

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Mantenga su corazón sano

## Mantenga su corazón sano

### Tema central de la sesión

Las personas que están en riesgo de diabetes tipo 2 también tienen riesgo de tener problemas en el corazón. Esta sesión les enseña a los participantes cómo mantener un corazón sano y forma parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar por qué es importante la salud del corazón.
- ▶ Describir cómo mantener un corazón saludable.
- ▶ Explicar cómo elegir bien las grasas que consume.

### Consejos prácticos

- ▶ ¡Si fuman, dejen de hacerlo! Es lo mejor que pueden hacer por su corazón.
- ▶ Hagan actividad física de intensidad moderada, por al menos 150 minutos a la semana.
- ▶ Elijan comida saludable.

## 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, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

## 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 de 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 durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

# Programa

## Contenido de la sesión

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

- Bienvenida y repaso..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- El corazón del problema..... Página 8 ..... 10 min
- Mantenga su corazón sano..... Página 10 ..... 15 min
- Sea un conocedor de las grasas  
que consume..... Página 11 ..... 15 min
- Planear para tener éxito..... Página 14 ..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 15 ..... 3 min

**Total: 60 minutos**



<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
<p><b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando sobre 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>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> 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><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Debido a que ustedes están en riesgo de tener diabetes tipo 2, es importante que mantengan su corazón sano. Hoy vamos a charlar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Por qué es importante la salud del corazón.</li> <li>■ Cómo mantener un corazón saludable.</li> <li>■ Cómo elegir bien las grasas que consumen.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

**Notas al instructor**

**El corazón del problema  
(10 Minutos)**

► **DECIR:** Su corazón es un órgano asombroso. Con cada latido bombea sangre rica en oxígeno a todas las células de su cuerpo. La sangre viaja a través de unos tubos llamados arterias.

El hecho de que ustedes estén en riesgo de tener diabetes tipo 2, también los pone en riesgo de tener problemas con su corazón y sus arterias. Estos problemas incluyen:

- Dolor en el pecho (angina).
- Problemas del corazón para bombear sangre (cuando los músculos del corazón son anormalmente gruesos es muy difícil para el corazón bombear sangre).
- Quedarse sin aliento con facilidad.
- Problemas en los riñones.
- Adormecimiento en diferentes partes del cuerpo.
- Problemas sexuales.
- Pérdida de la vista.
- Las arterias de las piernas se hacen más estrechas o se bloquean.
- Muerte súbita o repentina.

Notas al instructor	El corazón del problema
	<p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su cerebro?</p> <p><b>REPONDER:</b> Usted podría tener un infarto o un derrame cerebral.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué pasa si se bloquea una arteria de su corazón?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Usted podría tener un ataque al corazón.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Los problemas del corazón son la causa principal de muerte prematura en las personas con diabetes en los Estados Unidos. Alrededor del 65 % de las personas con diabetes mueren por ataques al corazón o por derrames cerebrales.</p> <p>Así que mantengan su corazón sano. ¡No pueden vivir sin él!</p>

<b>Notas al instructor</b>	<b>Mantenga su corazón sano (15 minutos)</b>
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta los consejos. Hable sobre ellos brevemente.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Hemos hablado de por qué es importante la salud del corazón. Ahora vamos a hablar sobre cómo elegir un estilo de vida que los ayude a tener un corazón sano.</p> <p>Por favor revisen la página ___ de su “Guía del participante: Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano”.</p> <p>Diga a los participantes que en esta página van a encontrar consejos generales sobre cambios que pueden hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Dígalos a los participantes que deben preguntarle a su doctor las metas que deben alcanzar y si necesitan tomar medicinas para lograrlas.</p> <p>Explique que fumar hace que las arterias se hagan aún más estrechas. Así que dejar de fumar es lo mejor que pueden hacer para mantener su corazón sano.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume (15 minutos)
<p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 5 con los cinco productos que tienen muchas grasas saturadas.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen muchas grasas trans.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Parte de elegir un estilo de vida saludable es saber escoger las grasas que consumen. Así que vamos a tomar unos minutos para hablar de las grasas.</p> <p>Todos necesitamos incluir cierta cantidad de grasa en nuestra alimentación. La grasa nos da energía y ayuda a absorber vitaminas. También ayuda a crecer y a estar sanos.</p> <p>Al mismo tiempo, la grasa tiene muchas calorías. De hecho, la grasa tiene más calorías que cualquier otro alimento. Así que para tener o mantener un peso saludable, tienen que limitar las grasas. Además, algunas grasas son más saludables que otras.</p> <p>Por favor revisen la página 5 de su “Guía del participante: Todo sobre las grasas”. Vamos a empezar con la sección de grasas <u>no saludables</u>. Estas grasas no son saludables porque aumentan el colesterol <u>malo</u> en su sangre.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuáles son algunas grasas que no son saludables?</p> <p><b>RESPONDER:</b> La grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora vamos a ver algunos ejemplos de productos del supermercado que tienen muchas grasas trans.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 5 de los cinco productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas monoinsaturadas.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes que lea) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o pedir a uno de los participantes) en voz alta la lista de la página 6 de los cinco productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora, vamos a ver algunos ejemplos de productos que tienen mucho colesterol.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora, vamos a hablar de las grasas que son <u>saludables</u>. Estas grasas son buenas porque aumentan el colesterol bueno en la sangre.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuáles son algunas grasas saludables?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas <u>monoinsaturadas</u>.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchas grasas poliinsaturadas.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver unos ejemplos de algunos productos que tienen muchos ácidos grasos omega 3.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> También es importante cómo cocinan los alimentos.</p>

Notas al instructor	Sea un conocedor de las grasas que consume
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>  <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas correctas.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>	<p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son algunas maneras de limitar las grasas no saludables al cocinar?</p> <p>Entre las respuestas pueden estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hervir, cocinar al vapor o usar el horno convencional.</li> <li>■ Usar sartenes y ollas de teflón o cerámica.</li> <li>■ Quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla.</li> <li>■ Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo.</li> <li>■ Cocinar a la parrilla, asar al horno la comida o saltearla en una pequeña cantidad de aceite saludable (aceite de oliva, canola, maíz o cártamo).</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> También es importante pensar en qué se le agrega a la comida.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden evitar las grasas no saludables al sazonar la comida?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser: usar jugo de limón, vinagre, aderezo bajo en grasas, hierbas, especias, salsa, salsa picante y yogur natural sin grasa.</p> <p>Diga que si tienen la presión arterial alta, es posible que tengan que usar poca sal en sus comidas y no consumir productos como alimentos procesados, sopas instantáneas o comidas preparadas que solo necesitan calentarse, porque contienen mucha sal.</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Sea un conocedor de las grasas que consume</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> ¿Recuerdan a Luis? Él ha hecho cambios importantes en su estilo de vida. Empezó a hacer ejercicio diariamente y a tener una alimentación balanceada sana baja en grasas saturadas. Después de cuatro meses, el número más alto de su presión arterial ha bajado a 125 y el número más bajo a 75. Su LDL (colesterol malo) y triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Él está encaminado a tener un corazón sano.</p>
<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Planear para tener éxito (5 minutos)</b></p>
	<p>↙➤ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>► <b>DECIR:</b> 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 mantener el corazón sano.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Específico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Planear para tener éxito</b></p>
<p> <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>
	<p><b>Resumen y cierre (3 minutos)</b></p>
<p> <b>HACER:</b> Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de mantener el corazón sano. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La importancia de tener el corazón sano.</li> <li>■ Cómo elegir un estilo de vida saludable para su corazón.</li> <li>■ Cómo escoger bien las grasas que consume.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a tener un corazón sano?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p><b>Tarea:</b></p> <p>“Mantener mi corazón sano”.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> La próxima sesión, vamos a hablar sobre _____ . También vamos a hablar acerca de cómo les fue manteniendo su corazón sano. Recuerden revisar los materiales de la “Guía del participante” sobre cómo escoger bien las grasas.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>