

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Siga activo para prevenir el T2

Siga activo para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Mantenerse activos es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2)

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar algunos beneficios para mantener un nivel adecuado de actividad física.
- ▶ Describir los retos para hacer actividad física y las estrategias para superarlos.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro de la actividad física.

Consejos prácticos

- ▶ **Conozcan sus “porqué”.** Recuérdense a sí mismos todos los días por qué quieren hacer actividad física. Pidan a sus amigos/familiares que también se lo recuerden.
- ▶ **Prémiense.** Dense pequeños premios, que no sean comida, por lograr sus metas de estar en forma.
- ▶ Pidan a sus amigos/familiares que los animen a mantenerse en forma.

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, plumas o bolígrafos, reloj.

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 suministros 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 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 repasoPágina 6.....10 min
- Objetivos.....Página 7.....2 min
- Beneficios de mantenerse activosPágina 6.....10 min
- Retos o desafíos de mantenerse activosPágina 10.....10 min
- ¿Cómo superar los retos?Página 11.....15 min
- ¿Cómo medir su actividad física?.....Página 14.....5 min
- Planear para tener éxitoPágina 15.....5 min
- Resumen y cierre.....Página 16.....3 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: Hacer 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 la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar de cómo mantenerse activos. Vamos a hablar sobre cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que hablamos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar 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>Objetivos (2 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba: “Mantenerse activos”</p>	<p>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar de una parte muy importante para cambiar el estilo de vida: cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de hacer actividad física. ■ Los retos de hacer actividad física y formas de superarlos. ■ Cómo llevar un registro de la actividad. <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	Beneficios de mantenerse activos (10 minutos)
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► DECIR: Para comenzar la clase de hoy, vamos a pasar unos minutos hablando sobre algunos beneficios de seguir haciendo actividad física a largo plazo.</p> <p>Vamos a hablar de Teo, quien tiene 45 años. Su doctor le dijo que necesitaba hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana para prevenir la diabetes tipo 2. Él ya alcanzó su meta de bajar de peso y su doctor dice que ya no está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Además, a Teo le gusta cómo se siente cuando hace actividad física porque le da energía y lo ayuda a dormir mejor.</p> <p>Como ya dijimos hace algunas semanas, hacer más actividad física es bueno de muchas maneras. Reduce el riesgo de diabetes tipo 2 porque ayuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajar el azúcar en la sangre. ■ Bajar de peso. <p> CONVERSAR: ¿Alguno de ustedes ha bajado el azúcar en la sangre desde que empezaron a hacer actividad física? ¿Alguno ha perdido peso?</p> <p>► DECIR: ¡Grandioso! Hay estudios que dicen que seguir haciendo actividad física a largo plazo puede ayudar a mantener el peso bajo control, bajar el riesgo de tener diabetes tipo 2 y es muy bueno para su salud en general.</p> <p> CONVERSAR: Además de bajar el azúcar en la sangre y perder peso, ¿qué otros beneficios tiene la actividad física para su salud?</p>

Notas al instructor	Beneficios de mantenerse activos
<p>↗ HACER: Si el grupo no menciona ninguno, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>Los participantes escriben en sus guías los beneficios que han sentido desde que comenzaron a hacer actividad física.</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Tan pronto como pueda, escriba respuestas cortas en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes.</p>	<p>Algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Baja la presión arterial y el colesterol. ■ Reduce el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral. ■ Fortalece los músculos y huesos. ■ Mejora la memoria, el equilibrio y la flexibilidad. ■ Evita algunos tipos de cáncer. ■ Reduce el riesgo de caídas. ■ Alarga la vida. <p>▶ DECIR: Además de ser bueno para su salud, hacer actividad física los hace sentirse bien.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo se sienten cuando hacen actividad física?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser: hacer actividad física es divertido, les da más energía, los ayuda a dormir mejor, baja el estrés y mejora su ánimo.</p> <p>▶ DECIR: Por favor, tomen unos minutos para anotar en la página 4 de la “Guía del participante” al menos tres beneficios que ustedes hayan sentido desde que empezaron a hacer actividad física.</p>

Notas al instructor	Retos o desafíos de mantenerse activos (10 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>Los participantes escriben en sus guías las cosas que hacen que les cueste mantenerse activos.</p> <p> HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>► DECIR: Puede ser difícil empezar a hacer actividad física, pero puede que sea más difícil aún seguir haciendo actividad física por un largo periodo.</p> <p>Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Desde que conocimos a Teo, su horario se llenó de más ocupaciones. Su esposa va a clases por la noche así que ahora Teo tiene que hacer algunas de las tareas que ella hacía. Como el tiempo ha cambiado, él ya no camina a la hora de almuerzo. Como está tan ocupado, le cuesta encontrar tiempo para hacer actividad física.</p> <p>Cuando se acaba la novedad de tener una rutina de actividad física, y ya hemos perdido algo de peso o alcanzado el peso planeado, nuestra motivación puede irse apagando.</p> <p>Mantenernos activos puede parecer una tarea más. Podemos encontrarnos regresando a nuestros viejos hábitos.</p> <p> CONVERSAR: ¿Qué cosas hacen que les cueste mantenerse activos?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Se sienten menos motivados. ■ Tienen menos tiempo debido a cambios en su situación personal. ■ Tienen menos dinero debido a cambios en su vida.

Notas al instructor	Retos o desafíos de mantenerse activos
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dejaron de hacer ejercicios afuera por el cambio en el tiempo (hace demasiado calor/frío). ■ Se han lesionado. <p>▶ DECIR: Tomen unos minutos para anotar en la “Guía del participante” al menos tres cosas que hacen difícil mantenerse activos. (Deles unos minutos a los participantes).</p>
	<p>¿Cómo superar los retos? (15 minutos)</p>
 <p>Escriba: Respuestas cortas del grupo.</p> <p>↙ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ DECIR: La buena noticia es que hay maneras que se ha demostrado que ayudan a superar estos retos.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿De qué manera podemos superar las cosas que les dificultan mantenerse activos? Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p>Mantener la motivación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Conozcan su “porqué”. Recuérdense a sí mismos todos los días por qué quieren hacer actividad física. Pidan a sus amigos y familiares que se lo recuerden también. ■ Comprométanse a estar en forma. Hagan actividad física con un familiar o un amigo. Inscríbanse en una clase de ejercicios.

Notas al instructor

¿Cómo superar los retos?

- **Diviértanse mientras hacen actividad física.** Prueben nuevas formas de hacer actividad física hasta que encuentren una que les guste. Vean videos o escuchen música mientras hacen su actividad física.
- **Hagan que la actividad física sea interesante.** Fijen nuevas metas para cada semana.
- **Prémiense.** Dense pequeños premios por lograr sus metas de actividad física que no sean comida. Pidan a sus familiares/amigos que los animen a mantenerse en forma.

Encontrar tiempo para hacer actividad física:

- **Caminen más, viajen menos en carro o auto.** Vayan al trabajo en bicicleta. Estaciónense lejos. Suban por las escaleras en lugar de usar el elevador (ascensor). Bájense del bus una parada antes.
- **Dividan y conquisten.** Dividan sus 150 minutos de actividad física para la semana en periodos más cortos (como 15 minutos en la mañana y 15 en la tarde, 5 días a la semana).
- **Hagan actividad física mientras hagan sus tareas.** Muévase vigorosamente mientras barren, cortan el pasto o arreglan el jardín, compran comida o pasean al perro.
- **Hagan actividad física mientras vean TV.** Levanten pesas, hagan flexiones, pedaleen en la bicicleta fija.
- **Manténganse en contacto.** Caminen con un amigo o mientras hablan por teléfono.

Notas al instructor	¿Cómo superar los retos?
<p>Los participantes anotan en su guía maneras de superar las cosas que hacen que les cueste permanecer activos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pidan ayuda. Pidan a los miembros de su familia que colaboren con las tareas diarias para que ustedes tengan más tiempo para hacer actividad física. <p>Ahorren dinero en actividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Busquen clases gratuitas de ejercicio en centros comunitarios y videos de ejercicio en la biblioteca o en Internet. ■ Compren ropa y artículos para gimnasia rebajados o con descuento. ■ Hagan actividades que no cuesten dinero, como caminar y hacer flexiones. ■ Pregunten en el gimnasio si ofrecen descuentos basados en necesidades económicas o edad. <p>Ingénienselas con el cambio de estación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bailen. ■ Hagan actividad física dentro de la casa. ■ Vayan a nadar en verano. ■ Vístanse con ropa adecuada para el tiempo. <p>Previengan lesiones/promuevan la curación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pregunten al doctor que tipo de actividades son adecuadas para ustedes. ■ Hagan cambios graduales en la intensidad de su actividad física. ■ Hagan ejercicios de fuerza, flexiones, estiramientos y equilibrio.

Notas al instructor	¿Cómo superar los retos?
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aprendan cómo hacer ejercicio sin lesionarse. Pidan consejo a un instructor. Vean videos/lean artículos. ■ Usen el equipo de seguridad correcto (cascos, rodilleras, etc.). <p>► DECIR: Tomen unos minutos para anotar en la “Guía del participante” al menos tres maneras de superar las cosas que les dificulten permanecer activos. (Deles unos minutos a los participantes).</p>
<div data-bbox="159 1121 240 1209" data-label="Image"> </div> <p>Escriba:</p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>↗ HACER: Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos (podómetros, páginas web, etc.).</p>	<p>¿Cómo medir su actividad física? (5 minutos)</p> <p>► DECIR: La mejor manera de mantenerse apegados a sus metas de actividad física a largo plazo es medir su actividad. Solo midiéndola van a saber si están logrando o superando sus metas.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Alguno de ustedes está midiendo su actividad física con regularidad?</p> <p>¡Magnífico! ¿Qué métodos les han parecido útiles?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Están anotando...?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¿Qué actividad hicieron? ■ ¿Por cuánto tiempo la hicieron? <p>Es importante anotar esos detalles. Eso ayuda a medir con qué intensidad se ejercitaron.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</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 mantenerse activos para prevenir el T2. Me gustaría que piensen en cómo mantener sus metas de ejercicios a largo plazo.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Relizable ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Planear para tener éxito</p>
	<p>Volvamos a Teo un momento. Cuando sus familiares notaron que su rutina de actividad física estaba decayendo se preocuparon. Le preguntaron qué podían hacer para ayudarlo a mantenerse activo. Hoy, los niños de Teo están colaborando más en la casa. El mayor ya tiene licencia de conducir y ayuda con lo que haya que hacer. Teo y su esposa ahora tienen tiempo para tomar juntos una clase dentro del gimnasio, así que el frío o el calor ya no son un obstáculo. Gracias a su familia, Teo tiene el tiempo y la motivación para lograr sus metas de actividad física.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que con pequeñas recompensas por encontrar tiempo para la actividad física y con el apoyo de su familia puede mantener sus metas de actividad física.</p>
	<p>Resumen y cierre (3 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo mantenerse activos para prevenir el T2. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos beneficios de mantenerse activos. ■ Los retos de mantenerse activos y cómo superarlos. ■ Cómo llevar un registro de su actividad. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a seguir activos para prevenir el T2?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>↗ HACER: Responda a las preguntas y dudas.</p> <p>Tarea:</p> <p>Completar el material Como mantenerse haciendo actividad física.</p>	<p>► DECIR: Durante los próximos días, por favor completen el material “Cómo mantenerse haciendo actividad física”. Escriban una nota con sus razones para querer mantenerse activos. Colóquenla en un lugar donde puedan verla todos los días. Los ayudará a mantenerse motivados para lograr sus metas de actividad física.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue manteniéndose activos.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. 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>