

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Resumen del programa “Prevenga el T2”



**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

Resumen del programa

Reconocimientos

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la División de Diabetes Aplicada elaboraron el currículo del programa “Prevenga el T2” para lograr cambios en el estilo de vida.

“Prevenga el T2” es un programa que dura un año, para personas que están en riesgo de tener diabetes tipo 2 o que tienen prediabetes.

El programa “Prevenga el T2” se creó luego de una revisión completa de más de 25 años de investigación científica en estrategias de comportamiento que han demostrado ser eficaces para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Autores principales de los manuales del instructor del estilo de vida y materiales para participantes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Betsy Rodríguez, BSN, MSN, CDE

Angélica Ariztía-Norman, analista de publicaciones bilingües, Northrop Grumman

Fundaconciencia, Inc

Carmen González Rojas, M.D.

Reyna Valbuena, Ph.D., M.Sc.

Javier Aracena, B.A.

Rosa V. Pirela, I.E.

Richard J. Skinner, B.A. (traducción)

Terri Moore (diseño gráfico)

Gladys E. Maestre, M.D., Ph.D. (directora del proyecto, Columbia University)

Especialistas en prevención de diabetes y otros expertos contribuyentes

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (University of Miami School of Medicine, Miami VA-GRECC)

Jorge Ruiz, M.D. (University of Miami School of Medicine, Miami VA-GRECC)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (Universidad del Zulia)

Nangel Lindberg, Ph.D. (Center for Health Research, Kaiser Permanente Northwest)

Carmen Paz-Reverol, Ph.D., M.Sc. (Universidad del Zulia)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (National Center for Health Promotion and Disease Prevention, VA)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (University of Kansas)

Stephanie Gruss, Ph.D., M.S.W. (CDC)

Elizabeth Luman, Ph.D. (CDC)

Ann Albright Ph.D., RD (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

Fundamentos del programa

El programa “Prevenega el T2” está diseñado para personas que estén en riesgo de tener diabetes tipo 2 y quieran bajar ese riesgo. También es para personas con prediabetes.

Metas del programa

La meta de “Prevenega el T2” es evitar o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 a través de la pérdida moderada de peso, mediante cambios en el estilo de vida que incluyen una alimentación saludable y hacer actividad física de intensidad moderada.

Al final de los **primeros seis meses**, la meta es que los participantes:

- ▶ Pierdan al menos entre **5 a 7 por ciento** de su peso inicial.
- ▶ Dediquen al menos **150 minutos** de su tiempo cada semana a hacer actividad física de intensidad moderada.
- ▶ Coman una variedad de alimentos que sean bajos en grasas y reduzcan el número de calorías que consuman por día.

Cuando terminen los **siguientes seis meses**, la meta es que los participantes:

- ▶ Mantengan el peso que hayan alcanzado.
- ▶ Sigam trabajando hacia su meta de peso, si no la han alcanzado.
- ▶ Pierdan más peso, si lo desean. Continúen dedicando al menos **150 minutos** a la semana a hacer actividad física. Mantengan una alimentación saludable.

Estructura del programa

Para obtener el reconocimiento de los CDC, su programa debe durar un año y cada participante debe completar al menos 22 sesiones de un máximo de 26. Debe completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses y otras 6 sesiones en los siguientes seis meses.

Se sugiere que el grupo se reúna:

- ▶ **Una vez a la semana** por cuatro meses (sesiones 1 a 16).
- ▶ **Cada dos semanas** por dos meses (sesiones 17 a 20).
- ▶ **Una vez al mes** por seis meses (sesiones 21 a 26).

Usted puede seguir un esquema diferente si lo prefiere. Debe planificar las fechas de las sesiones de acuerdo con las necesidades del grupo.

Su papel como instructor de estilo de vida

Usted debe ayudar a los participantes a fijarse metas, a llevar un control de lo que coman y beban y de la actividad física que hagan, y evaluar su progreso. También es importante que ayude a los participantes a identificar los problemas, retos u obstáculos que se les presenten durante el programa y al tratar de cambiar su estilo de vida.

Fije el tono

Trate de promover un ambiente de apoyo y respeto en el grupo que les permita a los participantes expresar sus opiniones y preguntas con libertad. Anime a los participantes a compartir sus pensamientos y sentimientos, pero sin presionarlos. Asegúrese de que todos los participantes tengan la oportunidad de hablar.

Involucre a los participantes

Evite que las sesiones sean una conferencia. Trate de utilizar estrategias de enseñanza donde los participantes sean una parte activa de la sesión. Le sugerimos las siguientes claves para hacer que todos participen:

Fomente la interacción: Comience la sesión diciendo que usted va a hacer muchas preguntas, pero que también todas las preguntas que ellos tengan son bienvenidas, y que espera una buena interacción dentro del grupo.

Haga una gran pregunta al principio: Empiece con una pregunta motivadora y que demuestre su genuino interés en las situaciones particulares de los participantes. Puede pedirles a los participantes que comenten lo que les gustaría obtener de la sesión o las razones por las que hayan ido. En cada módulo se incluyen ejemplos de preguntas que usted puede hacerles a los participantes. ¡No se apresure en responder si ellos no responden!

Obtenga la opinión de los participantes: Pregúnteles a los participantes lo que realmente piensan. Anímelos a compartir sus opiniones e inquietudes acerca de cualquier aspecto del programa. No permita que se den juicios de valor ni que se hagan burlas hacia las respuestas de los participantes.

Fomente el intercambio de ideas: Hágales ver a los participantes que se pueden tener puntos de vista y experiencias diferentes, y que el compartir esta diversidad hace las sesiones más interesantes. Usted puede proponer diálogos entre parejas de participantes o hacer grupos más pequeños y pedir que conversen sobre un reto, por ejemplo, durante unos minutos, y luego compartir lo que han hablado con el resto del grupo. Puede también moderar una lluvia de ideas acerca de los temas de conversación.

Manténgase activo: Use su lenguaje corporal —como movimientos simples, demostraciones con las manos, caminar o moverse por el salón— para apoyar el contenido de sus palabras y darle un nuevo impulso a la sesión. Además, promueva que los participantes también estén activos durante la sesión, pero sin causar distracciones. Por ejemplo, puede pedirles a los participantes que se pongan de pie o que se sienten para mostrar si están de acuerdo o no con usted. También puede pedirles que cambien de asiento oportunamente.

Use las actividades que aparecen en el “Manual del instructor de estilo de vida”. Cuando sea el momento de revisar algún contenido distribuido, pídale a un voluntario que lo lea en voz alta o hágale preguntas al grupo sobre el material.

Aun cuando todos los participantes estén allí con un propósito común —prevenir o retrasar la diabetes tipo 2—, ellos pueden ser muy diferentes en cuanto a su nivel cultural y educativo, estilos de aprendizaje, creencias, experiencias e intereses. Adapte el programa lo mejor posible a cada grupo.

Mantenga el control del tiempo

Asegúrese de cubrir el contenido clave en el tiempo establecido: una hora. Mantenga un reloj a la mano. Si la conversación se está extendiendo demasiado, anuncie que la seguirán en otro momento como, por ejemplo, luego de la sesión.

Para ayudarlo a controlar el tiempo de la sesión, en el “Manual del instructor de estilo de vida” se sugiere un tiempo de duración para cada una de las secciones. Además, se indica que algunas actividades son “opcionales”. Si al terminar tiene tiempo extra, podría revisar algo del contenido que no esté dentro del guión del instructor.

Apoye a los participantes

Algunos participantes pueden estar enfrentando retos personales para hacer los cambios en el estilo de vida. Considere que es posible que en su grupo haya algunas personas que tengan problemas para leer y escribir, por lo que usted tendrá que sugerirles otras formas de llevar un registro de sus comidas y bebidas, y de su actividad física (por ejemplo, podrían grabar su voz o tomar una foto). Sugiera que le pidan ayuda a un familiar o amigo para llenar las hojas de registro, o hágalo usted mismo.

Otros participantes pueden tener problemas para alcanzar sus metas de actividad física por tener dolor a causa de la artritis. Ayúdelos a seleccionar actividades físicas que ellos sí puedan realizar, como nadar, practicar yoga o taichí.

Otros participantes pueden estar enfrentando retos ambientales para hacer los cambios en su estilo de vida. Por ejemplo, pueden tener acceso limitado a comida saludable, transporte, guardería para sus niños, un lugar seguro para caminar, tecnología o consultas médicas, o enfrentar falta de tiempo. Ayude a los participantes a reconocer y encontrar soluciones a estos retos dentro de sus posibilidades. Por ejemplo, puede solicitar apoyo en el centro u organización donde se lleve a cabo el programa, buscar información sobre programas de comida o guarderías cercanas donde hagan descuentos; también puede sugerir que organicen su transporte entre todos.

Papel del participante

En su hogar, cada participante debe:

- ▶ Llevar un registro de los minutos dedicados cada día a la actividad física (hay que empezar a hacer esto después de la sesión “Lleve un registro de su actividad física”).
- ▶ Escribir los minutos dedicados a la actividad física en su hoja de registro de actividad física.

Durante cada sesión, cada participante debe:

- ▶ Traer la “Guía del participante” correspondiente y trabajar en ella.
- ▶ Mostrar sus hojas de registro de actividad física (hay que empezar esto después de la sesión “Lleve un registro de su actividad física”).
- ▶ Dejar que el instructor lo pese.
- ▶ Escribir su peso en su hoja de registro de peso.

Sugiera que cada participante en su hogar:

- ▶ Lleve un registro de lo que come y bebe cada día (hay que empezar a hacer esto después de la sesión “Lleve un registro de sus comidas y bebidas”).
- ▶ Lleve un registro más detallado de su actividad física diaria (luego de la sesión “Aumente su actividad física”).
- ▶ Haga las actividades que se sugieran durante la sesión de grupo, incluidas aquellas que se establezcan en su plan de acción.

Durante cada sesión, pida que los participantes:

- ▶ Lleguen a tiempo.
- ▶ Asuman el programa como un compromiso con ellos mismos y con usted como instructor de estilo de vida.
- ▶ Mantengan una actitud positiva.
- ▶ Apaguen o silencien los teléfonos celulares.

Módulos

El programa “Prevenga el T2” tiene 26 módulos. Para lograr el reconocimiento del CDC, su programa debe completar al menos 22 sesiones. Cada uno de los 26 módulos tiene un “Manual del instructor” y una “Guía del participante”.

Primeros seis meses del programa

Usted debe completar 16 módulos en los primeros 6 meses. La introducción al programa debe hacerse primero. Los otros módulos pueden ser administrados en el orden que le parezca más adecuado para los participantes de su grupo. Sin embargo, recomendamos que usted complete los siguientes 6 módulos en el orden indicado, ya que forman la base sobre la cual el resto del currículum está desarrollado. También recomendamos que complete “Continúe motivado para prevenir el T2” cuando se cumplan los 6 meses del programa.

Nombre del módulo	Descripción
Introducción al programa	Este módulo presenta el programa “Prevenga el T2” Primera sesión.
Haga más actividad física para prevenir el T2	Este módulo presenta los conceptos básicos acerca de la actividad física. Recomendado en la segunda sesión.
Lleve un registro de su actividad física	Este módulo les muestra a los participantes cómo llevar un registro de su actividad física diariamente. Recomendado en la tercera sesión.
Coma bien para prevenir el T2	Este módulo presenta los conceptos básicos para comer de manera saludable. Recomendado en la cuarta sesión.
Lleve un registro de sus comidas y bebidas	Este módulo les muestra a los participantes cómo llevar un registro de sus comidas y bebidas durante el año en que se lleve a cabo “Prevenga el T2”. Recomendado en la quinta sesión.

Primeros seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Aumente su actividad física	Este módulo presenta estrategias para aumentar la intensidad de la actividad física de una manera segura y efectiva. Recomendado en la sexta sesión.
Queme más calorías que las que consuma	Este módulo les enseña a los participantes los principios básicos del balance de las calorías. Recomendado en la séptima sesión.
Compre y cocine alimentos para prevenir el T2	Este módulo les enseña a los participantes cómo comprar y preparar comida saludable.
Supere el estrés	Este módulo les enseña a los participantes cómo prevenir, reducir y superar el estrés.
Encuentre tiempo para la actividad física	Este módulo les enseña a los participantes cómo encontrar tiempo en su rutina diaria para realizar la actividad física que requieran.
Enfrente las situaciones que provocan acciones no saludables	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar hechos o situaciones que puedan provocar conductas no saludables.
Mantenga su corazón sano	Este módulo les enseña a los participantes cómo mantener su corazón saludable.
Hágase cargo de sus pensamientos	Este módulo les enseña a los participantes cómo reemplazar pensamientos que no los ayuden a tener un estilo de vida saludable por pensamientos que apoyen su decisión de tener una vida sana.
Busque apoyo	Este módulo les enseña a los participantes cómo obtener el apoyo requerido para implementar los cambios para tener un estilo de vida saludable.

Primeros seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Coma bien fuera de casa	Este módulo les enseña a los participantes cómo seguir comiendo de manera saludable cuando estén de viaje, en restaurantes y eventos sociales.
Continúe motivado	Este módulo permite ver el progreso que se ha logrado y cómo mantener los cambios positivos en los próximos seis meses del programa. Recomendado cuando se cumplan los seis meses en el programa.

Últimos seis meses del programa

Usted debe presentar al menos seis de estos 10 módulos durante los últimos seis meses del programa. “Prevenga el T2 por el resto de su vida” debe ir al final. No hay ningún otro orden específico para el resto de los módulos.

Nombre del módulo	Descripción
Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca	Este módulo les enseña a los participantes cómo continuar perdiendo peso luego de que hayan perdido algo de peso.
Haga pausas para aumentar su actividad física	Este módulo les enseña a los participantes cómo hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos.
Siga activo para prevenir el T2	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar algunos retos para mantener sus metas de actividad física.

Últimos seis meses del programa

Nombre del módulo	Descripción
Estar en forma lejos de casa	Este módulo les enseña a los participantes cómo lograr sus metas de actividad física cuando tengan que viajar por placer o trabajo.
Más acerca de la diabetes tipo 2	En este módulo los participantes profundizan sus conocimientos acerca de la diabetes tipo 2.
Más acerca de los carbohidratos	Este módulo les proporciona a los participantes conocimientos más profundos sobre los carbohidratos y cómo manejarlos adecuadamente en su alimentación.
Disfrute la comida saludable	Este módulo les enseña a los participantes cómo disfrutar la comida saludable.
Duerma bien	Este módulo les enseña a los participantes cómo enfrentar los retos para dormir lo suficiente.
Retome el curso	Este módulo les enseña a los participantes qué hacer cuando se desvíen de sus metas de alimentación o de actividad física.
¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!	Este módulo resume el progreso de los participantes y promueve la reflexión sobre cómo mantener un estilo de vida saludable más allá del programa. Presente en la última sesión.

Manual del instructor de estilo de vida

Cada módulo tiene su correspondiente “Manual del instructor de estilo de vida” que incluye las siguientes secciones:

Tema central de la sesión

Dice de qué trata la sesión.

Objetivos de aprendizaje de los participantes.

Dice qué habrán aprendido los participantes al final de la sesión.

Lista de materiales.

Es la lista de materiales que va a necesitar para la sesión. También contiene materiales opcionales.

Tareas del instructor.

Dice qué hacer antes de la sesión. También dice qué hacer cuando cada participante llegue y cuando la sesión termine.

Programa.

Presenta las secciones en que se divide la sesión, el tiempo sugerido y el número de página donde se encuentra cada sección.

Guión del instructor.

El guión es simplemente un apoyo para usted. ¡Use sus propias palabras! Si se limita a leer simplemente el guión, ¡los participantes de su grupo se van a aburrir!

Cada guión contiene las siguientes secciones:

Bienvenida y repaso

- ▶ Cuando los participantes vayan llegando, les dará la bienvenida y los pesará.
- ▶ Usted va a anotar ese peso y (luego de la sesión “Haga más actividad física”) los minutos de actividad física de cada participante.
- ▶ También va a entregarles a los participantes cualquier material adicional que acompañe la “Guía del participante”. Después, les va a pedir que se sienten.
- ▶ En seguida, repase los puntos principales de la sesión anterior y responda las preguntas que pueda tener el grupo.
- ▶ Luego, los participantes tendrán la oportunidad de compartir cómo les fue durante esa semana, qué les funcionó y qué no les funcionó.

Objetivos de aprendizaje del participante

Les presentará a los participantes la lista de objetivos para la sesión de ese día.

Temas de la sesión (variados)

Cada sesión tiene un tema específico. Los participantes van a conversar sobre ese tema y analizarán casos de la vida real y situaciones de resolución de problemas. Algunas veces podrán compartir pensamientos o sentimientos, hacer una lluvia de ideas o conversar sobre los materiales.

En algunos módulos, se sugiere compartir alimentos o hacer alguna actividad física durante la sesión. Consulte con su organización cuáles son las normas que debe cumplir para poder llevar a cabo estas actividades.

Planear para tener éxito

Los participantes van a poner al día sus metas.

Resumen y cierre

Al final de cada sesión, repase los puntos principales que se hayan tratado. Responda las preguntas del grupo. Sugiera actividades para que los participantes hagan en su vida diaria. Finalmente, les dirá cuál es el tema de la siguiente sesión y les recordará lo que deben traer.

Cada guión le dice lo que debe:

▶ **DECIR**

▶ **PREGUNTAR**

↗ **HACER**

RESPONDER

 **CONVERSAR**

El guion también incluye:

Notas para el instructor.

En esta sección usted encontrará información útil como, por ejemplo, recomendaciones para promover un intercambio de ideas y opiniones, y datos para presentar.

Cuando usted vea este icono , escriba el texto que allí se indica en la pizarra o papelógrafo si está usando uno en su sesión. Es mejor que haga esto antes de que empiece la sesión.

Cómo usar la “Guía del participante”

En la primera sesión, le va a entregar a cada miembro del grupo una “Guía del participante”. Usted debe tener su propia copia.

Cada “Guía del participante” es una carpeta con 3 anillos, con separadores identificados con una etiqueta y que incluye las siguientes secciones:

- ▶ “Guía del participante” para el primer módulo.
- ▶ Hoja de registro de actividad física (en blanco).
- ▶ Hoja de registro de peso (en blanco).
- ▶ Hoja de “Mi plan de acción” (en blanco).
- ▶ Otros materiales.

Los participantes deben llevarse su “Guía del participante” a casa y traerla a cada sesión. Si alguien olvida su Guía, pídale que se una durante la sesión a otro participante.

Cómo usar la “Guía del participante”

Cada módulo tiene una correspondiente “Guía del participante” que contiene materiales de apoyo para los miembros del grupo. Algunos de los materiales serán usados durante la sesión y otros en el hogar.

Se sugiere que distribuya las “Guías del participante” de a una, es decir, una guía por cada sesión. Si lo prefiere, también puede distribuir todas las guías durante la primera sesión.

Cómo usar la hoja de registro de actividad física

Los participantes deben usar la hoja de registro de actividad física para anotar los minutos que dediquen cada día a hacer actividad física de intensidad moderada (luego de ver el módulo “Lleve un registro de su actividad física”). Sugíérales a los participantes que escriban otros detalles sobre el tipo de actividad física que hagan.

Los participantes deben mostrarle su propia hoja de registro de actividad física al comienzo de cada sesión. Usted debe anotar en la hoja de registro del instructor los minutos que cada uno de los participantes haya registrado.

Cómo usar la hoja de registro de comidas y bebidas

Sugíérales a los participantes que usen la hoja de registro de comidas y bebidas para anotar las comidas y bebidas que consuman (hay que comenzar esto luego del módulo “Lleve un registro de sus comidas y bebidas”). Ellos no necesitan mostrarle esta hoja.

Cómo usar la hoja de registro de peso

En cada sesión, usted va a pesar a cada participante y les va a decir cuánto pesan. Los participantes deben anotar esa información en su hoja de registro de peso.

Cómo usar la hoja de “Mi plan de acción”

En cada sesión, los participantes van a revisar las metas logradas y las que quieran lograr para la siguiente sesión. Cada uno debe valorar si su plan de acción requiere cambios. Los participantes deben anotar en su hoja de “Mi plan de acción” las metas y acciones específicas que llevarán a cabo en su vida diaria a fin de cumplir sus metas.

Otros materiales para el instructor de estilo de vida

- Hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Resumen del programa “Prevenga el T2”.
- Tablas de peso.

Cómo usar la hoja de “Registro del instructor del estilo de vida”

En cada sesión, usted debe anotar los siguientes datos para cada participante:

- ▶ Peso.
- ▶ Minutos de actividad física hecha (a partir de la sesión “Haga más actividad física”).

Usted va a anotar estos datos en el “Registro del instructor de estilo de vida” y lo va a compartir con su organización. Esto ayudará a cumplir los objetivos de seguimiento de los CDC para el programa. Recuerde que usted debe tener la capacidad para presentar datos de progreso sobre los participantes, incluyendo la asistencia, pérdida de peso y la actividad físico-cada 12 meses. Puede referirse a este enlace para obtener más información <http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2/preventing.html>.

Cómo usar las tablas de pérdida de peso

Use las tablas para orientar a los participantes sobre la cantidad de peso que deben perder para cumplir con las metas del programa. Debe utilizarlas en la primera sesión “Introducción al programa”, en la sesión de los 6 meses “Continúe motivado” y en la última sesión “Prevenga el T2 por el resto de su vida”.

Materiales opcionales para el participante

- **Calendario de sesiones del programa.** Indique las fechas **seleccionadas y entrégueselo** a los participantes antes de comenzar el programa o al inicio de la primera sesión.
- **Guía rápida: Consejos para alcanzar y mantener un peso saludable. Hábitos exitosos para perder peso.** Este material contiene consejos para la pérdida de peso. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **En sus marcas, listos, fuera! Pare de fumar.** Este material contiene consejos para dejar de fumar. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **Para aprender más:** Este material es una lista de recursos con información para prevenir la diabetes tipo 2. Entrégueselo a los participantes según su criterio.
- **Certificado de culminación:** Llénelo con los datos necesarios. Entrégueselo a los participantes en la última sesión del programa.

Actividades opcionales

Hay muchas actividades que pueden ayudarlo a mantener a sus participantes motivados y unidos. Aquí le damos algunas ideas. Antes de proponérselas al grupo, debe hablar de ellas con su organización.

Nota: Su organización no necesita hacer actividades opcionales para cumplir con los requisitos para el reconocimiento por parte de los CDC. Pero si decide hacerlas, usted podría ayudar indirectamente a su organización a alcanzar ese reconocimiento al mejorar la asistencia a las sesiones y el cumplimiento de las metas de los participantes.

Contacto antes de empezar el programa (opcional)

Si lo desea, usted puede conocer a los participantes, ya sea en persona o por teléfono, antes de empezar el programa. Esto le permitirá informarles algunas cosas básicas del programa “Prevenga el T2” antes de la primera sesión. También lo ayudará a conocer a los participantes de su grupo. Así, usted podrá pensar en actividades específicas y decidir con más certeza el orden de los módulos. Es posible que también pueda detectar a aquellas personas que no estén muy seguras de su participación y permanencia en el programa.

Sesiones de recuperación (opcional)

Si lo desea, puede ofrecer sesiones de recuperación para aquellos participantes que pudieran perderse algún día de reunión. Estas sesiones de recuperación deberán ser más cortas que las originales, pero deberán cubrir los puntos clave del contenido. Deben ser ofrecidas en un día diferente.

Uso de redes sociales (opcional)

Si lo desea, puede crear grupos en las redes sociales. Esto les permitirá a los participantes mantenerse en contacto fuera de las sesiones. Asegúrese de que todos los miembros sean invitados, pero sin que se sientan presionados a formar parte del grupo de red social creado. Considere cuán factible es que los participantes usen las redes sociales y solamente haga la sugerencia luego de que haya consultado con su organización y de que todas las personas en el grupo estén de acuerdo en participar.

Existen muchas maneras de crear grupos en las redes sociales. Por ejemplo:

- ▶ Haga una lista de números telefónicos y direcciones electrónicas, y distribúyalas entre el grupo con la finalidad de hacer envíos de mensajes de texto, o mediante el uso de aplicaciones de mensajería instantánea
- ▶ Cree una lista de correos.
- ▶ Cree un grupo privado en Facebook.
- ▶ Cree un enlace que lleve a páginas con información confiable y útil sobre la prevención de la diabetes, alimentación saludable, actividad física y temas relacionados

Reuniones opcionales

Si lo desea, puede hacer reuniones con su grupo para permitirles verse fuera de las sesiones. Debe invitarlos a todos, pero las actividades no deben ser obligatorias. Si le parece apropiado, puede extender la invitación a la familia de los participantes.

Existe un gran número de opciones para estas reuniones. Por ejemplo, pueden:

- ▶ Jugar fútbol o cualquier deporte en grupo.
- ▶ Cocinar y comer alimentos saludables.
- ▶ Ir a caminar o de paseo.
- ▶ Organizar un pícnic saludable... y ¡divertido! con comida saludable.

Estas reuniones no pueden reemplazar el contenido de las sesiones del programa.

Por último, recuérdelos a los participantes que el programa “Prevenga el T2” ofrece información sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este programa no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento sugerido por un profesional de la salud. Siempre deben buscar el consejo de su médico, o de otro proveedor de atención médica calificado, sobre las afecciones que ustedes tengan antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, ejercicio o cambios en su alimentación.

Si algún participante está enfermo o necesita atención médica inmediata, por favor indíquele que se ponga en contacto con su proveedor de atención médica o, en caso de emergencia, que llame al 911 o vaya al centro médico más cercano. Familiarícese con las normas y reglas para el manejo de emergencias de la organización donde se implemente el programa.