

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Encuentre tiempo para la actividad física

Encuentre tiempo para la actividad física

Tema central de la sesión

La actividad física puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Este módulo muestra a los participantes cómo encontrar tiempo para hacer actividad física, en el programa “PrevengaT2”.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Analizar los beneficios de la actividad física.
- ▶ Explicar cómo pueden encontrar tiempo para hacer actividad física.
- ▶ Analizar los retos para encontrar tiempo para hacer actividad física.

Consejos prácticos

- ▶ Cambie su horario. Por ejemplo, despiértese 30 minutos más temprano para poder ir a caminar antes del trabajo o cene 30 minutos antes para poder ir a caminar después de la cena.
- ▶ Pida a familiares y amigos que ayuden con las tareas de la casa para poder tener más tiempo para estar activo.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

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

Tareas del instructor

Antes de la sesión

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

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

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

Luego de la sesión

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

Programa

Contenido de la sesión

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

- Bienvenida y repaso..... Página 6.....10 min
- Objetivos..... Página 7.....2 min
- Beneficios de la actividad física: Un repaso.....Página 8.....10 min
- El reto de aumentar la actividad física..... Página 9.....10 min
- Cómo aumentar su actividad física..... Página 10.....18 min
- Planear para tener éxito..... Página 16.....5 min
- Resumen y cierre.....Página 17.....5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo encontrar tiempo para la actividad física.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____ Ustedes aprendieron que _____</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>▶ DECIR: La actividad física puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Tiene otros beneficios también. Hoy vamos a charlar sobre una barrera común para estar en forma: el tiempo. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de la actividad física. ■ El reto de encontrar tiempo para la actividad física. ■ Cómo encontrar tiempo para el ejercicio o la actividad física. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la semana que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- Perder peso y mantenerse
- Reducir la glucosa en la sangre

Si es necesario, explique que la actividad física al quemar calorías ayuda a perder peso. Mientras más activos sean, más calorías van a quemar. Como recuerdan, las calorías son una medida de cuánta energía hay en un alimento o bebida. La actividad física disminuye la glucosa en la sangre al ayudar a que sus células usen mejor la insulina para absorber la glucosa en la sangre.

Beneficios de la actividad física: Un repaso (10 minutos)

► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hacer un breve repaso de los beneficios de la actividad física.

La actividad física puede disminuir el riesgo de diabetes de dos maneras.

► **PREGUNTAR:** ¿Alguien recuerda cuáles son?

RESPONDER: La actividad física puede ayudarlos a:

- Perder peso y mantenerse en su peso.
- Reducir la glucosa o azúcar en su sangre.

► **DECIR:** Hemos hablado sobre cómo la actividad física puede disminuir el riesgo de diabetes.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda otros beneficios de la actividad física?

Algunas de las respuestas correctas pueden ser por ejemplo, la actividad física:

- Reduce la presión sanguínea y el colesterol.
- Disminuye el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Beneficios de la actividad física: Un repaso</p>
<p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas correctas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayuda a dormir mejor. ■ Fortalece los músculos y los huesos. ■ Mejora la memoria, el equilibrio y la flexibilidad. ■ Mejora el ánimo. ■ Nos da más energía. ■ Reduce los niveles de estrés.
<p>Notas al instructor</p>	<p>El reto de aumentar la actividad física (10 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Como saben, el objetivo de este programa es alcanzar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (como una caminata vigorosa) cada semana. Esto equivale a 2 horas y media a la semana.</p> <p>Puede ser un reto encontrar tiempo para alcanzar esa meta. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Marcos tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Pero Marcos está muy ocupado. Durante la semana, él cuida a sus nietos mientras los padres van a trabajar. Durante el fin de semana, Marcos trabaja en la biblioteca. En las noches, le gusta relajarse viendo televisión. Marcos tiene problemas para encontrar al menos 150 minutos para dedicarse a su meta de hacer actividad física moderada.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>El reto de aumentar la actividad física</p>
<p> HACER: Divida a los participantes en grupos de 2 o 3. Pídales que digan cuáles son sus barreras personales para poder encontrar tiempo para la actividad física.</p>	<p> CONVERSAR: ¿Qué tal ustedes? ¿Qué cosas les representan una barrera o reto para encontrar al menos 150 minutos para lograr sus metas de actividad física?</p>
<p>Notas al instructor</p>	<p>Cómo aumentar su actividad física (18 minutos)</p>
<p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario</p>  <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas del grupo.</p>	<p> DECIR: Hemos hablado acerca del reto que puede ser encontrar tiempo para lograr sus metas de actividad física. Ahora vamos a compartir ideas sobre cómo lograr hacer actividad física en nuestra vida diaria.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de encontrar tiempo para la actividad física?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ajusten su horario. Por ejemplo, vayan a la cama 30 minutos más temprano para que puedan caminar antes de ir al trabajo o cenar 30 minutos más temprano para poder ir a caminar después de cenar. ■ Distribuyan sus 150 minutos semanales en periodos más cortos de 10 minutos. ■ Pongan la actividad física en su horario. Escriban la actividad física en su calendario y hagan que sea una prioridad, algo importante en su vida.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
 <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suban por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras mecánicas. ■ Utilicen una aplicación del teléfono celular o computadora para hacer más actividad física. Esto ayuda a aprovechar el tiempo de la mejor manera. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de mantener el nivel de actividad física mientras van de un lugar a otro?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bájense del tren o autobús una parada antes. Caminen el resto del camino. ■ Caminen o anden en bicicleta para desplazarse. ■ Estacionen sus carros un poco más lejos del lugar adonde quieren ir. ■ Viajen de pie en el autobús o el tren. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de lograr hacer actividad física mientras ven televisión o videos, o mientras leen?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bailen o hagan sentadillas. ■ Levanten pesas o utilicen bandas de resistencia. Si están leyendo, usen un brazo a la vez o usen un portalibros para tener las manos libres. ■ Marchen o troten en el sitio cuando vean la televisión.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
 <p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas del grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hagan sentadillas, lagartijas, flexiones o levantamiento de piernas mientras vean la televisión o videos. ■ Pedaleen en una bicicleta fija. ■ Usen una caminadora o bicicleta fija. Si están leyendo, usen un portalibros mientras caminen o pedaleen en la máquina. <p>CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de hacer actividad física mientras hacen los quehaceres de la casa?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Corten el pasto o césped con una cortadora manual. ■ Laven su carro. ■ Pase el rastrillo. ■ Pídanle a sus familiares y amigos que los ayuden con las tareas del hogar para así tener más tiempo para estar activo. ■ Pongan música mientras barren o trapean; ¡pónganle intensidad y diversión! ■ Saquen a caminar a sus mascotas. ■ Saquen las malezas del jardín. Pasen el rastrillo. ■ Quiten la nieve con una pala.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
 <p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas del grupo.</p> <p>HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p>Escriba: Las respuestas del grupo.</p>	<p>CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de hacer actividad física en su vida social?</p> <p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Empujen un coche o carriola mientras caminan. ■ Jueguen fútbol o a las escondidas o a perseguirse con sus hijos o nietos. ■ Marchen en el sitio, caminen a paso rápido, suban escaleras o usen una bicicleta fija mientras hablen por teléfono. ■ Salgan a bailar con su pareja. ■ Salgan a caminar con un familiar o amigo. ■ Tomen una clase de actividad física. ■ Únanse a un grupo para caminar, jugar fútbol, golf o béisbol. <p>CONVERSAR: ¿Cuáles pueden ser algunas formas de lograr más tiempo para hacer actividad física mientras trabajan?</p>

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
	<p>Algunas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminen para ir a hablar con un compañero de trabajo en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje de correo electrónico. ■ En vez de sentarse en una silla, háganlo sobre una pelota de actividad física. Se necesita hacer algo de esfuerzo físico para mantener el equilibrio al sentarse en estos asientos. ■ Inscríbanse en un gimnasio cercano. Vayan al gimnasio antes o después del trabajo, o durante su hora de comida. ■ Participen en un programa de actividad física, yoga o baile en el trabajo. ■ Pídanle a sus compañeros que las juntas o reuniones de trabajo se hagan de pie. ■ Pregunten si pueden tener escritorios que les permitan estar parados mientras trabajan. ■ Salgan a caminar de manera vigorosa durante su tiempo de descanso o comida. ■ Tomen descansos cortos, pero úsenlos para caminar en vez de tomar café. ■ Tomen la ruta más larga para llegar a su escritorio.

Notas al instructor	Cómo aumentar su actividad física
	<p>► DECIR: ¿Recuerdan a Marcos? Hoy en día se despierta 30 minutos más temprano para poder caminar en la mañana antes de ir al trabajo. Levanta pesas y marcha en el sitio mientras ve televisión. Además, juega fútbol con sus nietos. Esto es divertido y es una buena actividad física para todos. Está alcanzando su meta de actividad física.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la historia de Marcos les enseña que con un poco de voluntad y creatividad es posible encontrar el tiempo para hacer actividad física dentro de la rutina atareada.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre encontrar tiempo para hacer actividad física.</p> <p>Por favor, escojan un área para concentrarse. Planifiquen tres cambios pequeños que se relacionen con esa área y escríbanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Tarea</p> <p>Escoja <u>una</u> opción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pruebe una aplicación para hacer actividad física. 2. Siga cinco consejos para ponerse en forma. 3. Leer “Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física” <p> HACER: Atender las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de encontrar tiempo para hacer actividad física. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de la actividad física. ■ El reto de encontrar tiempo para la actividad física. ■ Cómo encontrar tiempo para la actividad física. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a encontrar tiempo para la actividad física?</p> <p>► DECIR: Entre esta sesión y la próxima, por favor lean el material llamado “Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física”.</p> <p>Escojan cinco consejos que quieran seguir y luego ¡Síganlos!</p> <p>La próxima sesión, vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue encontrando tiempo para la actividad física.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Acuérdense de traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>