

El camino hacia la buena salud

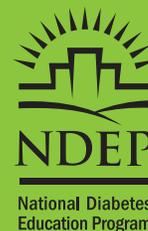
GUÍA DEL USUARIO

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
en su comunidad

Una guía del usuario para promotores de salud
comunitaria



2010



Sugerencia para citar esta publicación:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía del Usuario de El camino hacia la buena salud*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2010.

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. En muchos casos, usted puede solicitar materiales impresos gratis o a bajo costo en sitios Web federales. Consulte la página 39 para obtener información específica sobre cómo ordenar estos materiales.

Créditos de educación continua

Kit *El camino hacia la buena salud*

Meta

El Kit *El camino hacia la buena salud* ofrece a los promotores de la salud o “Community Health Workers” (CHW), enfermeras, educadores en salud y dietistas las herramientas interactivas que pueden usarse para motivar y dar consejos a las personas con un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2. Estas herramientas los ayudarán a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al fomentar una selección saludable de alimentos, aumento en actividad física y una pérdida moderada de peso en aquellas personas que tengan sobrepeso.

Objetivos

Al completar esta actividad, el participante podrá:

- Identificar los resultados del estudio del Programa de Prevención de Diabetes (DPP).
- Explicar la forma de leer las etiquetas nutricionales para identificar las opciones para seleccionar alimentos saludables.
- Identificar herramientas que se puedan utilizar para enseñar los conceptos sobre el tamaño de las porciones y raciones, así como técnicas para controlar el tamaño de las porciones.
- Explicar la importancia de realizar actividad física y técnicas para promoverla.

Audiencias específicas

Las audiencias específicas que se beneficiarán en gran medida con estos materiales son los promotores de la salud (CHW), enfermeras, educadores en salud, dietistas y otras personas que trabajen con poblaciones en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Autores

El Kit *El camino hacia la buena salud* fue escrito por Betsy Rodríguez, MSN, CDE, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Jane Kelly, MD, CDC y Michelle Owens, PhD, CDC.

Créditos disponibles

Esta actividad con un crédito de 2.5 horas de contacto se ofrece por parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que está acreditado como un proveedor de educación continua en enfermería por la Comisión en Acreditaciones del Centro de Acreditaciones de Enfermeras Estadounidenses (*American Nurses Credentialing Center's Commission on Accreditations*).

Los CDC han recibido aprobación como proveedores autorizados por parte de la Asociación Internacional de Educación Continua y Capacitación IACET (*International Association for Continuing Education and Training*), 8405 Greensboro Drive, Suite 800, McLean, VA 22102. Los CDC han recibido autorización de IACET para asignar 0.2 créditos CEU por la participación en este programa.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades son un proveedor de horas contacto de educación continua (CECH) en salud, designado por la Comisión Nacional de Acreditación de Educación en Salud (*National Commission for Health Education Credentialing, Inc.*). Este programa es un evento designado para el CHES que otorga 2.5 horas contacto de categoría I en educación para la salud. CDC proveedor número GA0082.

Nota para las enfermeras: Los CDC han recibido acreditación como un proveedor de educación continua en enfermería por la Comisión de Acreditaciones del Centro de Acreditaciones de Enfermeras Estadounidenses (*American Nurses Credentialing Center's Commission on Accreditation* o ANCC). Los créditos de la ANCC son aceptados por la mayoría de las Juntas Estatales de Enfermería (*State Boards of Nursing*).

California: La Junta Estatal de California aceptará los créditos ANCC de los CDC para realizar cursos de autoestudio. Sin embargo, no aceptará créditos ANCC por cursos que se ofrezcan en el estado de California. Cuando solicite renovar la licencia usando créditos ANCC, indique que son de autoestudio. No se requiere indicar el número de proveedor.

Iowa: Los cursos presentados a través de tecnologías de aprendizaje a distancia “en vivo”, como teleconferencias o programas vía satélite, deben realizarse por un proveedor aprobado en Iowa, si se cursan en un lugar dentro del estado de Iowa. No hay excepciones a esta regla.

Sin embargo, los cursos de autoestudio tomados por Internet se aceptarán, siempre y cuando sean realizados por un proveedor en Iowa, se les haya otorgado una aprobación especial o hayan sido aprobados por el ANA (o ANCC), NLN, NFLPN, NAPNES o por una junta de enfermería en otro estado en el que la educación continua sea obligatoria.

Referencia: IAC 655, Capítulo 5 - 5.2(2)f(i)

Instrucciones para obtener los créditos de educación continua

- Diríjase al sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR en <http://www.cdc.gov/TCEOnline>. Si no se ha registrado como participante, haga clic en “nuevo participante” para crear su identificación de usuario y contraseña; de otra manera, haga clic en “iniciar la sesión como participante” para conectarse al sitio Web.
- Una vez entre al sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR, el sistema lo llevará a la “página de servicios para participantes”. Haga clic en los botones de “búsqueda” y “registro”. Escriba el número del curso (SS1128) o una palabra clave en el botón de “búsqueda por palabra”. Para ver, haga clic en “ver”.
- Haga clic en el título del curso: Kit *El camino hacia la buena salud*. Seleccione el tipo de crédito CE que quiere recibir y luego haga clic en “enviar”. Aparecerán tres preguntas sobre información demográfica. Responda a las preguntas y luego apriete el botón de “enviar”. Aparecerá un mensaje agradeciéndole por registrarse en el curso. Si ya completó el curso, puede dirigirse directamente a la evaluación y la posprueba. Complete la evaluación y apriete el botón de “enviar”. Complete la posprueba y apriete el botón de “enviar”. El registro del cumplimiento del curso se encontrará en la sección de “calificaciones y certificados”.
- Cuando le soliciten el código de verificación, escriba CHW07.
- En el futuro se ofrecerán créditos de educación continua para otras profesiones. Consulte el sitio Web <http://www.cdc.gov/TCEOnline> para obtener información actualizada.

Si tiene alguna pregunta o problema, por favor comuníquese con el sitio Web de capacitación y educación continua en Internet de los CDC/ATSDR al 1-800-41TRAIN ó 404-639-1292, o por correo electrónico a ce@cdc.gov.

Los materiales y los créditos de educación continua son gratis. Los requisitos para obtener los créditos de educación continua son la lectura de la *Guía del Usuario*, el *Rotafolio* (en inglés o español) y la *Guía de Actividades* del Kit *El camino hacia la buena salud*, registrarse en el sitio de educación continua en Internet de los CDC (<http://www.cdc.gov/TCEOnline>) y completar el formulario de evaluación y la posprueba.

Fecha de publicación y de vencimiento

Fecha de publicación: 1.o de noviembre de 2008

Fecha de vencimiento: 1.o de noviembre de 2011

Declaración sobre conflictos de interés

Los CDC, los creadores de este producto y los expertos en su contenido declaran que no tienen ningún interés financiero ni ningún otro tipo de relación con los fabricantes de productos comerciales, proveedores de servicios comerciales u otras organizaciones comerciales. En estos materiales no se incluirá información del uso de un producto no especificado en su etiqueta ni de ningún producto cuyo uso se encuentre en investigación.

Agradecimientos

Quisiéramos agradecer a las siguientes personas y entidades por su contribución a la creación de este kit.

Grupo de trabajo hispano/latino del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes o NDEP (*National Diabetes Education Program Hispanic/Latino Work Group*):

Isabel Salinas Almendárez, MPH, Pasada presidente

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

Grupo de trabajo afroamericano o de ascendencia africana del NDEP (African American/African Ancestry Work Group)

Janet Brown-Friday, RN, MSN, MPH

CDC

Leticia R. Dávila, MPH, ORISE Fellow

Rita V. Díaz-Kenney, MPH, RD, LD

Sabrina Harper, MS

Jane Kelly, MD

Michelle Owens, PhD

Betsy Rodríguez MSN, CDE

Dawn Satterfield, RN, PhD

Institutos Nacionales de la Salud (NIH).

Joanne Gallivan, MS, RD

Rachel Weinstein, MEd

Los CDC desean agradecer a las siguientes personas por su participación en la evaluación 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 McMahan, 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



Índice

<i>Créditos de educación continua</i>	2
<i>Agradecimientos</i>	6
<i>Introducción</i>	10
<i>Componentes del kit</i>	12
Información adicional	16
<i>Partes del kit didáctico</i>	16
Rotafolio	16
Guía de Recursos	22
Guía de Actividades.	23
Diario Fotográfico	24
CD/DVD y vídeo	25
CD-ROM complementario de <i>El camino hacia la buena salud</i>	28
Guía y Vídeo de Capacitación del Kit <i>El camino hacia la buena salud</i>	31
<i>Información adicional.</i>	32
Un resumen de los resultados del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes	32
Aspectos culturales relacionados con el peso	33
¿Qué debería hacer si...?	35
Cambios en el comportamiento.	35
Instalaciones y equipos	36
Continuar con la meta	36
Trabajo en grupo	38
<i>Reconocimientos</i>	40

“Se hace camino al andar”.
Antonio Machado

Introducción

Bienvenido al Kit *El camino hacia la buena salud*. Este kit fue desarrollado por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP), un esfuerzo de colaboración entre los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y más de 200 organizaciones públicas y privadas. El NDEP desea ayudar a los promotores de la salud comunitaria (CHW, por sus siglas en inglés) a compartir un mensaje importante de esperanza con sus comunidades: Las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar la diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla. Este kit puede ayudar a que los promotores de la salud comunitaria les enseñen a las personas que la diabetes no tiene que estar en su destino.

El Kit *El camino hacia la buena salud* está dirigido a los promotores de la salud comunitaria en las comunidades afroamericanas, de ascendencia africana e hispanas o latinas; pero aunque fue creado para estas poblaciones, en realidad se puede adaptar a cualquier audiencia. En los Estados Unidos, estas dos comunidades tienen un riesgo más alto de desarrollar la diabetes tipo 2 que la población en general. Para obtener más información, por favor consulte la publicación del NDEP “¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?” en el sitio http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_AmLatRisk.pdf.

Para la creación de este kit, el NDEP revisó los hallazgos del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), que indicó que las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar la diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla. El estudio del DPP tiene tres mensajes principales sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

- Perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Perder peso y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Esto puede incluir, caminar rápidamente, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

Consulte la página 32 de esta guía para obtener más información sobre el estudio del Programa de Prevención de la Diabetes.

El NDEP también preguntó a los promotores de la salud comunitaria que trabajan con poblaciones afroamericanas, de ascendencia africana e hispanas/latinas, cuáles herramientas necesitarían para enseñar a los miembros de su comunidad sobre la prevención de la diabetes tipo 2. Sus respuestas nos ayudaron a estructurar el formato del Kit *El camino hacia la buena salud*, en tres tipos de materiales: recursos, actividades y ayudas didácticas. Los componentes básicos del kit son: un *Rotafolio*, una *Guía del Usuario*, *Guía de Actividades*, *Guía de Recursos*, *Diario Fotográfico* y el *CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud*. Además, están disponibles la *Guía y el Video de Capacitación El camino hacia la buena salud*. Estos dos productos, la *Guía y el Video de Capacitación* se diseñaron para las personas que ofrecen talleres de capacitación para instructores (*train-the-trainers*).

El NDEP recomienda que primero se lea la *Guía del Usuario*, seguida del *Rotafolio*, la *Guía de Actividades*, la *Guía de Recursos* y, finalmente, el *Diario Fotográfico*. Esta *Guía del Usuario* describe los otros componentes del kit y recomienda formas de usarlos para promover el mensaje de prevención de la diabetes tipo 2. La sección de Información adicional en la página 32 le ayudará a planear sus sesiones. Decida cuáles partes del kit funcionarán mejor en su comunidad. Use los materiales para establecer una relación con las personas a las que sirve y para apoyarlas a que escojan opciones más saludables. Sea creativo. Tal vez se le ocurran nuevas ideas para otras actividades o lecciones al revisar los materiales.

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre algún tema relacionado con la nutrición o la actividad física, no le dé miedo solicitar la ayuda de un profesional del sector de la salud como un dietista, enfermera o médico.

Componentes del kit

A continuación describimos los componentes del kit

- ***La Guía del Usuario*** describe los componentes del kit y recomienda formas de usarlos para promover el mensaje de prevención de la diabetes tipo 2.
- ***El Rotafolio*** es el componente más importante del kit. Este documento trata sobre la prevención de la diabetes tipo 2, relatado a través de la experiencia personal de unos hermanos adultos con antecedentes familiares de diabetes, quienes nos enseñan la forma en que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse.
- ***La Guía de Actividades*** recomienda actividades específicas para promover la selección de alimentos saludables y la actividad física entre los participantes.
- ***La Guía de Recursos*** le indica dónde puede conseguir materiales adicionales sobre la prevención de la diabetes tipo 2. Los sitios Web que se indican en esta guía pueden también ofrecer información sobre cuidados de atención para la diabetes. Algunos materiales son gratis, pero otros pueden requerir que se suscriba. Las publicaciones en español tienen las letras “SP”. Esta guía también indica materiales para la planificación de comidas e incluye libros de cocina escritos para las audiencias afroamericanas e hispanas o latinas.
- ***El Diario Fotográfico*** es un tributo a aquellos promotores de la salud comunitaria que representan una fuerza de empuje en la prevención. También describe el importante papel que estas personas realizan en sus comunidades. Usted puede usar el *Diario Fotográfico* para explicar a otras personas el trabajo que realizan los promotores de la salud comunitaria, aprender consejos de otros colegas y motivar a otras personas a que se conviertan en promotores de la salud comunitaria.

- **Los CD/DVD o VHS *Movimiento Por Su Vida* y *Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes*:**
 - ***Movimiento Por Su Vida:*** Este CD/DVD, que contiene seis canciones originales, fue grabado por artistas de diferentes orígenes hispanos/latinos. Usted puede usarlo como fuente de inspiración para que las personas se vuelvan más activas. Un vídeo musical breve (3.5 minutos) con el tema principal “Movimiento” muestra a personas realizando actividades cotidianas y bailando al ritmo de la música en la casa, afuera y en el trabajo. También muestra un nuevo baile que usted le puede enseñar a sus participantes. Es un “disco doble” con el CD de música en un lado para colocar en el reproductor de CD y el vídeo musical en el otro lado para poner en el reproductor de DVD.
 - ***Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes:*** Este CD/DVD, con sus seis canciones originales, está diseñado para que las personas se pongan en movimiento. Al ritmo de diferentes estilos musicales, promueve el mensaje de que moverse es más fácil de lo que parece. Un vídeo musical breve (3.5 minutos) con el tema principal “Every Day Is a New Beginning” muestra personas caminando, bailando, jugando con niños y hasta haciendo quehaceres domésticos al ritmo de la música. Es un “disco doble” con el CD de música en un lado para colocar en el reproductor de CD y el vídeo musical en el otro lado para poner en el reproductor de DVD.
 - ***Movimiento por su vida/Every Day Is a New Beginning:*** Este VHS presenta dos vídeos musicales cortos (menos de 4 minutos) al ritmo de la música de los temas principales de los CD “Movimiento Por Su Vida” y *Step by Step*. Los vídeos musicales muestran a hispanos/latinos y afroamericanos caminando, cantando, jugando con los niños y hasta haciendo quehaceres domésticos al ritmo de la música. “Movimiento” nos muestra un nuevo paso de baile. Use el vídeo para promover que los participantes incorporen la actividad física en su vida cotidiana.
- ***Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP*** ha sido diseñado para ayudarlo a fijarse metas y dar seguimiento a su progreso.

- **Registro de Grasas y Calorías del NDEP (Fat and Calorie Counter)** ha sido creado para llevar un registro del número de gramos de grasas y calorías que consume. Muestra los gramos de grasas y las calorías de más de 1,500 alimentos que se consumen con frecuencia.
- **Guía y Vídeo de Capacitación de El camino hacia la buena salud** se diseñaron para las personas que realizan talleres de capacitación para instructores (*train-the-trainers*). Estos valiosos materiales están disponibles en inglés y español. La *Guía y el Vídeo de Capacitación de El camino hacia la buena salud* no sólo están destinados para capacitar a los promotores de la salud y las organizaciones socias del NDEP, en el uso del Kit *El camino hacia la buena salud*, sino que también los pueden usar otros profesionales del sector de la salud como educadores sobre diabetes, enfermeras, dietistas y ministerios religiosos enfocados al área de la salud. El *Vídeo de Capacitación de El camino hacia la buena salud* ayuda a entender el uso del kit en una forma visual.
- **CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud:** Este disco compacto tiene muchos archivos útiles, como los siguientes:

Afiches

- *Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Lo puede visualizar? (inglés y español)*
- *Paso a paso - El camino hacia la buena salud (varios tamaños en inglés y español)*
- *Bienvenido a la ciudad de las excusas (inglés y español)*
- *Etiquetas nutricionales*
- *El “método del semáforo” (varios tamaños; en inglés y español)*
- *Afiche del NDEP “Get Real”*

Presentaciones en PowerPoint

- *Metas y objetivos de la Guía de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud*
- *Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes*
- *Kit El camino hacia la buena salud*
- *Introducción a la Prevención de la diabetes tipo 2 y al estudio del Programa de Prevención de la Diabetes*
- *Los conceptos básicos sobre la diabetes*

- *Diapositivas del Quiz interactivo I sobre la distorsión de las porciones*
- *Diapositivas del Quiz interactivo II sobre la distorsión de las porciones*
- *Presentación del Rotafolio de El camino hacia la buena salud*

Herramientas

- *Registro de Grasas y Calorías del NDEP (Fat and Calorie Counter) del NDEP* (sólo en inglés)
- *Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP* (inglés y español)
- *Consejos para los adolescentes: hoja informativa para disminuir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2* (sólo en inglés)
- *Hoja informativa More than 50 Ways to Prevent Diabetes* (Más de 50 formas de prevenir la diabetes tipo 2) (sólo en inglés)
- *Hoja informativa Prevent type 2 Diabetes. Step by Step.* (Prevenamos la diabetes tipo 2. Paso a Paso.) (inglés y español)
- *Información básica sobre el cambio de conductas* (sólo en inglés)
- *Quiz de las barreras a la actividad física (Barriers to Being Active Quiz)* (sólo en inglés)

Planes de lecciones

- *Cómo empezar a controlar su peso: Plan de lecciones para el incremento de la actividad del NDEP (Getting Started With Weight Control: Increased Activity)* (sólo en inglés)
- *Plan de lecciones del NDEP con guías nutricionales para la buena salud (The Nutrition Guidelines for Good Health)* (sólo en inglés)

Materiales promocionales de El camino hacia la buena salud (archivos para imprimir en inglés y español)

- *Volante*
- *Diapositivas en PowerPoint con notas para el presentador*
- *Modelo de comunicado de prensa*
- *Modelo de artículo para boletín*
- *Nota para sitios Web*
- *Preguntas y respuestas*
- *Afiche*
- *Pancarta*
- *Componentes del kit*

Información adicional

Esta sección contiene información importante sobre el estudio del Programa de Prevención de la Diabetes, el papel de la cultura en los cambios de peso de la población y algunos consejos para ayudar a que los participantes se beneficien al máximo con cada clase.

Para obtener más información sobre recursos consulte el sitio Web del NDEP (<http://www.ndep.nih.gov>).

Los promotores de la salud juegan un papel vital en la salud de sus comunidades. Esperamos que este kit le ayude a guiar a las personas en “el camino hacia la buena salud”.

Partes del kit didáctico

Rotafolio

El rotafolio es la herramienta didáctica principal de este kit. El resto de los materiales fueron creados para ayudarlo a usar el rotafolio de la forma más eficaz posible.

El rotafolio cuenta la historia de unos hermanos que tienen familiares con diabetes tipo 2. Debido a sus antecedentes familiares, ellos también tienen riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. En la versión en inglés del rotafolio, los personajes se llaman Angela y Ray. En el rotafolio en español dirigido a los hispanos, los personajes se llaman Camila y Jorge, y la hija adolescente de Camila, Mariana, también forma parte del relato.

Con frecuencia, las personas recuerdan mejor los mensajes principales si se los dan en forma de un cuento. El rotafolio nos cuenta la historia de unos hermanos adultos en su “camino hacia la buena salud”. Ellos nos relatan cómo aprendieron sobre la prevención de la diabetes tipo 2 y cómo emprendieron su “camino hacia la buena salud”. También describen cómo hicieron pequeños cambios en sus hábitos para reducir su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. El rotafolio incluye mensajes clave sobre la prevención de la diabetes tipo 2, pero narrados por los personajes de la historia.

Solamente le damos el “esqueleto” de la historia. Su trabajo es “darle cuerpo”; hacer que la historia se sienta real para sus participantes. No le dé miedo añadir detalles y agregar sus experiencias personales para darle vida a la historia de la prevención de la diabetes tipo 2.

Lo importante es contar una historia con la que sus participantes se identifiquen, para así ayudarlos a que se den cuenta de los cambios que pueden hacer en sus vidas.

Cómo utilizar el rotafolio

Este “*Rotafolio*” es diferente a otros que tal vez haya usado. Mediante una historia, enseña tres lecciones:

- Pierda peso si tiene sobrepeso.
- Seleccione alimentos saludables.
- Lleve una vida más físicamente activa.

Es importante que repase todas las tres lecciones porque el estudio del DPP indica que todas son importantes para la prevención de la diabetes tipo 2. El NDEP recomienda que usted enseñe estas lecciones en varias sesiones. Por lo menos, se necesitan tres sesiones de revisión para que los participantes tengan tiempo de absorber la nueva información y la oportunidad de poner en práctica las nuevas habilidades que aprendieron. Se pueden realizar sesiones adicionales para complementar la información de estas lecciones con las actividades sugeridas en la *Guía de Actividades* o los materiales didácticos de la *Guía de Recursos*.

El lado numerado o dirigido al participante del *Rotafolio* debe estar de frente a ellos. El otro lado que va dirigido al instructor incluye consejos sobre cada tema. El mensaje clave se puede encontrar en un recuadro en la parte inferior de la página dirigida al participante. En el lado del instructor se encuentra una versión más pequeña de esta casilla. El mensaje clave es el “mensaje que se deben llevar a casa” sus participantes.

Algunas páginas del *Rotafolio* contienen bastante información. Por ejemplo, la página con el tema a enseñar tiene bastantes detalles generales sobre lo que es la diabetes y cómo puede afectar el cuerpo de las personas. Usted no tiene que enseñarles toda esta información en una sola sesión. Usted conoce mejor a su audiencia y puede escoger cuánta información pueden recibir de una sola vez. El objetivo de este kit es ayudar a que las personas modifiquen sus conductas relacionadas con los alimentos y la actividad física. Enseñe sólo lo necesario para que entiendan el mensaje, por ejemplo, que *la diabetes tipo 2 es una enfermedad grave que puede afectar muchas partes del cuerpo y es importante hacer cambios saludables en el estilo de vida para prevenirla o retrasarla.*

Sugerencia didáctica:
Introducción a la
Prevención de la Diabetes
tipo 2

Después de enseñar la parte 1, pregúntele a los participantes: **¿Cuáles son tres cosas que usted puede hacer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2? (Respuesta: elegir alimentos saludables, estar más activo físicamente y si tienen sobrepeso, perder entre un 5–7 por ciento del peso.)** Hágale saber a los participantes que usted los ayudará a alcanzar esas metas. Juntos emprenderán *el camino hacia la buena salud*.

Las otras secciones del *Rotafolio*, como las páginas sobre alimentos (lectura de etiquetas, disminución de las grasas, control de las porciones), también tienen bastante información. Usted decide, a base en las preguntas que le hagan los participantes, y si parece que entienden el concepto, qué tan rápido cubrirá esta información. Usted puede enseñarles uno o dos puntos clave durante una sesión y en la próxima sesión retomar a estas páginas del rotafolio para tratar más el tema. Le servirá tomar notas de las partes que cubra en una sesión.

En el CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud* se encuentra un archivo en PowerPoint del *Rotafolio*. Usted puede copiar este archivo para hacer la presentación con diapositivas a un grupo grande.

El NDEP recomienda enseñar las lecciones del *Rotafolio* en tres partes:

1. La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar.
2. Seleccione alimentos saludables.
3. Aumente la actividad física.

Parte 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar
El Rotafolio y la historia de *El camino hacia la buena salud* le enseña a los participantes sobre la prevención de la diabetes tipo 2. La sección empieza con una introducción a un futuro saludable sin diabetes tipo 2, información sobre la enfermedad, y los factores de riesgo e información sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes.

Página 1: Prevención de la diabetes tipo 2. En esta página se presentan a Camila, Mariana y Jorge.

Página 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo. Pierda una cantidad moderada de peso si tiene sobrepeso.

Página 3: Factores de riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir.

Parte 2: Selección de alimentos saludables

Esta sección enseña información básica sobre alimentos y nutrición.

Página 4: Lea las etiquetas.

Página 5: Busque las grasas ocultas.

Página 6: Aprenda sobre el “valor” de las comidas rápidas.

Página 7: Use el “método del semáforo” para clasificar los alimentos.

Página 8: Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones.

Al finalizar la parte 2, dígame a los participantes que lleven un diario de los alimentos que consumen hasta la próxima sesión. Ellos pueden llenar un cuadernillo de registros o usar el *Registro de Grasas y Calorías y Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades* del NDEP. En la siguiente sesión, revise los diarios de alimentos. Felicítelos por las selecciones saludables que hicieron y mencione las menos saludables. Pídale a los participantes que nombren algunas cosas que pueden cambiar.

Parte 3: Aumente la actividad física

En esta sección se pasa del tema de los alimentos a la actividad física. Aquí se enseña a los participantes sobre los beneficios de la actividad física, la resolución de problemas y sus recompensas:

Página 9: A moverse más.

Página 10: Venza las barreras y excusas.

Página 11: Las recompensas de un estilo de vida saludable, establezca metas.

Página 12: Resumen de los puntos claves.

Más consejos

En general...

- Felicite a sus participantes por cualquier esfuerzo positivo que hagan.
- Comparta con ellos información sobre su propia batalla, ya sea en el pasado o diariamente, para mantenerse saludable y mantener un equilibrio.
- Recuerde a los participantes que acostumbrarse a algo toma tiempo y romper un hábito también.

**Sugerencia didáctica:
Pérdida de peso**

Después de enseñar la parte 1, cubra el siguiente tema con los participantes: Muéstreles la “Tabla de pesos que aumentan el riesgo” para que ellos se den cuenta si tienen sobrepeso.

**Sugerencia didáctica:
Aumente la actividad física**

En la parte 3, pídale a los participantes que se propongan realizar por lo menos 10 minutos continuos de actividad física (como bailar dos o tres canciones favoritas o caminar después de la cena), tres días a la semana hasta que lleguen a 30 minutos por día. Los participantes pueden crear un registro de actividades o usar una copia de la Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP (que se encuentra en el CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud) para anotar todas las actividades que realizan en una semana. Los participantes también deben indicar cómo se sintieron antes y después de la actividad. Al finalizar la semana, revise la lista. Felicítelos por cualquier esfuerzo que hayan realizado. Recomiende formas en que los participantes pueden moverse más. Anime a los participantes a que se mantengan activos por más tiempo y con mayor frecuencia durante la siguiente semana.

- Adapte los temas al nivel de comprensión de sus participantes.
- Ayude a los participantes a identificar personas que los puedan ayudar con sus esfuerzos. ¡Usted puede ser una de las personas que nombren!
- Concéntrese en un hábito a la vez. En una sesión, enfóquese en la selección de mejores opciones para el almuerzo. En la próxima sesión, recomíéndeles que comiencen un nuevo hábito saludable, como caminar por 15 minutos todas las mañanas.
- Busque otros materiales en la *Guía de Recursos* y en el sitio Web del NDEP. Utilícelos para que le ayuden a enseñar los temas del *Rotafolio*.

Cuando esté enseñando sobre la selección de alimentos saludables...

- Use ayudas visuales si está cubriendo el tema de las grasas y azúcares, para que su audiencia entienda el concepto. En la página 5 del rotafolio encontrará ejemplos. Si va a hablar de los gramos y las onzas, tal vez sea mejor cambiar las medidas de peso por las de volumen.

Para líquidos:

- **4 gramos = 3 cucharaditas**
- **8 onzas = 1 taza = 24 cucharaditas**
- **20 ml = 4 cucharaditas**

Para alimentos secos:

- **14 gramos = 3 cucharaditas = 1 cucharada**
- **113 gramos = 8 cucharadas**
- **454 gramos = 32 cucharadas = 2 tazas**

- Cuando hable de los alimentos, materialice este tema con el “método del semáforo”. Revise el *Rotafolio* (página 7) para aprender más sobre esta forma de ver los alimentos. Muéstrela a los participantes cómo identificar a los alimentos antes de guardarlos. Los alimentos rojos se deben consumir ocasionalmente (coma estos alimentos sólo de vez en cuando y en porciones bien pequeñas), pero los verdes se pueden comer todos los días. Los alimentos amarillos se deben consumir con moderación y generalmente en porciones pequeñas.

- Enséñele a los participantes a que escojan porciones que estén de acuerdo a los tamaños de las raciones recomendadas. Después de mostrarles cómo buscar el tamaño de la ración en la etiqueta nutricional, animelos a que dividan cantidades grandes de alimentos en diferentes raciones y las guarden en bolsas selladas o recipientes; esto puede prevenir que coman en exceso. Consulte la *Guía de Actividades* para obtener ideas adicionales sobre cómo enseñar el control de las porciones.

* Use más de un método para enseñar las formas de comer en forma saludable. Las personas aprenden de diferentes maneras. Consulte la *Guía de Actividades* para obtener más ideas.

Cuando esté enseñando sobre la actividad física

- Si es posible, distribuya contadores de pasos. Los podómetros o contadores de pasos pueden ayudar a llevar un registro de la actividad física y cuestan aproximadamente unos 2.00 dólares. Anime a los participantes a que hagan un seguimiento de sus actividades e incrementen el “número de pasos” que caminan diariamente. Aliéntelos a que establezcan metas realistas. Consulte la *Guía de Actividades* para obtener más consejos sobre el uso de los podómetros o contadores de pasos.

- Recomiende que hagan cambios a nivel comunitario. Caminar por senderos, realizar caminatas comunitarias y seleccionar restaurantes que sirvan alimentos saludables puede ayudar a que todos se mantengan saludables.

* Busque tres recursos que le sirvan para enseñar a sus participantes sobre la actividad física. Use la *Guía de Recursos* para obtener recomendaciones sobre los pasos para una buena salud.

Guía de Recursos

Esta guía contiene recursos que usted puede usar cuando les enseñe a los participantes cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los temas incluyen prevención, salud y bienestar, actividad física, nutrición e información sobre la diabetes. Cada entrada describe los materiales disponibles, los idiomas en que vienen y su costo, si es que lo hay. Los materiales en español se encuentran señalados con el ícono especial “SP”.

Aunque el enfoque de la *Guía de Recursos* es la prevención de la diabetes tipo 2, algunos materiales tratan sobre la diabetes y su atención médica.

Cada entrada tiene una dirección Web. Si no tiene acceso a Internet, visite su biblioteca pública local. La mayoría de las bibliotecas ofrecen a sus miembros acceso gratuito a Internet y además el personal de la biblioteca le puede ayudar a encontrar información. Tal vez su biblioteca tenga algunos de los materiales indicados en la *Guía de Recursos*.

Cómo utilizar esta herramienta

Use los materiales y la información de la *Guía de Recursos* para planificar sus lecciones y diseñar formas diferentes de enseñar los mensajes claves sobre la prevención de la diabetes tipo 2 y reforzarlos: una vida saludable *sin* diabetes significa hacer una selección saludable de alimentos, estar más activo físicamente y perder una cantidad moderada de peso si tiene sobrepeso. Por favor consulte la página 34 en la sección de Información Adicional de esta *Guía del Usuario*, para ayudar a los participantes a que determinen cuál es su peso ideal.

La *Guía de Recursos* también incluye una sección sobre la planificación de comidas que puede usar para mostrar a sus participantes cómo adoptar hábitos alimentarios más saludables. Use esta sección cuando planifique las lecciones sobre la selección saludable de alimentos y preparación de alimentos en forma saludable.

- Revise los libros de cocina de la *Guía de Recursos* para la planificación de comidas que se incluyen en la *Guía de Recursos*. Use una de las recetas para llevar a cabo un evento de su comunidad o realice clases caseras sobre la preparación de alimentos en forma saludable y la selección de alimentos saludables.
- Use la *Guía de Recursos* para planificar eventos en el Mes de Concienciación sobre la Salud.
- Comparta con otros promotores de la salud los sitios Web y recursos en Internet dirigidos a la prevención de la diabetes tipo 2.

Guía de Actividades

Esta guía ofrece actividades para que sus participantes se motiven y esfuercen en comer en forma más saludable y sean más activos. Muchas de estas actividades las propusieron los promotores de la salud comunitaria en sus áreas. La sección de apéndices de la *Guía de Actividades* trae volantes, entre los que se incluyen una muestra de la tabla de pérdida de peso recomendada y un registro de caminatas que puede dar a los participantes.

Cómo utilizar esta herramienta

Las personas aprenden haciendo las cosas. La *Guía de Actividades* describe actividades, como juegos, que usted puede usar para enseñar a sus participantes varias formas de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, como las siguientes: comer en forma más saludable, ser más activo físicamente y mantener un peso saludable. Use estas actividades en sesiones con familias, en clases, ferias de salud de su comunidad, en días de paseos escolares y otros eventos.

Sugerencia didáctica:
Usar el *Diario Fotográfico*

Hágase estas preguntas para que refleje sus respuestas en las historias que cuenta en su diario con fotos:

- 1) ¿Qué me inspiró a convertirme en un promotor de la salud comunitaria?
- 2) ¿Cuál ha sido es el mayor reto en el vecindario en que trabajo? ¿Cómo puedo hacer frente a este reto?
- 3) ¿Cuál es el mayor obstáculo para ayudar a que las personas crean que pueden ser más saludables? ¿Qué puedo hacer para cambiar esto?
- 4) ¿Cuál es la mayor gratificación de mi trabajo?

Diario Fotográfico

Esta herramienta es una colección de fotografías enviadas por promotores de salud comunitaria de todo el país, con sus consejos para la enseñanza sobre la prevención de la diabetes tipo 2. Sus historias muestran los retos que enfrentan y formas positivas de vencerlos. *El Diario Fotográfico* le ayuda a enterarse cómo otros promotores de la salud comunitaria promueven cambios en el estilo de vida. Es un tributo al trabajo y dedicación de los promotores de la salud comunitaria.

Cómo utilizar esta herramienta

Use este *Diario Fotográfico* para mostrar la forma en que trabajan los promotores de la salud en las comunidades y para reclutar más promotores de salud comunitaria. Mantenga el *Diario Fotográfico* a la vista. Entérese de lo que los otros promotores de la salud comunitaria están haciendo. Aprenda sobre las cosas que funcionan. Conozca lo que dicen las personas que capacitan a los promotores de la salud. Conozca otras organizaciones de promotores. El *Diario Fotográfico* le ayudará a entender por qué se debe sentir orgulloso de su labor. Usted es un motor de cambio y un puente para alcanzar el “camino hacia la buena salud”.

Más consejos

- Usted tiene una historia que contar. Mantenga el *Diario Fotográfico* a la vista para que los participantes lo hojeen. Responda las preguntas sobre lo que usted hace.
- Lleve su *Diario Fotográfico* a ferias de empleo o eventos de contratación. Utilícelo para mostrar el trabajo que realiza en su comunidad.
- Una imagen vale más que mil palabras y le servirá para dar a conocer la labor de los promotores de la salud comunitaria. Averigüe con su organización si no hay restricciones para tomar fotos. Si está bien, pídale a un fotógrafo o estudiante que tomen fotos de usted y de otros promotores de la salud comunitaria mientras realizan su labor. Ponga las fotos en el diario o cuélguelas en su oficina.

CD/DVD y vídeos

El Kit *El camino hacia la buena salud* incluye un CD/DVD con música en la cara del CD y un vídeo musical en la del DVD. También está disponible una versión en VHS del vídeo musical. Para solicitarlo, consulte la página 26.

Estos materiales son una manera divertida y atrayente para que los participantes se empiecen a mover y, al mismo tiempo, les enseña la forma de prevenir la diabetes tipo 2. Póngalos en cualquier lugar y momento en que los participantes puedan realizar ejercicios en forma segura. Por ejemplo:

- Clínicas y ferias de salud
- Oficinas
- Casas de los participantes
- Salones de clase
- Centros comunitarios

El CD/DVD no tiene derechos de autor. Usted y los participantes pueden sacar copias sin pedir un permiso especial. **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Asegúrese de recomendar a los participantes que consulten con un médico u otro profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de actividad física.

CD/DVD Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes

El CD *Step by Step* cuenta con seis canciones originales para inspirar a los oyentes a que aumenten su actividad física. Tiene tres canciones en inglés y tres en español. “Every Day Is a New Beginning” es una canción y también el tema del vídeo musical de 3.5 minutos en el lado de DVD del disco doble. Trate de mostrar el vídeo en un espacio lo suficientemente grande para que la gente se pueda levantar y mover al ritmo de la música. Usted puede usar el vídeo para que sirva de inspiración y motive a las personas a que se muevan más en su vida cotidiana.

1. “Every Day Is a New Beginning” es una canción inspirada en la variedad musical gospel R&B, compuesta y cantada por compositores y artistas de la comunidad.
2. “Put on My Shoes”, una canción al estilo de los *blues* con mucho ritmo, le dice que “keep on keepin’ on”.

Sugerencia didáctica:

Uso de los CD musicales

1. Ponga el CD en cada sesión para que las personas se levanten y se empiecen a mover.
2. Ponga el CD en su oficina para animar al personal de la oficina y visitantes a que tomen un descanso de 10 minutos para bailar.
3. Dele una copia del CD a los participantes que quieran ponerse una nueva meta o mantener un nuevo hábito saludable por más tiempo. Se consiguen copias sencillas del CD a través del NDEP (consulte la sección para ordenar en la página 26) o puede hacer copias del CD original.
4. Distribuya el CD entre los otros promotores y maestros de educación física.
5. Pídale a un DJ de su estación local de radio que toque alguna canción.
6. “Está en tus manos” hace que la gente se mueva al ritmo del merengue mientras que escuchan consejos para mantenerse activos.
7. “Ándale” empieza al son de una banda de mariachis y sorprenderá a los oyentes al final.
8. “Salud” mezcla ritmos de carnaval con rap mientras describe excusas que la gente usa para evitar hacer ejercicio.
9. “Por su vida” es una melodía de salsa tradicional que invita a la gente a levantarse para celebrar su vida.

3. “Breathe In. Breathe Out.” es un nuevo ritmo hip-hop para que se empiece a mover y respire en una forma más saludable.
4. “Movimiento” muestra un nuevo baile y una manera divertida de ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
5. “Paso a Paso” nos dice que los cambios pequeños, uno a la vez, ayudan a prevenir la diabetes tipo 2.
6. “Está en tus manos” hace que la gente se mueva al ritmo del merengue mientras escuchan consejos para mantenerse activos.

Cómo utilizar esta herramienta

Use el CD musical en casas, eventos de la comunidad, clases de ejercicio y en donde sea que pueda poner un CD de música. También le puede pedir a las estaciones radiales que pongan las canciones.

El CD empieza con música suave (buena para calentar los músculos) y termina con un merengue bastante rápido. Antes de que se den cuenta, los oyentes ya habrán dado un paso en forma divertida para elevar su frecuencia cardíaca, quemar calorías, y prevenir la diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas. Es importante que hagan ejercicios de enfriamiento al terminar la sesión de ejercicio, por lo que si usa esta música para realizar esta actividad, asegúrese de leer la sección de actividad física de la *Guía de Actividades* para consultar consejos sobre ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

Para ver el vídeo musical necesita un reproductor de DVD y un televisor. Trate de mostrar el vídeo en sitios donde la gente pueda levantarse y moverse al ritmo de la música. Si lo desea, puede obtener una versión del vídeo (solicítelo al teléfono al 1-888-693-6337 o por Internet en <http://www.ndep.nih.gov>).

CD/DVD musical “Movimiento Por Su Vida”

La letra de “Movimiento Por Su Vida” fue creada por y para personas hispanas/latinas. Los artistas representan una gran variedad de culturas hispanas/latinas. En este grupo se encuentran el compositor Alex Alvear, de Ecuador; Luis León, de Puerto Rico; Claudio Ragazzi y su hermano y cantante Pablo Ragazzi, de Argentina; Marianna Suárez, de Colombia; y María Eugenia Toussaint, de México. “Movimiento Por Su Vida” es también el tema principal del vídeo musical de 3.5 minutos del lado del DVD. Usted puede usar este CD/DVD para inspirar y motivar a los participantes a que se muevan más en su vida cotidiana.

1. “Movimiento” muestra un nuevo baile y una manera divertida de ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
2. “*Step by Step*” nos dice que los cambios pequeños, uno a la vez, ayudan a prevenir la diabetes tipo 2.

Cómo utilizar esta herramienta

Las canciones tienen letras en inglés y español que resaltan mensajes importantes acerca de aumentar la actividad física. La carátula del CD incluye consejos para usar música en sus actividades diarias y en eventos especiales. Los eventos pueden ser reuniones culturales comunitarias, programas de promoción de la salud y clases de aeróbicos.

Para ver o escuchar la música del vídeo necesita un reproductor de DVD y un televisor o una pantalla de computador. Trate de mostrar el vídeo en sitios donde la gente pueda levantarse y moverse al ritmo de la música. Si lo desea, puede obtener una versión del vídeo (solicítelo al 1-888-693-6337 o por Internet en <http://www.ndep.nih.gov>).

- Solicítele a sus colaboradores de la comunidad que pongan el vídeo en sus negocios y eventos especiales. Sus colaboradores pueden estar en:

- Centros comerciales
- Edificios gubernamentales
- Iglesias
- Tiendas de comestibles
- Restaurantes

- Dígale a los participantes que busquen otro tipo de música que los inspire a moverse. Si bailan por los menos 10 minutos, eso cuenta como una mini rutina de ejercicios como parte de su actividad física diaria.

El CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud*

Este CD-ROM tiene versiones en PDF del Kit *El camino hacia la buena salud*, además de materiales adicionales. Para ver estos archivos necesitará el programa lector de Adobe Acrobat, que puede descargarse en forma gratuita en <http://www.adobe.com>.

Los siguientes elementos se incluyen en el disco:

- **Rotafolio de *El camino hacia la buena salud***, versión en PowerPoint El archivo en PowerPoint del *Rotafolio* está dividido en dos juegos de diapositivas: Las diapositivas que sirven de guía para los promotores y las que se dirigen a los participantes. Para usar con grupos grandes, usted puede proyectar el rotafolio en una pantalla o una pared blanca, o imprimir el archivo en diapositivas para usar con un retroproyector.
- **Diapositivas del Quiz interactivo I sobre la distorsión de las porciones** Estos archivos en PowerPoint son presentaciones de la sección del *Quiz interactivo de la distorsión de las porciones* del sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (<http://www.nhlbi.nih.gov>). Los archivos comparan los tamaños (y calorías) de las porciones comunes de hace 20 años con los actuales.
- **Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP (PDF)** Una técnica útil para perder peso es anotar todo lo que usted come y bebe, y escribir el tiempo que dedicó a la actividad física. Los participantes pueden mantener una copia de la lista en su bolso o bolsillo. Llevar un registro de su progreso ayudará a los participantes a que logren sus metas de perder peso y hacer más actividad física. La lista de seguimiento está disponible en inglés y español.
- **Registro de Grasas y Calorías (Fat and Calorie Counter) del NDEP (PDF)** Este cuadernillo tiene una lista de cientos de alimentos, entre los que se incluyen comidas étnicas, regionales y de restaurantes. El *Registro de Grasas y Calorías* indica a los participantes el número de calorías y gramos de grasa en los alimentos y bebidas que consumen.

- **Cómo empezar a controlar su peso: Plan de lecciones para un aumento en la actividad física (*Getting Started With Weight Control: Increased Activity*) (sólo en inglés)** El plan, que también se consigue en www.diabetesatwork.org/NextSteps/LessonPlans.cfm, incluye volantes y un juego de diapositivas en PowerPoint.
- **Guías nutricionales para la buena salud (*The Nutrition Guidelines for Good Health*) (sólo en inglés)** Este plan de lecciones, que también se consigue en <http://www.diabetesatwork.org/NextSteps/LessonPlans.cfm>, incluye volantes y un juego de diapositivas en PowerPoint.

Archivos adicionales

Afiches

- Un futuro sin diabetes tipo 2 ¿Lo puedes visualizar? (inglés y español)
- Paso a paso - El camino hacia la buena salud (varios tamaños en inglés y español)
- Bienvenido a la ciudad de las excusas (inglés y español)
- Etiquetas nutricionales
- El “método del semáforo” (varios tamaños; en inglés y español)
- Afiche “Get Real” del NDEP

Presentaciones en PowerPoint

- Metas y objetivos de la Guía de Capacitación del Kit El camino hacia la buena salud
- Introducción al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
- Kit El camino hacia la buena salud
- Introducción a la Prevención de la diabetes tipo 2 y al estudio del Programa de Prevención de la Diabetes
- Los conceptos básicos sobre la diabetes
- Diapositivas del Quiz interactivo I sobre la distorsión de las porciones
- Diapositivas del Quiz interactivo II sobre la distorsión de las porciones

- Presentación en PowerPoint del *Rotafolio de El camino hacia la buena salud*

Herramientas

- Registro de Grasas y Calorías (*Fat and Calorie Counter*) del NDEP (sólo en inglés)
- Mi Plan: Registro de Comidas y Actividades del NDEP (inglés y español)
- Consejos para los adolescentes: hoja informativa para disminuir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (sólo en inglés)
- Hoja informativa *More than 50 Ways to Prevent Diabetes* (Más de 50 formas de prevenir la diabetes tipo 2) (sólo en inglés)
- Hoja informativa *Prevent type 2 Diabetes. Step by Step.* (Prevenamos la diabetes tipo 2. Paso a Paso.) (inglés y español)
- Información básica sobre el cambio de conductas (solo en inglés)
- Quiz de las barreras a la actividad física (*Barriers to Being Active Quiz*) (sólo en inglés)

Planes de lecciones

- Cómo empezar a controlar su peso: el aumento en la actividad física (*Getting Started With Weight Control: Increased Activity*) (sólo en inglés)
- Plan de lecciones del NDEP con guías nutricionales para la buena salud (*The Nutrition Guidelines for Good Health*) (sólo en inglés)

Materiales promocionales de El camino hacia la buena salud (archivos para imprimir en inglés y español)

- Volante
- Diapositivas en PowerPoint con notas para el presentador
- Modelo de comunicado de prensa
- Modelo de artículo para boletín
- Nota para sitios Web
- Preguntas y respuestas
- Afiche
- Pancarta
- Imagen de los componentes del kit

Guía y Vídeo de Capacitación

La *Guía* y el *Vídeo de Capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud* se diseñaron para las personas que imparten talleres de capacitación para instructores (*train-the-trainers*). Estos valiosos materiales están disponibles en inglés y español. La *Guía* y el *Vídeo de capacitación* del Kit *El camino hacia la buena salud* no están sólo destinados para capacitar a los *promotores de la salud* y las organizaciones colaboradoras del NDEP, en el uso del Kit *El camino hacia la buena salud*, sino que también los pueden usar otros profesionales del sector de la salud como educadores sobre diabetes, enfermeras, dietistas y ministerios religiosos enfocados al área de la salud. *El Vídeo de Capacitación* ayuda a entender el uso del kit en una forma visual.

Información adicional

Resumen de los resultados del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

El estudio del DPP indicó que aún las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar la diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla. El estudio del DPP tiene tres mensajes principales sobre cómo la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar.

- Perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Perder peso y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables al comer una variedad de alimentos bajos en grasa y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Esto se puede obtener al caminar con un paso rápido, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

Aprenda más sobre el estudio del DPP en su sitio Web en www.bsc.gwu.edu/dpp/index.htmlvdoc. El estudio del DPP brinda muchas ideas para guiar a las personas para que hagan los cambios e incluye volantes y diapositivas, hojas informativas (por ejemplo, 21 consejos para cuando salga a comer), así como preguntas y respuestas sobre el estudio. Algunas de las cosas que hicieron los participantes del estudio para alcanzar sus metas fueron:

- Cambiar sus comportamientos poco a poco.
- Proponerse metas a corto plazo (¿qué puedo hacer esta semana?) y metas a largo plazo (¿cuánto peso quiero perder?).
- Aprender a convertirse en “detectives de la grasa”, para encontrar las grasas y calorías escondidas.
- Integrar más actividad física a su vida cotidiana.
- Nombrar los obstáculos a los comportamientos saludables y buscar la forma de vencer esos obstáculos.

Contar con apoyo

La mayoría de las personas no pueden hacer cambios importantes y duraderos en cuanto a lo que comen, a su nivel de actividad y a su peso, en forma rápida. Sin embargo, el estudio del DPP mostró que hasta los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia en la protección de las personas contra la diabetes tipo 2.

Aspectos culturales relacionados con el peso

Cuando en un principio el NDEP decidió crear este kit sobre la prevención de la diabetes tipo 2, hablamos con personas en comunidades afroamericanas, de ascendencia africana e hispanas/latinas; personas como las que habitan en su comunidad.

Una cosa que mencionaron fue el peso de las mujeres y su imagen corporal. Algunas personas en estas comunidades dijeron que para ellas era importante que “las mujeres tuvieran curvas”, y tenían diferentes ideas sobre lo que significaba estar “sobrepeso”. Recomendamos que si los participantes cuestionan los beneficios de perder peso, dígales que su enfoque está en la salud, no en la forma en que las personas se vean o qué talla usen.

El enfoque

Como promotor de la salud comunitaria, debe pensar sobre el peso y la imagen corporal. ¿Cómo enseñar este mensaje importante sobre un cuerpo saludable sin concentrarse en la imagen irreal de una “mujer súper delgada” o un “hombre súper musculoso”?

Una forma es concentrarse en lo que significa tener un cuerpo saludable. Enséñele a los participantes que al tener un cuerpo saludable podrán hacer más cosas (por ejemplo, jugar con sus niños o salir a caminar) sin que se queden sin aliento fácilmente.

Ya sea que usted quiera que pierdan peso o mantengan un peso saludable, es importante que todos entiendan la conexión entre la energía que recibe su cuerpo (a través de los alimentos que come y bebe, lo que se denomina calorías) y la energía que su cuerpo usa (a través de las actividades que realiza). Para perder peso, los participantes necesitan gastar más calorías de las que consumen. Para mantener un peso saludable, los participantes necesitan mantener un equilibrio entre las calorías que consumen y las que usan. Sin importar los resultados que busquen, seleccionar alimentos saludables y estar activos físicamente puede ayudarles a alcanzar su meta.

Para saber si una persona necesita perder peso, consulte la casilla en la página 34.

Indique a los participantes que si pesan lo mismo o más de la cantidad indicada para su peso, pueden estar en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Busque su estatura en la tabla correspondiente. Si su peso es igual o mayor que el peso indicado, usted tiene un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2.

AT-RISK WEIGHT CHARTS					
Find your height in the correct chart. If your weight is equal to or greater than the weight listed, you are at increased risk for type 2 diabetes.					
IF YOU ARE NOT ASIAN AMERICAN OR PACIFIC-ISLANDER AT RISK BMI \geq 25		IF YOU ARE ASIAN AMERICAN AT RISK BMI \geq 23		IF YOU ARE PACIFIC ISLANDER AT RISK BMI \geq 26	
HEIGHT	WEIGHT	HEIGHT	WEIGHT	HEIGHT	WEIGHT
4'10"	119	4'10"	110	4'10"	124
4'11"	124	4'11"	114	4'11"	128
5'0"	128	5'0"	118	5'0"	133
5'1"	132	5'1"	122	5'1"	137
5'2"	136	5'2"	126	5'2"	142
5'3"	141	5'3"	130	5'3"	146
5'4"	145	5'4"	134	5'4"	151
5'5"	150	5'5"	138	5'5"	156
5'6"	155	5'6"	142	5'6"	161
5'7"	159	5'7"	146	5'7"	166
5'8"	164	5'8"	151	5'8"	171
5'9"	169	5'9"	155	5'9"	176
5'10"	174	5'10"	160	5'10"	181
5'11"	179	5'11"	165	5'11"	186
6'0"	184	6'0"	169	6'0"	191
6'1"	189	6'1"	174	6'1"	197
6'2"	194	6'2"	179	6'2"	202
6'3"	200	6'3"	184	6'3"	208
6'4"	205	6'4"	189	6'4"	213

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report*.

Fuente: Adaptado de "Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report".

* Fuente: NDEP Small Steps. Big Rewards. Game Plan Source: Adaptado de "Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report", septiembre de 1998, Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, en cooperación con el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales.

¿Qué debo hacer si...?

Esta sección está diseñada para ayudarle a afrontar algunas situaciones que pueden ocurrir.

Cambios en el comportamiento

Tal vez esta sea la primera oportunidad que tiene de liderar discusiones en grupos pequeños. Las conversaciones sobre cambios de comportamientos en forma individual o grupal pueden producir preguntas o situaciones imprevistas. Hablar sobre la forma en que la diabetes puede afectar la vida de las personas puede ser una situación muy emotiva. Pedirle a los participantes que busquen soluciones a sus propios obstáculos puede producir sentimientos de frustración, negación o hasta ira dirigidos 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 tengan que hacer cambios puede que no escuchen sus sugerencias sobre lo que deben hacer. Esta etapa difícil a menudo se llama “etapa de precontemplación”. Lo más probable es que estas personas no hagan cambios en forma rápida. Usted puede plantar las semillas del cambio al resaltar los beneficios que hacen que las personas traten de cambiar. Concéntrese en las actividades que a las personas les gusta hacer. Pregúntele al participante si puede identificar algún beneficio que se relacione con esta actividad. Usted puede guiar la respuesta de la persona si es necesario. Por ejemplo, puede decir: “Muchas personas se dan cuenta de que cuando empiezan a caminar más ya no se les dificulta tanto respirar. ¿Hay algo que le gustaría hacer pero no lo hace porque se queda sin aliento?”

¿Qué debo hacer si alguno de los participantes ha hecho algunos cambios, pero todavía necesita apoyo?

Usted puede ayudar a estas personas averiguando qué tipo de opiniones positivas y negativas están recibiendo de la familia y amigos. Ayúdeles a ver los beneficios que están recibiendo como resultado de los cambios que han hecho. Felicítelos por cualquier cambio, sin importar lo pequeño que sea. Advierta a los participantes que en ocasiones pueden tener algún traspié, como comer en exceso o saltarse sus rutinas saludables, pero sólo se deben ver como tropiezos temporales y no desastres.

Para aprender más sobre los cambios de comportamientos y obtener consejos para ayudar a que las personas continúen con sus cambios positivos, por favor consulte la sección de Información básica sobre la modificación de comportamientos (“*Basics of Behavior Change*” -sólo en inglés) que hace parte del *CD-ROM complementario* de *El camino hacia la buena salud*.

Instalaciones y equipos

¿Qué debo hacer si no tengo un salón para reunirnos?

No necesita uno. Usted puede usar este kit en cualquier lugar en que se reúna con sus participantes, ya sea en sus casas, la escuela o un salón de clases de la iglesia y hasta al aire libre. El *Rotafolio*, por su diseño, es duradero. El kit contiene muchas actividades y herramientas que puede escoger de acuerdo al sitio en donde enseñe la clase.

¿Qué debo hacer si no tengo el equipo adecuado para dar la presentación en PowerPoint o poner el CD-ROM?

No se necesita equipo especial. El CD-ROM es una herramienta “adicional”. El *Rotafolio* portátil es la pieza principal del kit. Las actividades se pueden llevar a cabo usando objetos comunes de uso cotidiano que puede conseguir en la casa o artículos económicos que usted mismo puede hacer.

Continuar con la meta

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

Esa persona necesitaba desahogarse. Puede ayudarla diciéndole, “Algunas veces hablar de la diabetes implica hacer frente a muchas emociones fuertes. No le dé pena llorar. Llorar es una parte del proceso que lo ayudará a salir adelante”. No ignore esas emociones. Déle a la persona un poco de tiempo para conversar sobre sus sentimientos y experiencias.

Sin embargo, a menos que usted sea un profesional capacitado en salud mental, no intente aconsejar sobre la salud mental a las personas con las que está trabajando y usando este kit. Es difícil estimar la cantidad de angustia que la persona está sufriendo. Bríndele información para que contacte servicios de salud mental en su comunidad y ofrézcale ayuda para programar consultas de seguimiento.

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

Dirija a la persona a su proveedor de atención médica. No caiga en la trampa de tratar de dar consejos médicos. En este caso, ese no es su papel ni tampoco es el objetivo de este *Rotafolio*.

¿Qué debo hacer si la persona está haciendo preguntas médicas a las que no tengo respuesta?

Si no sabe, no procure adivinar. No dé información médica a menos de que esté absolutamente seguro de la información. Dígale a la persona (o al grupo) que no sabe la respuesta, pero que tratará de buscarla y les informará. Recomiende a la persona que consulte con su proveedor de atención médica con relación a las preguntas médicas personales.

¿Qué debo hacer si las personas me están haciendo preguntas sobre amigos y familiares que tienen problemas de adicción al alcohol u otras sustancias? ¿Cómo puedo hablar de la prevención de la diabetes tipo 2 cuando las personas están batallando con problemas de esta índole?

Las personas que tienen problemas de consumo de drogas, alcohol y de índole mental necesitan ayuda. A menos que usted haya recibido capacitación como consejero de personas con problemas de adicción, no debe ofrecer consejos, excepto sugerirles que busquen ayuda profesional. Averigüe qué tipo de recursos se ofrecen en su comunidad. Recomiéndeles que busquen ayuda y ofrézcales su asistencia para hacer las citas o comunicarse con servicios en su comunidad que tengan programas destinados a personas con problemas de adicción. Los problemas relacionados con el consumo de estupefacientes y la salud mental están fuera del alcance de este *Rotafolio*.

¿Qué debo hacer si no creo que pueda terminar de enseñar todo el Rotafolio? ¿Debo dejar de enseñar alguna parte en particular?

Todos los componentes del *Rotafolio* (prevención de la diabetes tipo 2 y pérdida de peso, selección de alimentos saludables y actividad física) son importantes. Sin embargo, usted no los tiene que enseñar todos en una sola sesión. En realidad, es mucho mejor enseñar la información de este *Rotafolio* en múltiples sesiones. Con esto les dará oportunidad a las personas para que hagan uso de la información y practiquen las habilidades que les enseñó. Extienda la enseñanza de la información en varias sesiones. Tal vez sea mejor enseñar tres sesiones de 20 minutos cada una, que una sesión de 1 hora. Use los juegos de la *Guía de Actividades* para afianzar la información que les enseñó con el *Rotafolio*.

¿Qué debo hacer si otro promotor de la salud comunitaria me va a reemplazar? ¿Qué puedo hacer para que la transición sea más fácil?

Aquí es donde ayuda sobremanera el tomar buenas notas. Revise esta información con el nuevo promotor de la salud para que entienda las metas y necesidades de cada participante y del grupo en general. Sea sincero con respecto a los temas o conceptos que no ha enseñado y las partes que pueden presentar dificultades debido a los conocimientos, actitudes o comportamientos del grupo. Si es posible, informe con anticipación sobre la transición a la persona o al grupo, y pídale ideas sobre cómo se puede fomentar una participación dinámica y positiva del grupo, así como su progreso.

Trabajo en grupo

¿Qué debo hacer si los participantes esperan que les den algo de comer en estas sesiones, o si traen alimentos que no son saludables?

Las personas se sienten más relajadas si hay algo que comer y para usted es conveniente que se sientan cómodas. Tal vez puede ofrecerles agua u otras bebidas sin azúcar, frutas, verduras con una salsa baja en grasa o galletitas saladas con queso. Los *pretzels* son alimentos más bajos en grasas que las papitas pero también tienen un alto contenido de sal, por lo cual no son una buena opción para las personas con presión arterial alta. Sería bueno que durante la primera sesión del grupo hablaran sobre si van a traer comida y les pida que si traen alimentos para compartir, que sean meriendas saludables bajas en grasas y azúcares.

¿Qué debo hacer si una persona del grupo es la única que habla y no deja hablar a los demás?

Usted puede abordar esta situación de varias maneras. En ocasiones, la persona que habla mucho está aportando buenos puntos, por lo que no sería ideal que dejara de hablar, pero si es bueno asegurarse de que las otras personas tengan oportunidad de participar. En ese caso, de vez en cuando, explique que le gustaría preguntar a cada una de las personas de la clase si tiene algo que agregar o decir sobre el tema que están tratando. O también le puede decir a los participantes que sería bueno que decidieran unas “reglas generales” para llevar a cabo las discusiones (por ejemplo, que una sola persona hable a la vez, que no se debe interrumpir a una persona cuando esté hablando y que todas las opiniones son bienvenidas).

Otra “regla general” puede ser que una persona puede hablar por un máximo de 2 minutos cada vez que intervenga. Los dos minutos le darán tiempo suficiente para dar su opinión y en la mayoría de las ocasiones para contar sus historias personales. Esta “regla de 2 minutos” ayudará a garantizar que todos tengan tiempo suficiente para hablar y que una sola persona no monopolice la discusión.

¿Qué debo hacer si uno de los participantes tiene una actitud negativa?

Ofrezca un receso de la sesión y hable con la persona de manera individual durante el descanso. Hay dos formas de abordar esta conversación:

- 1) Si usted cree que la persona tiene las mejores intenciones pero tiene problemas para controlarse, pídale que le ayude con la clase. Le puede solicitar que le ayude a tomar notas en un rotafolio o que pase las hojas o volantes. Haga uso de la energía y buena voluntad de la persona para beneficio de todos.
- 2) Si la persona se comporta en forma difícil e interrumpe con regularidad, pídale que sus comentarios sean breves ya que las otras personas del grupo también quieren participar. Todos los participantes 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, entonces usted no tendrá más remedio que solicitarle que se marche de la clase.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

Usted puede consultar los numerosos sitios Web de la *Guía de Recursos*. Usted puede llamar al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) al 1-888-693-NDEP (6337) o al Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Diabetes (*National Diabetes Information Clearinghouse*) al 1-800-860-8747 para ordenar materiales o puede llamar a la línea de preguntas del público sobre diabetes de los CDC al 1-877-CDC-DIAB si tiene alguna pregunta. También puede visitar el sitio Web <http://www.ndep.nih.gov> para descargar materiales.

Reconocimientos

Agradecemos profundamente la experta colaboración de las siguientes personas en la creación de este kit. Queremos reconocer a todos los promotores de la salud comunitaria que compartieron sus historias, conocimientos y opiniones mediante su participación en la evaluación piloto o en la revisión de las secciones de este documento. Al igual que a con las personas, organizaciones y programas que, con su valiosa asistencia y guía, nos facilitaron la creación del *Kit El camino hacia la buena salud*.

El NDEP reconoce el esfuerzo de los siguientes revisores del Kit *El camino hacia la buena salud*:

Miembros del Grupo de Trabajo Afroamericano o de Ascendencia Africana del NDEP (African American/African Ancestry Work Group)

Janet O. Brown-Friday, RN, MSN, MPH (Presidenta actual)

Gerente de Estudios Clínicos

Albert Einstein College of Medicine

Shauna Cooper, MPH

Directora de Proyecto

Black Women's Health Imperative

Elvan Catherine Daniels, MD

Directora Adjunta de Atención Primaria de la Comunidad

National Center for Primary Care

Morehouse School of Medicine

Gladys Gary Vaughn, PhD

Directora de la Oficina de Alcance a la Comunidad

Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Eleanor Hinton-Hoyt, MS, MA

Presidenta interina/CEO

Black Women's Health Imperative

Otis W. Kirksey, PharmD, RPh, CPh

Association of Black Health-System Pharmacists

Profesor adjunto y Director

College of Pharmacy

Florida A&M University

Carol L. Mallette, MA

Directora

Diabetes Outreach & Education System

Southern Jersey Family Medical Centers

Magon M. Saunders, MS, RD, LD
Presidenta del Consejo sobre Diabetes
Directora y Coordinadora del Programa
Programa de Prevención y Control de la Diabetes de Georgia

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
Investigadora principal
Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes NMA

Miembro ad hoc del Grupo de Trabajo Afroamericano o de Ascendencia Africana del NDEP

James R. Gavin III, MD, PhD
Expresidente anterior del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
c/o Full Spectrum Consulting

Grupo de Trabajo Hispano/Latino del NDEP

Isabel Salinas Almendárez, MPH (Pasada Presidente)
Gerente del Programa de Salud Corporativa
Inova HealthSource

Julia Burgos (Exvicepresidenta)
Directora Nacional de Iniciativas Latinas
Asociación Americana de Diabetes

Xóchitl Castañeda
Directora
Iniciativa de Salud de las Américas

Josephine F. Garza, MA
Subdirectora
Instituto Nacional de Niños Latinos

Agustín Lara, MD
Director, Programa del Salud del Adulto y el Anciano
Secretaría de Salud de México

Leonardo Pérez, MPH, CHES
Coordinador del Programa de Diabetes
Departamento de Salud de Puerto Rico
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Josephine Phyllis Preciado, MD
National Hispanic Medical Association

Rebeca L. Ramos, MPH
Directora Técnica
Asociación de Salud de la Frontera de EE. UU. y México

Rosalba Ruiz-Holguin, MD, MPH (Presidenta actual)
Coordinadora Binacional
Proyecto de Prevención y Control de la Diabetes en la Frontera
de EE.UU. y México
Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Virginia Valadez
Promotora de Salud Comunitaria
Migrant Health Promotion

Andrea Zaldivar, MS, C-ANP, CDE
Directora Clínica
North General Diagnostic and Treatment Center

Miembros ad hoc del Grupo de Trabajo Hispano/Latino del NDEP

Wanda Montalvo, RN, MSN, ANP
Directora del sector del Noreste
2004 Robert Wood Johnson Executive Nurse Fellow

Nelva Ancona Paraison
Anfitriona y Coordinadora de Diabéticos Hispanos/Perfil LatinoTV, Inc.

Adolfo Pérez-Comas, MD, PhD, FACE
Miembro de la Junta Directiva
Centro de Investigación y Educación sobre Diabetes de Puerto Rico

Jaime R. Torres, DPM, MS
Director Adjunto de Servicios de Consultoría
Coler-Goldwater Specialty Hospital

Elizabeth Valdéz, MD
Presidente y Directora Ejecutiva
Concilio Latino de Salud, Inc.

Organizaciones Nacionales financiadas por los CDC

Elena M. Alvarado
Directora Ejecutiva y Gerente de Proyecto
National Latina Health Network

Paul M. Baker
Subdirector del Centro para Consumidores
The National Alliance for Hispanic Health

Jeanette Beltrán
Directora Nacional para Programas Especiales
National Latina Health Network

Eliana T. Loveluck
Directora del Programa
Juntos Contra la Diabetes
The National Alliance for Hispanic Health

Marisol Morales
Coordinadora de Campañas
National Latina Health Network

Principales socios estatales del Programa de Prevención y Control de la Diabetes (DPCP), con una gran concentración hispana/latina en su población.

Arizona

Carmen Ramírez
Coordinadora de Programas Comunitarios
Departamento de Servicios de Salud de Arizona
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

California

Javier Carrillo, MPH
Especialista en el Área de Promoción de la Salud
Área Greater Bay
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Colorado

María Elena Carreón-Ayers
Coordinadora de Actividades de Alcance a la Comunidad sobre Diabetes
Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Florida

Trina Thompson, MA
Administradora del Programa
Departamento de Salud de Florida
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Illinois

Cheryl A. Metheny, MS, RD/LDN, CDE, CLC
Coordinadora del Programa
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Nevada

Beth Handler, MPH
Coordinadora del Programa
Oficina de Salud Comunitaria
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Nueva Jersey

Nirmala (Nimi) Bhagawan, MS, RD
Gerente del Programa
Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores
de Nueva Jersey
Servicios de Salud de la Familia
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Nuevo México

Judith Gabriele
Gerente del Programa
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Nueva York

Louise Square
Coordinadora del Programa
Departamento de Salud del Estado de Nueva York
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Texas

Luby Garza-Abijaoude, MS, RD, LD
Consultora en Nutrición sobre Diabetes
Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Richard Kropp
Especialista en Información, Programa y Consejo sobre Diabetes de Texas
Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Personal de enlace con los grupos de trabajo

Ana Toro, MA, Vicepresidenta
Enlace del Grupo de Trabajo Hispano/Latino del NDEP
Fleishman-Hillard International Communications/FH Hispania

Lisa Gibson Lake
Enlace del Grupo de Trabajo Afroamericano/de Ascendencia Africana del
NDEP
Fleishman-Hillard, Inc.

Otros colaboradores

Kelly Acton, MD

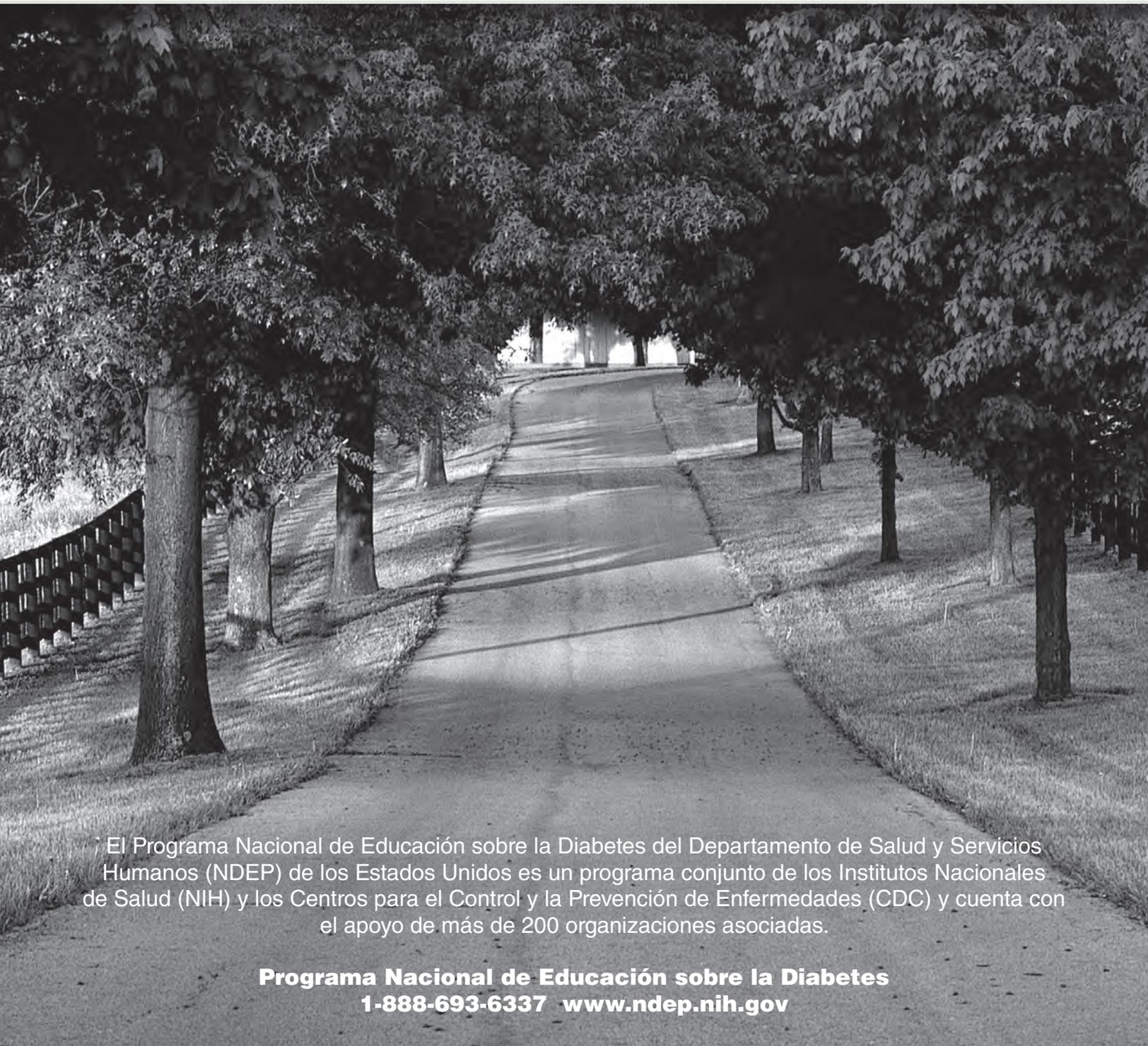
Carol Brownson, PhD

Margret Chang, BA

James Galloway, MD

Martha Londoño, PhD

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 6217



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 www.ndep.nih.gov



2010

