Habla de la prevención de la diabetes tipo 2 y se presenta a través de la historia de dos hermanos adultos, con antecedentes de diabetes en su familia, que enseñan a la gente cómo se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- La **Guía del participante** es un recurso para su grupo o los participantes. Se debe usar junto con la Guía del líder del grupo ya que sus lecciones y temas se alinean. El promotor de la salud también puede usar la Guía del participante como herramienta de presentación para mostrar los elementos visuales de cada tema en una lección.
- La **Guía de actividades** sugiere actividades específicas para promover la elección de alimentos saludables y la actividad física entre los participantes.
- La **Guía de evaluación** le ayuda a obtener opiniones de los participantes y usar la información para planear sus sesiones.
- Los **pódcast** incluyen música y videos musicales originales que puede usar para animar e involucrar a su grupo o a los participantes para que hagan actividad física y se mantengan activos. Puede encontrar una lista con todos los pódcast en el [sitio web del Kit *El Camino hacia la buena salud*](#).
- Las **herramientas y las hojas de trabajo** que apoyan las lecciones de la Guía del líder del grupo y de la Guía del participante, así como las actividades de la Guía de actividades, se encuentran en el [sitio web del Kit *El Camino hacia la buena salud*](#). Por ejemplo, puede adaptar y usar las diapositivas para guiar sus sesiones virtuales, compartir los posters o suministrar a los participantes los registros de alimentos y los registros de actividad física.

Guía del líder del grupo y Guía del participante

La Guía del líder del grupo y la Guía del participante son las principales herramientas didácticas de este kit y deben usarse conjuntamente para enseñar y transmitir sus mensajes clave. Los demás materiales del kit fueron creados para apoyar el uso de la Guía del líder del grupo y de la Guía del participante.

La Guía del líder del grupo y la Guía del participante presentan la historia ficticia de un hermano y una hermana cuya familia se ve afectada por la diabetes tipo 2. Debido a sus antecedentes familiares, ellos también corren el riesgo de presentar diabetes tipo 2. En la versión en inglés, los personajes se llaman Angela y Ray. En la versión hispana/latina, los personajes se llaman Camila y Jorge.

A menudo, las personas recuerdan mejor los mensajes importantes si se transmiten en una historia. La Guía del líder del grupo y la Guía del participante cuentan la historia de un hermano y una hermana adultos en su “camino hacia la buena salud”. Cuentan cómo se enteraron de la prevención de la diabetes tipo 2 y comenzaron su “camino hacia la buena salud”, y describen cómo hicieron pequeños cambios en sus hábitos para reducir el riesgo de tener diabetes tipo 2. Los personajes de la historia son los que comparten los mensajes principales sobre la prevención de la diabetes tipo 2. Se proporciona el “esqueleto” de la historia. Su trabajo es “darle cuerpo” para que la historia sea real para sus participantes. No tenga miedo de agregar más detalles y de basarse en sus propias experiencias para darle vida a la prevención de la diabetes tipo 2. Lo importante es contar una historia con la que los participantes puedan identificarse y ayudarlos a ver los cambios que pueden hacer en su propia vida.

Cómo usar la Guía del líder del grupo y la Guía del participante

Usted enseñará la historia usando las lecciones y los temas que encontrará en la Guía del líder del grupo y la Guía del participante. A continuación, se enumeran las lecciones y los temas:

Lección 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder algo de peso puede ayudar

La historia de un camino hacia la buena salud comienza describiendo un futuro saludable sin diabetes tipo 2. También explica la enfermedad y sus factores de riesgo y describe cómo se puede prevenir o retrasar.

- Tema 1: Prevención de la diabetes tipo 2; conozcamos a Camila y Jorge
- Tema 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo
- Tema 3: Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir la enfermedad

Lección 2: Seleccione alimentos saludables

Esta lección se centra en los fundamentos de la alimentación y la nutrición y describe cómo los personajes de la historia han usado estos enfoques para adaptar sus hábitos de alimentación.

- Tema 1: Lectura de las etiquetas de los alimentos
- Tema 2: Limitar las grasas no saludables
- Tema 3: Nuevas rutinas para comer bien, fuera de casa
- Tema 4: Usar el “método del semáforo” para clasificar los alimentos
- Tema 5: Entender el tamaño adecuado de las porciones
- Tema 6: Un enfoque saludable de los carbohidratos

Lección 3: Aumente la actividad física

Los participantes aprenden a incorporar la actividad física a su vida y los beneficios que tiene para su salud y para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Esta lección también describe cómo los personajes de la historia incorporan la actividad física en su vida y superan sus retos personales.

- Tema 1: Haga actividad física
- Tema 2: Haga un seguimiento de su actividad
- Tema 3: Desafíos y excusas
- Tema 4: Encontrar tiempo para la actividad física

Lección 4: Recompensas y establecimiento de metas

Los participantes aprenden sobre las recompensas por tener un estilo de vida más saludable y sobre cómo establecer metas. Esta lección también revela las recompensas personales que los personajes de la historia obtuvieron por adoptar un estilo de vida saludable.

- Tema 1: Las recompensas de un estilo de vida más saludable-Establecimiento de metas
- Tema 2: Resumen de los puntos principales

Los temas de cada lección están numerados, pero puede elegirlos en el orden que le resulte más útil a su grupo o a sus participantes. Sin embargo, es esencial que cubra TODAS las cuatro lecciones y sus temas porque toda la información es importante para prevenir la diabetes tipo 2. Se recomienda hablar de estas lecciones en varias sesiones. Se necesitan al menos tres sesiones para que los participantes tengan tiempo de asimilar la nueva información y tengan la oportunidad de probar las nuevas destrezas que hayan aprendido. Las sesiones adicionales pueden agregar información adicional a la de estas lecciones mediante las actividades sugeridas en la Guía de actividades.

Para cada tema, la Guía del líder del grupo contiene mucha información, como información general, puntos principales y una sección de preguntas y conversaciones. Cada sesión termina con unas preguntas para ayudarle a determinar cuán bien los participantes entienden la información suministrada. No es necesario presentar toda la información en una sola sesión. Usted es quien mejor conoce a su grupo y sabe cuánta información pueden manejar a la vez. El objetivo de este kit es ayudar a las personas a cambiar sus rutinas y hábitos relacionados con la alimentación y la actividad física. Enseñe solo lo necesario para transmitir los mensajes clave. En función de las preguntas que hagan los participantes y de lo que parezcan entender, decidirá con qué rapidez puede abarcar la información. Puede optar por enseñar solo algunos puntos principales durante una sesión y volver a los demás puntos principales en la siguiente sesión. Le resultará útil tomar apuntes de lo que se haya tratado en una sesión.

Es importante que los participantes usen y consulten la Guía del participante cuando usted enseñe desde la Guía del líder del grupo. La Guía del participante contiene los elementos visuales y los mensajes clave que acompañan a cada tema de la lección. Los elementos visuales ayudan a que los participantes comprendan, y pueden usarse como herramienta de aprendizaje para iniciar conversaciones. El mensaje clave de un tema se encuentra al final de cada página de la Guía del participante. Este mensaje clave es el mensaje que su grupo o los participantes deben recordar. Si puede hacerlo, muestre una versión electrónica de la Guía del participante en una computadora o en una pantalla de proyección.

Sugerencias de actividades educativas

Use las siguientes sugerencias de actividades educativas para descubrir ideas y enfoques útiles para involucrar a los participantes y presentar los mensajes en la Guía del líder del grupo y la Guía del participante.

Al enseñar sobre la prevención de la diabetes tipo 2:

- Pregunte a los participantes: ¿Qué tres cosas pueden hacer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2?
Respuesta: Elegir alimentos saludables, hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) y, si tienen sobrepeso, perder al menos el 5 % de su peso inicial o perder al menos el 4 % de su peso inicial y registrar un promedio de 150 minutos de actividad cada semana, o reducir su HbA1c en un 0.2 %. Explique que perder entre el 4 y el 5 % del peso inicial significa perder entre 4 y 5 libras por cada 100 libras de peso actual. Por lo tanto, si la persona pesa 200 libras, debería perder entre 8 y 10 libras.
- Dígales a los participantes que los ayudará a alcanzar esas metas. Recorrerán juntos el camino hacia la buena salud.

Al enseñar sobre cómo elegir alimentos saludables:

- Anime a los participantes a que usen otras herramientas para encontrar información nutricional, como aplicaciones de computadora, aplicaciones para teléfonos inteligentes (*smartphones*) y sitios web.
- Refuerce el uso de las etiquetas de información nutricional haciendo que los participantes usen la *Hoja de comparación de alimentos* que se encuentra en el Apéndice de la Guía de actividades para comparar diferentes alimentos. También puede planificar para que los participantes hagan la Actividad 7: ¿Qué hay para el almuerzo?, en la Guía de actividades.
- Al enseñar sobre cómo limitar las grasas no saludables, use los elementos visuales de la Guía del participante para conversar sobre otras ideas de maneras saludables de cocinar y limitar las grasas no saludables. Anime a los participantes a probar estas ideas y a que cuenten cómo les haya ido.
- Cuando conversen sobre sustitutos saludables de la grasa o de un método de cocción más sano, proporcione a los participantes una lista de alimentos y métodos de cocción (crema agria, aderezos cremosos, tocino, freír, cocinar con mantequilla, etc.). Primero, pídeles que determinen si es mejor “reducir” o “evitar” el alimento o el método de cocción y, en segundo lugar, que sugieran un sustituto saludable. Por ejemplo: hay que evitar el pollo frito. También se puede quitar la piel y saltear en aceite de oliva.
- Cuando hable de comer bien fuera de casa, introduzca los *Coma bien en restaurantes*, que encontrará en el Apéndice de la Guía de actividades, para compartir con los participantes formas adicionales de iniciar nuevas rutinas a la hora de comer afuera y elegir la comida en los restaurantes. Ese material ofrece consejos para planificar antes de salir a comer afuera, y para hacer cambios saludables y controlar el tamaño de las porciones. También puede planificar para que los participantes hagan la Actividad 9: *Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa*, en la Guía del participante.
- Pida a los participantes que usen el *Registro semanal de alimentos* o la *Actividad de llevar un registro de alimentos* para hacer un seguimiento de su alimentación durante un tiempo determinado. En la siguiente sesión, pida a los participantes que identifiquen algunos cambios que puedan hacer.
- Cuando hable de alimentos, dele vida al tema con el “método del semáforo”, que aparece en la página 11 de la Guía del participante, para saber más sobre esta forma de ver la comida. Muestre a los participantes cómo etiquetar los alimentos antes de guardarlos. El rojo es un alimento ocasional (solo consuma estos alimentos de vez en cuando y en porciones muy pequeñas) y el verde es un alimento de todos los días. Los alimentos amarillos deben consumirse con precaución y normalmente en porciones más pequeñas.
- Enseñe a los participantes a usar el **Método del plato** para servir comidas con un equilibrio saludable de vegetales, proteínas y carbohidratos, sin necesidad de contar, calcular, pesar o medir. Planee una comida compartida al estilo *potluck*, que sea saludable y haga que los participantes practiquen cómo servir sus porciones de comida según el Método del plato.

- Para ampliar el aprendizaje sobre la cantidad de alimentos que comemos, introduzca la práctica de medir los alimentos como medio para controlar la cantidad que comemos. Advierta a los participantes sobre lo fácil y riesgoso que es sobrestimar el tamaño de las raciones cuando no las medimos. Introduzca *Cómo medir los alimentos*, que se encuentra en el Apéndice de la Guía de actividades, como un recurso para medir los alimentos cuando no se tiene el tiempo ni las herramientas para medirlos. También considere la posibilidad de que los participantes hagan la Actividad 3: *Medición de los alimentos* en la página 9 de la Guía de actividades.
 - Cuando converse sobre la elección de alimentos y sobre el tamaño de las porciones cuando se come fuera de casa, comparta ***Cómo elegir alimentos saludables en los días festivos y las ocasiones especiales*** para ayudar a su grupo o a los participantes a superar los desafíos que supone comer en bufés o eventos sociales en los que hay abundantes opciones de bebidas y comidas. Si bien el recurso está dirigido a personas con diabetes, las estrategias son útiles para cualquier persona que esté intentando tomar decisiones saludables cuando come fuera de casa.
 - Cuando enseñe sobre un enfoque saludable de los carbohidratos, pídale al grupo o a los participantes que anoten algunos de sus carbohidratos favoritos. Deben registrar la frecuencia con la que los comen y la cantidad que comen cada vez. Luego, deje que decidan si necesitan hacer un cambio saludable. Si es así, pídeles que escriban un cambio saludable o un sustituto que vayan a probar.
- * Use más de un método para enseñar cómo comer de forma más saludable. Las personas aprenden de diferentes maneras. Consulte la Guía de actividades para descubrir más ideas.

Al enseñar sobre la actividad física:

- Pida a los participantes que se comprometan a hacer al menos 10 minutos de actividad continua (como bailar dos o tres canciones favoritas o caminar después de cenar) tres veces al día hasta completar 30 minutos durante todo el día. Los participantes pueden usar el *Registro de actividad física* que se encuentra en el Apéndice de la Guía de actividades para registrar las actividades que hagan durante una semana. Los participantes también deberían anotar cómo se sienten antes y después de cada actividad. Después de una semana, revise el registro. Felicite a todos por los esfuerzos realizados. Sugiera a los participantes formas de moverse más. Rete a los participantes a hacer actividad física durante más tiempo o más a menudo la semana siguiente.
- Fomente el uso de monitores de actividad para desafiar a los participantes a registrar las actividades y a aumentar su cantidad de pasos diaria. Anímelos a establecer metas realistas. Consulte la Guía de actividades para encontrar actividades sobre el uso de los monitores de actividad.
- Proponga rutas de senderismo y caminatas comunitarias en la zona para que sea más fácil para todas las personas hacer actividad física.
- Seleccione y practique ejercicios de fortalecimiento para principiantes para demostrarlos a los participantes durante la sesión. Consulte ***Ejercicios y ejemplos*** en el sitio Nutrition.gov del USDA para ver una muestra de rutinas de ejercicios y videos.
- Cuando enseñe a encontrar tiempo para la actividad física, muestre a los participantes los elementos visuales en la página 18 de la Guía del participante, y luego continúe la conversación pidiéndoles que compartan otras ideas para agregar actividad física a sus rutinas habituales.
- Identifique los retos comunes del grupo o de los participantes para mantenerse activos a largo plazo. Hagan una lluvia de ideas para encontrar estrategias para convertirlas en éxitos.

Más consejos

En general:

- Elogie todos los esfuerzos positivos que hagan sus participantes.
- Comparta algo sobre sus propios desafíos, ya sea en el pasado o en el día a día, para mantener la salud y buscar el equilibrio.
- Ayude a los participantes a recordar que se necesita tiempo para crear un hábito, y que también se necesita tiempo para romperlo.
- Adapte los temas a niveles que los participantes puedan comprender.
- Ayude a los participantes a identificar a las personas que puedan apoyarlos en sus esfuerzos. ¡Es posible que usted sea alguien a quien nombren!
- Concéntrese en un hábito a la vez. En una sesión, concéntrese en hacer mejores elecciones en el almuerzo. En la siguiente sesión, sugiera un nuevo hábito saludable, como caminar 15 minutos cada mañana.
- Envíe mensajes de texto entre sesiones para mantener los participantes involucrados y motivados a probar nuevos hábitos. Estos mensajes están en la Guía del líder de grupo.

Guía de actividades

Esta guía ofrece actividades para involucrar a los participantes en sus esfuerzos por comer mejor y hacer más actividad física. Muchas de estas actividades vienen de experiencias reales de los promotores de la salud. El Apéndice de la Guía de actividades incluye materiales que puede entregar a sus participantes, como un registro de actividad física, registros de alimentos y hojas con consejos.

Cómo usar esta herramienta

La gente aprende haciendo. La Guía de actividades describe actividades, como juegos, que puede usar para enseñar a sus participantes diversas formas de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Algunas de estas formas son comer más sano, hacer más actividad física y mantener un peso saludable. Use estas actividades en sesiones con familias, en clases, en las ferias de salud de la comunidad, en los días de paseos escolares y otros eventos.

Guía de evaluación

Esta Guía de evaluación fue diseñada para los coordinadores que usan el *Kit El Camino hacia la buena salud* y quieren conocer las opiniones de los participantes de las sesiones de este kit para saber cuán útil les resultó la información suministrada.

Cómo usar esta herramienta

Esta guía le brinda tres herramientas de fácil uso para que pueda rápidamente obtener opiniones de los participantes. Esta información le ayudará a entender qué cosas funcionan y dónde tiene que hacer cambios. Las herramientas suministradas en esta guía le ayudarán a mejorar sus sesiones y a apoyar a los participantes para que alcancen sus metas de salud.

Pódcast

Los pódcast, que se encuentran en el [sitio web del Kit *El Camino hacia la buena salud*](#), contienen música y videos que son una forma divertida y atractiva de hacer que los participantes se muevan y al mismo tiempo enseñarles a prevenir la diabetes tipo 2. Los siguientes podcasts son parte de una iniciativa de la División Aplicada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) con música del CD/DVD *Movimiento por su vida*, para aumentar la actividad física y prevenir o manejar la diabetes tipo 2:

- **Movimiento:** muestra personas haciendo actividad física cada día, en forma divertida.
- **Está en tus manos:** muestra música con ritmos latinos para promover mensajes sobre estilos de vida saludable.
- **Ándale y Paso a Paso:** muestra música originales con ritmos latinos y estimula a las personas a ser o estar más activos físicamente.
- **Salud:** usa música con ritmo latinos para promover la selección de estilos de vida saludables.
- **Por Su Vida:** usa música con ritmo latinos para promover la selección de estilos de vida saludables.

Cómo usar esta herramienta

Use estos pódcast para inspirar y motivar a las personas a moverse más en la vida cotidiana. Se pueden usar en cualquier lugar o entorno en el que las personas puedan hacer ejercicio de manera segura. Estos son algunos ejemplos:

- Ferias y clínicas de salud
- Oficinas
- Las casas de las personas
- Aulas/salones de clases
- Centros comunitarios
- Clases de ejercicio

Anime a su grupo o a sus participantes a que guarden los archivos de los pódcast en su computadora o a que accedan a ellos en su teléfono móvil para que puedan escucharlos mientras hagan ejercicio o cuando necesiten un impulso de motivación.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Asegúrese de animar a los participantes para que consulten a un médico u otro profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física. Pida a su grupo o a sus participantes que completen el formulario *¿Está listo para hacer actividad física?* que se encuentra en el Apéndice de la Guía de actividades. Además, es importante hacer ejercicios de calentamiento al principio de una sesión de ejercicios y de enfriamiento al final. Consulte *Haga actividad física, manténgase seguro*, que se encuentra en el Apéndice de la Guía de actividades, para obtener más consejos sobre cómo hacer ejercicio de forma segura.

Sugerencias de actividades educativas

Los siguientes son algunos consejos para incorporar los pódcast a su programa:

- Reproduzca los pódcast en cada sesión para que los participantes se pongan de pie y se muevan.
- Reproduzca los pódcast en su oficina para animar a los trabajadores y a las visitas a tomarse un descanso de 10 minutos para bailar.
- Comparta los enlaces de los pódcast con los participantes, otros trabajadores y maestros de educación física para que los usen.
- Pida a los colaboradores de la comunidad que reproduzcan el video en sus negocios y en eventos especiales. Los colaboradores pueden tener su sede en los siguientes lugares:
 - Centros comerciales
 - Edificios gubernamentales
 - Iglesias
 - Tiendas de alimentos
 - Restaurantes

Pida a los participantes que encuentren otra música que los motive a moverse. Si se hace durante al menos 10 minutos, el baile cuenta como un mini ejercicio y forma parte de la actividad física del día.

Información adicional

Esta sección fue diseñada para ayudarlo con las posibles situaciones que puedan surgir en su programa.

Nuevas rutinas y hábitos

Tal vez esta sea su primera experiencia dirigiendo conversaciones en grupos pequeños. Conversar sobre nuevas rutinas y hábitos de forma individual o en grupo puede dar lugar a preguntas y situaciones inesperadas. Hablar de cómo la diabetes puede afectar la vida de una persona puede ser una situación muy emotiva. Pedirle a la gente que encuentre soluciones a sus propios retos puede dar lugar a frustración, negación e incluso a ira dirigida hacia usted.

¿Qué debo hacer si los participantes no quieren admitir que necesitan hacer algunos cambios en su estilo de vida?

Las personas que no creen que necesitan hacer cambios podrían no escuchar las sugerencias sobre qué hacer. Esto suele llamarse “etapa de precontemplación”. Si bien las personas que se encuentran en fase de precontemplación no están preparadas para tomar medidas, usted puede ayudarlas a ver los beneficios de hacer cambios en su estilo de vida. Solo pensar en hacer algunos cambios es un gran paso para una persona en precontemplación. Céntrese en las actividades que le gustan a la persona. Pregúntele si puede ver un beneficio relacionado con esta actividad. Si es necesario, puede ayudar a la persona a dar con la respuesta. Por ejemplo, podría decir: “Muchas personas descubren que tienen más energía cuando empiezan a caminar más. ¿Cómo sería su día si tuviera más energía?”.

¿Qué debo hacer si un participante ha podido hacer algún cambio, pero sigue necesitando apoyo?

Puede ayudar a estas personas averiguando los comentarios positivos y negativos que reciben de sus familiares y amigos. Ayúdelas a ver los beneficios que están recibiendo como resultado de los cambios que hayan hecho. Alabe todos los cambios, por pequeños que sean. Advíértales a los participantes que en ocasiones pueden tener algún traspie, como comer en exceso o saltarse las rutinas saludables, pero que hay que considerarlos tropiezos temporales, no desastres.

Instalaciones/equipamiento

¿Qué debo hacer si no tengo una sala donde reunirme con los participantes?

No la necesita. Puede usar este kit en cualquier lugar en el que trabaje habitualmente con personas: en sus casas, en un aula o salón de clases de la escuela o de la iglesia; incluso al aire libre. El kit tiene muchas actividades y herramientas diferentes que puede elegir para adaptarse al entorno en el que enseñe.

¿Qué debo hacer si mi grupo o mis participantes no pueden reunirse en persona?

Puede dar las lecciones de la Guía del líder del grupo virtualmente usando una herramienta de conferencia web. Use la función de compartir pantalla en la herramienta de reunión virtual para mostrar la Guía del participante u otros materiales del kit, para que su grupo o los participantes los vean. También puede adaptar las actividades de la Guía de actividades para hacerlas individualmente o en un entorno virtual. Consulte los Consejos para la presentación en plataformas virtuales en la página 5 de esta guía para obtener más información.

Continuar con las metas

¿Qué debo hacer si la persona se pone a llorar?

Esas lágrimas tenían que salir. Puede ser útil decir: “A veces, hablar de la diabetes o la prediabetes significa enfrentarse a muchas cuestiones emocionales importantes. No tenga miedo de llorar. Llorar es parte del proceso que le permite avanzar”. No haga a un lado estas emociones. Dele a la persona un tiempo para que hable de sus sentimientos y experiencias. Sin embargo, a menos que usted sea un profesional de la salud mental capacitado, no intente ofrecer asesoramiento en materia de salud mental a las personas con las que trabaje usando este kit. Es difícil medir el grado de angustia que puede estar sintiendo una persona. Proporcione información de contacto de los servicios de salud mental de su comunidad y ofrezca ayuda para coordinar un seguimiento.

¿Qué debo hacer si las personas me hacen preguntas sobre su salud personal?

Dirija a la persona a su equipo de cuidados de la salud. No caiga en la trampa de tratar de dar consejos médicos. Ese no es su papel aquí ni el propósito de este kit.

¿Qué debo hacer si una persona me hace preguntas médicas que no sé responder?

Si no sabe, no adivine. No dé información médica. Dígale a la persona (o al grupo) que no sabe la respuesta, pero que intentará averiguarla y se lo comunicará. Sugiera a la persona que consulte a un profesional de la salud para cuestiones médicas personales.

¿Qué debo hacer si me preguntan por amigos y familiares con problemas de alcoholismo y drogadicción?

¿Cómo puedo hablar de la prevención de la diabetes tipo 2 cuando las personas están luchando contra estos problemas?

Las personas que luchan contra el abuso de sustancias, el abuso del alcohol y los problemas de salud mental necesitan ayuda. A menos que usted sea un consejero capacitado en abuso de sustancias, no puede ofrecer asesoramiento. Averigüe los recursos que están disponibles en su comunidad. Recomiende que busquen ayuda y ofrézcase a ayudarlas a programar una cita o a ponerse en contacto con el recurso comunitario que proporciona ayuda contra el abuso de sustancias. Tratar el abuso de sustancias y la salud mental va más allá del alcance de este kit.

¿Qué debo hacer si no creo que pueda cubrir todas las lecciones de la Guía del líder del grupo? ¿Debo dejar una parte afuera?

Todas las lecciones de la Guía del líder del grupo y de la Guía del participante son importantes. Sin embargo, no es necesario enseñarlas todas en una sola sesión. De hecho, es mejor enseñarlas en varias sesiones. Eso da tiempo a que la gente use la información que usted haya dado y practique las destrezas que usted haya enseñado. Distribuya las enseñanzas a lo largo de un periodo. Puede ser mejor enseñar tres sesiones de 20 minutos que una sesión de una hora. Use las actividades de la Guía de actividades para ampliar la información que se enseña en la Guía del líder del grupo y en la Guía del participante.

¿Qué debo hacer si otro promotor de la salud me reemplazará? ¿Cómo podemos facilitar la transición?

Aquí es donde tomar buenas notas es realmente útil. Repase sus notas con el nuevo promotor de la salud para que comprenda las metas y las necesidades de las personas o del grupo. Sea sincero sobre los temas o conceptos que no se hayan tratado y sobre los puntos problemáticos en cuanto a conocimientos, actitudes o comportamientos. Si es posible, informe con antelación a los participantes o al grupo sobre la transición y pídale ideas sobre qué fomentaría una dinámica de grupo positiva y el progreso del grupo.

Trabajar con un grupo

¿Qué debo hacer si la gente espera comida en sesiones como esta o si traen comida que no es saludable?

La comida ayuda a que la gente se sienta más relajada, y lo que se busca es un entorno cómodo. Considere la posibilidad de ofrecer agua u otras bebidas sin azúcar, fruta, vegetales y salsas o cremas para untar bajas en grasa, o galletas y queso bajos en grasa. Los pretzels son una opción con menos grasa que las papas fritas, pero con un alto contenido de sal y no son la mejor opción para personas con presión arterial alta. Considere la posibilidad de hablar de las opciones de comida con el grupo en la primera sesión y pida que si la gente trae comida para compartir, sean solo refrigerios saludables no procesados o menos procesados.

¿Qué debo hacer si una persona del grupo es la única que habla?

Hay diferentes maneras de abordar esta situación. A veces, la persona que habla mucho aporta puntos buenos. Es posible que no quiera impedirle hablar, pero sí querrá asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de hablar. En ese caso, de vez en cuando, explique que le gustaría recorrer la sala y preguntar a cada persona si tiene algo que decir sobre el tema del que se está hablando. También puede decirles a los participantes que le gustaría que adoptaran algunas reglas básicas para la conversación (por ejemplo, que solo hable una persona a la vez, que no se interrumpan entre sí y que todas las opiniones sean bienvenidas).

Otra regla básica podría ser que una persona solo pueda hablar durante 2 minutos cada vez. Dos minutos deberían ser suficientes para dar una opinión e incluso para compartir las historias más personales. La “regla de los 2 minutos” ayuda a garantizar que todo el mundo tenga tiempo suficiente para hablar y que una persona no acapare la conversación.

¿Qué debo hacer si una persona tiene una actitud negativa?

Haga una pausa en la sesión y hable con la persona individualmente durante la pausa. Las siguientes son dos opciones para abordar esta conversación:

1. Si cree que la persona tiene buenas intenciones, pero tiene problemas de control, pídale que lo ayude con la clase. Puede pedirle que ayude a tomar notas o a distribuir materiales. Use la energía y la buena voluntad de la persona para ayudarlo.
2. Si la persona es difícil e interrumpe con regularidad, pídale que sea breve en sus comentarios porque otros miembros del grupo quieren hablar. Todas las personas deben tener la oportunidad de hablar, expresar sus pensamientos y hacer preguntas. Dígale a la persona que está causando problemas que, si no puede dejar de hacerlo, no tendrá más remedio que pedirle que se vaya.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

Para obtener información adicional sobre la diabetes, puede visitar el sitio web de los CDC sobre la diabetes en <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html>.

Agradecimientos

Agradecemos profundamente los conocimientos teóricos y prácticos de las siguientes personas y queremos reconocer sus contribuciones en la creación de este kit. Gracias a todos los promotores de la salud que compartieron sus historias, conocimientos y opiniones mediante su participación en la evaluación piloto o en la revisión de las secciones. También queremos agradecerles a los muchos programas, organizaciones y personas que proporcionaron valiosa asistencia y orientación para la elaboración del *Kit El Camino hacia la buena salud*.

CDC

Betsy Rodríguez, MSN, CDE, DCES, FADCES
Leticia R. Dávila, MPH
Rita V. Díaz-Kenney, MPH, RD, LD
Sabrina Harper, MS
Jane Kelly, MD
Michelle Owens, PhD
Dawn Satterfield, RN, PhD
David Ojeda, MS

Otros colaboradores

Janet O. Brown-Friday, RN, MSN, MPH
Shauna Cooper, MPH
Elvan Catherine Daniels, MD
Gladys Gary Vaughn, PhD
Eleanor Hinton-Hoyt, MS, MA
Otis W. Kirksey, PharmD, RPh, CPh
Carol L. Mallette, MA
Magon M. Saunders, MS, RD, LD
Victor Sutton, MPPA
Director de promoción de la salud
División de Promoción de la Salud
Departamento de Salud del Estado de Misisipi

Wilma Wooten, MD, MPH
James R. Gavin III, MD, PhD
Isabel Salinas Almendárez, MPH
Julia Burgos
Xóchitl Castañeda
Josephine F. Garza, MA
Agustín Lara, MD
Leonardo Pérez, MPH, CHES
Josephine Phyllis Preciado, MD
Rebeca L. Ramos, MPH
Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH
Virginia Valadez
Andrea Zaldívar, MS, C-ANP, CDE
Elena M. Alvarado

Paul M. Baker
Jeanette Beltrán
Eliana T. Loveluck
Marisol Morales
Wanda Montalvo, RN, MSN,
Nelva Ancona Paraison y coordinadora de Diabéticos
Hispanos/Perfil LatinoTV, Inc.
Anfitriona
Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE
Jaime R. Torres, DPM, MS
Elizabeth Valdez, MD
Kelly Acton, MD
Carol Brownson, PhD
Margret Chang, BA
James Galloway, MD
Martha Londoño, PhD

Arizona

Carmen Ramírez

California

Javier Carrillo, MPH

Colorado

María Elena Carreón-Ayers

Florida

Trina Thompson, MA

Illinois

Cheryl A. Metheny, MS, RD/LDN, CDE, CLC

Nevada

Beth Handler, MPH

Nueva Jersey

Nirmala (Nimi) Bhagawan, MS, RD

Nuevo México

Judith Gabriele

Nueva York

Louise Square

Texas

Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD

Richard Kropp

Personal de enlace con los grupos de trabajo

Lisa Gibson Lake

Ana Toro, MA

Grupo de trabajo:

Isabel Salinas Almendárez, MPH

Paul Baker, BA

Julia Burgos, BA

Javier Carrillo, MPH

Yanira L. Cruz, MPH, DrPH

Luby Garza, MS, RD, LD

Eliana Loveluck, MSW

Cheryl Metheny, MS, RD/LDN, CDE

Wanda Montalvo, RN, MSN, ANP

Jaime Torres, DMP, MS

Janet Brown-Friday, RN, MSN, MPH

Los CDC desean agradecer a las siguientes personas por las evaluaciones piloto de los materiales:

Heidi Brainerd, MS, RPh

Tammy Brown, MPH, RD, BC-ADM, CDE

Vicky Conder-Elliott, PhD, RD

Darrlyn Cornelius-Averhart, MPH, CHES

Sharon A. Denham, DSN, RN

Diane M. Drew, RN, MPA

Brenda Eccles, MEd, LHM

Lourdes Fernández, CHW

María Fraire, MPH, CHES

Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD

Lisa Hines, MPH, CHES

Kimberly Jackson, RN, BSN, CDE

Cindy Kozak, RD, MPH, CDE

Lisa Martin, MA, RD, CDE

Malinda McCarthy, MPH, CHES

Peggy McMahon, CPNP, CHES

Patricia Mersereau, RN, MN, CPNP

Cheryl Metheny, MS, RD/LDN, CDE, CLC

Cherryll Ranger, MA, CHES

Teresa Ríos-Campos, CHW

Charlotte D. Stout, MS

Judith Thompson, PharmD, BCPS, CDE

Virginia Valadez, CHW

Roger VanDyke, RN

Ashlie Wilbon, BSN, MPH, CHES

Jennifer Williams, BS, CHW



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

Kit El Camino hacia la buena salud Guía del usuario

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY 1-(888) 232-6348 o visite <https://www.cdc.gov/cdc-info/es>.
Para descargar recursos, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/php/toolkits/kit-el-camino-hacia-la-buena-salud.html>.

Créditos de fotografía: Páginas 1 y 21: Adobe Stock/sutadimages