

PREVENGA ELT2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Manual del instructor de estilo de vida

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca

Tema central de la sesión

Saber qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca es una parte importante del programa “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión enseña a los participantes cómo comenzar a perder peso de nuevo.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar por qué se puede estancar la pérdida de peso.
- ▶ Describir cómo fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo.

Consejos prácticos

- ▶ Evalúen de nuevo las calorías que necesitan.
- ▶ Asegúrense de que están llevando un registro de todas sus calorías.
- ▶ Mejoren su actividad física. Hagan algo diferente.

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 pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso Página 6 10 min
- Objetivos..... Página 7 2 min
- Por qué la pérdida de peso puede estancarse Página 8 10 min
- Cómo comenzar a perder peso de nuevo..... Página 11 28 min
- Planear para tener éxito..... Página 17 5 min
- Resumen y cierre..... Página 18 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 “Prevenga el T2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la semana pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que ustedes tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron quede_____.</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>▶ DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo actuar cuando su pérdida de peso se estanca y cómo esto puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué la pérdida de peso puede estancarse. ■ Fijar nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo. <p>Al final de la sesión, van a revisar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Porción y ración no son lo mismo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse (10 minutos)

► **DECIR:** Muchas personas que hacen que su estilo de vida sea saludable se dan cuenta de que en un principio bajan de peso rápidamente. Luego empiezan a tener dificultades para seguir perdiendo peso, es decir, la pérdida de peso se hace más lenta o incluso se estanca.

Es normal tener estos periodos de estancamiento en la pérdida de peso. Vamos a ver un ejemplo.

Rosana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su meta es perder 22 libras (10 kg). Rosana ha estado cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física desde que comenzó su programa de cambios saludables en su estilo de vida. Ya perdió 8 libras (4 kg) en 6 semanas. La semana pasada perdió solamente 1/2 libra (250 gr) y esta semana no ha perdido nada de peso.

💬 **CONVERSAR:** ¿Les suena esto conocido?

► **DECIR:** Si su pérdida de peso se estanca, el primer paso es saber por qué.

Vamos a hablar ahora sobre algunas causas de por qué la pérdida de peso se estanca o se hace más lenta. Una razón por la cual puede estancarse la pérdida de peso es que ustedes no estén cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física. Quizás las estaban cumpliendo al principio, pero con el tiempo se han descuidado.

Notas al instructor	Por qué la pérdida de peso puede estancarse
<p>↗ HACER: Explicar si es necesario.</p>	<p>¿Qué pasa si ustedes están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de estar en forma, pero su pérdida de peso se ha detenido? La razón puede ser que no se han fijado nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física que estén ajustadas a su peso actual.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué es necesario ajustar nuestras metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física cuando queremos perder peso?</p> <p>RESPONDER: Mientras menos pesen, menos calorías necesitarán para mantener su peso.</p> <p>▶ DECIR: Probablemente ustedes no necesiten tantas calorías ahora como cuando comenzaron el programa.</p> <p>De manera que necesitan fijar nuevas metas para comer alimentos saludables y para hacer actividad física que se ajusten a su peso actual.</p> <p>▶ DECIR: Su pérdida de peso también puede estancarse si parte del peso perdido es muscular.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué perder peso muscular puede estancar la pérdida de peso?</p> <p>RESPONDER: Cuando se pierde músculo, uno no quema tantas calorías.</p>

Notas al instructor

↗ HACER:

Si los participantes están interesados, puede decirles que al quemar calorías, su cuerpo comienza quemando depósitos de glicógeno. Este es un tipo de carbohidrato. El glicógeno contiene agua. Por eso decimos que se pierde peso en agua.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse

Finalmente, su pérdida de peso puede estancarse cuando uno ya pasó las primeras etapas del programa de cambio de estilo de vida. Cuando comienza a reducir calorías para perder peso, su cuerpo pierde algo de agua. Para la mayoría de las personas, la pérdida de peso disminuye una vez que deja de perder agua.

Notas al instructor

**Cómo comenzar a perder peso de nuevo
(28 minutos)**

► **DECIR:** Ya hemos hablado sobre por qué su pérdida de peso puede estancarse. Ahora vamos a hablar sobre cómo podemos salir de ese estancamiento y comenzar a perder peso de nuevo.

Su pérdida de peso puede estancarse cuando ustedes no están cumpliendo sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física.

► **PREGUNTAR:** ¿Cómo pueden saber si están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física?

RESPONDER:

- Lleven un registro de su actividad física.
- Lleven un registro de lo que comen y beben.

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p>↙ ↘ HACER:</p> <p>Díales a los participantes que pueden consultar la sección de la “Guía del participante: Anotar sus comidas y bebidas para bajar de peso” o vean juntos esa guía.</p> <p>↙ ↘ HACER:</p> <p>Díales a los participantes que consulten la “Guía del participante” de esta sesión.</p>	<p>▶ DECIR: Si encuentran que no están cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de hacer actividad física, recuerden: es normal desviarse de sus metas de vez en cuando.</p> <p>Lo importante es retomar el ritmo y prevenir periodos similares en el futuro.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cómo pueden retomar el ritmo?</p> <p>RESPONDER: Para retomar el ritmo, permanezcan positivos y usen los cinco pasos para resolver problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los problemas que hacen que se desvíen. 2. Buscar soluciones para resolver esos problemas. 3. Escoger la mejor opción. 4. Diseñar un plan de acción. 5. Probarlo. <p>▶ DECIR: Su pérdida de peso puede estar estancándose porque aunque ustedes ya hayan perdido peso, no se han propuesto nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física que se ajusten a su peso actual.</p>

Notas al instructor

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Para fijar nuevas metas, primero van a necesitar saber sus necesidades calóricas diarias, es decir, cuántas calorías necesitan para mantener su nuevo peso. Esta cantidad se basa en su edad, sexo, estatura y peso.

► **PREGUNTAR:** ¿Cómo pueden saber cuántas calorías necesitan para mantener su peso?

RESPONDER:

- Consulten con su médico.
- Usen una aplicación para el teléfono o computadora.
- Usen una herramienta en Internet.

► **DECIR:** Una vez que conozcan sus necesidades calóricas diarias, ustedes podrán decidir cuántas calorías quitar de su dieta actual para poder perder peso de nuevo.

Vamos a ver un ejemplo. Por favor, revisen la sección llamada “La historia de Rosana”. Este material muestra cómo las necesidades calóricas diarias de Rosana cambiaron luego de haber perdido 21 libras (9.5 kg).

Notas al instructor

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

► **PREGUNTAR:** ¿Cuáles eran las necesidades calóricas diarias de Rosana antes de perder peso?

RESPONDER: 1750 calorías.

► **PREGUNTAR:** ¿Y cuáles son las necesidades calóricas diarias de Rosana ahora?

RESPONDER: 1650 calorías.

► **PREGUNTAR:** ¿Cuál es el cambio en la cantidad de calorías que Rosana necesita?

■ **RESPONDER:** 100 calorías. e sus sentimientos y traten de superarlos.

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p>↙↗ HACER: Asegúrese de que los participantes entiendan cuáles son las metas de Rosana. Las metas de ellos pueden ser diferentes.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar brevemente sobre este material.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar brevemente sobre las opciones propuestas en la “Guía del participante”. Responda las preguntas que se hagan.</p>	<p>▶ DECIR: Así que, para seguir perdiendo peso de nuevo, Rosana necesita reducir al menos 100 calorías de su nueva dieta diaria cada día.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cómo puede Rosana reducir esas 100 calorías?</p> <p>RESPUESTA: Ella puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dejar de tomar o comer 100 calorías cada día. ■ Quemar 100 calorías más cada día. ■ Combinar las dos anteriores. <p>▶ DECIR: Vamos a hablar ahora sobre cómo reducir esas 100 calorías. Por favor, revisen la sección llamada “Formas de reducir calorías”.</p> <p>▶ DECIR: Vamos a hablar ahora sobre cómo quemar 100 calorías más. Por favor revisen la sección llamada “Formas de quemar 100 calorías”.</p>

Notas al instructor	Cómo comenzar a perder peso de nuevo
<p> HACER: Dígales a los participantes que consulten el material que explica cómo reducir calorías como, por ejemplo, los módulos que se llaman “Coma bien para prevenir el T2”, “Haga más actividad física”, “Queme más calorías que las que consume”, y “Disfrute la comida saludable”, o revisen los materiales juntos.</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <div data-bbox="159 1344 240 1432" data-label="Image"> </div> <p>Escriba: Las respuestas correctas.</p>	<p> DECIR: Su pérdida de peso puede estancarse también si algo de ese peso que han perdido es muscular.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas maneras de desarrollar músculo?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Usen bandas de resistencia. ■ Levanten pesas. ■ Hagan sentadillas. ■ Hagan “lagartijas”, empujando o levantando su peso. ■ Remen. <p> DECIR: Rosana se fijó nuevas metas para comer alimentos saludables y hacer actividad física. Hoy en día, en vez de beber una taza de café de 16 onzas con leche entera cada mañana, toma una taza de 12 onzas con leche descremada. Esto reduce más de 100 calorías por día. Además, ahora usa bandas de resistencia mientras ve la televisión. Esto la ayuda a quemar calorías y a desarrollar músculo. Rosana está nuevamente perdiendo peso.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de la historia de Rosana es que ellos pueden ajustar las metas de actividad física y de alimentación saludable para continuar hacia el logro de la meta de pérdida de peso.</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 incluir lo que hablamos hoy sobre qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca.</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> <ul style="list-style-type: none"> ■ Formas de consumir menos calorías. ■ Formas de quemar 100 calorías. <p> HACER: Responda 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 qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué perder peso puede estancarse. ■ Fijas nuevas metas para comenzar a perder peso de nuevo. <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a comenzar a perder peso de nuevo?</p> <p>► DECIR: Entre hoy y la próxima sesión, por favor lean la sección de la “Guía del participante” llamada “Formas de consumir menos calorías” y “Formas de quemar 100 calorías”. Marquen las ideas que les gustaría probar.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo retomaron su ritmo para perder peso.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “Prevenga el T2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>