

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Estar en forma lejos de casa

## Estar en forma lejos de casa

### Tema central de la sesión

Estar en forma lejos de casa es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión les va a enseñar a los participantes cómo mantener el rumbo hacia sus metas de estar en buena condición física cuando salimos de viaje, ya sea por placer o por trabajo.

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Analizar los retos que encontrarán cuando estén fuera de casa y tengan que mantener sus metas para estar en forma.
- ▶ Explicar cómo enfrentar los retos para mantenerse activos fuera de casa.
- ▶ Explicar cómo escoger actividades para mantenerse en forma cuando estén fuera de casa.

### Consejos prácticos

- ▶ Si viajan como pasajeros, manténganse activos mientras dure el viaje (levanten las piernas, usen bandas de resistencia o traten de tensar y aflojar los músculos).
- ▶ Estén activos sin necesitar de un gimnasio (caminen o corran al aire libre, hagan saltadillas o flexiones, pongan algo de música y bailen o usen una aplicación de ejercicios en su celular).
- ▶ Hagan planes para mantenerse activos durante el viaje; ¡no dejen todo para última hora!

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

- Bienvenida y repaso ..... Página 6 .....10 min
- Objetivos..... Página 7 .....2 min
- Cómo enfrentar los retos ..... Página 8 .....38 min
- Planear para tener éxito ..... Página 13 .....5 min
- Resumen y cierre..... Página 14 .....5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> ¡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 hablar sobre la importancia de estar en forma cuando estén lejos de casa.</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 semana pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<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 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> <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>Escriba:</b> Activos lejos de casa</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Seguir haciendo actividad física cuando se está en casa es difícil. Pero seguir haciendo actividad física cuando se está lejos de casa presenta retos especialmente difíciles. Hoy vamos a charlar sobre cómo mantenerse activos mientras esté lejos de casa. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Algunos de los retos que encontrarán cuando estén lejos de casa y tengan que mantener sus metas para estar en forma.</li> <li>■ Cómo enfrentar estos retos.</li> <li>■ Cómo escoger actividades físicas para mantenerse en forma al estar lejos de casa.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, vamos a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

**Notas al instructor**



**Escriba:**

Crear una tabla para escribir los retos y formas de enfrentarlos.

Retos	Cómo enfrentarlos

**HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.

Escriba las respuestas del grupo.

**Cómo enfrentar los retos (38 minutos)**

► **DECIR:** Viajar puede alterar su rutina. Sea que viajen por placer o por trabajo, puede ser un reto mantener las metas de estar en forma cuando se está lejos de casa. Vamos a ver un ejemplo.

Lupe está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Por eso, ella camina con su vecina cada mañana. También usa una bicicleta fija después de cenar. Lupe ha estado cumpliendo con sus objetivos de hacer actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos cada semana. Pero ella y su esposo están planeando visitar a unos amigos el fin de semana. Es un recorrido de seis horas manejando, lo que significa estar mucho tiempo sentados. Y una vez que lleguen, Lupe no podrá caminar junto a su vecina ni usar una bicicleta fija. A ella le preocupa no poder cumplir esa semana con sus metas de actividad física.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos retos para mantenerse activos al estar lejos de casa?

Algunas respuestas del grupo pueden incluir:

- Estoy visitando familiares y amigos.
- Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos.
- Mi compañero de ejercicio no está.
- No conozco la zona, así que no sé adónde ir.
- No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.
- Tengo que viajar muy lejos, lo que significa tener que estar mucho tiempo sentado.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p><b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.</p> <p>Si es necesario, explique que lo que importa es que se logre hacer 30 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa. También puede decirles a los participantes que consulten la “Guía del participante”, “Hacer pausas para la actividad física”. O pueden revisar juntos el material.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ahora vamos a compartir algunas ideas sobre cómo podemos enfrentar cada uno de estos retos.</p> <p>Algunas respuestas del grupo pueden ser:</p> <p><b>Tengo que viajar muy lejos, lo que significa estar mucho tiempo sentado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Si van de pasajeros en un auto, permanezcan activos durante el viaje (levanten las piernas, usen una banda de resistencia o aprieten y aflojen los músculos).</li> <li>■ Tomen el tren. Así podrán caminar un poco por el pasillo.</li> <li>■ Mientras trabajen hagan pausas frecuentes para hacer actividad física; levántense, hagan un estiramiento, caminen alrededor de la oficina y permitan que sus músculos y su mente se relajen por un momento.</li> </ul>

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
	<p><b>No conozco la zona, así que no sé adónde ir.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Encuentren en Internet mapas y rutas para ir a caminar.</li> <li>■ Pregunten a la gente del lugar dónde se puede ir a caminar.</li> <li>■ Usen esto como una oportunidad para conocer la zona. Compren un mapa del área y ¡exploren!</li> </ul> <p><b>Mi compañero de ejercicio no está.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Estén activos por su cuenta.</li> <li>■ Pidan a alguien más que haga ejercicio con ustedes.</li> <li>■ Únanse a un grupo de Internet que se dedique a hacer ejercicio.</li> <li>■ Vean si hay clases de ejercicios para visitantes en el área.</li> </ul> <p><b>No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Averigüen si su gimnasio tiene una sucursal donde se encuentran y si la pueden usar.</li> <li>■ Empaquen bandas de resistencia.</li> <li>■ Si planean quedarse en un hotel, busquen uno con gimnasio o piscina (alberca).</li> <li>■ Renten una bicicleta.</li> <li>■ Estén activos de forma que no necesiten un gimnasio (caminen o corran al aire libre, hagan flexiones, pongan música y bailen o usen una aplicación en su celular).</li> </ul>

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>Los participantes pueden incluir en la lista el <u>estar muy ocupados</u> como uno de los retos para permanecer activos lejos de casa. La sesión “Encuentre tiempo para la actividad física” explica esto con claridad. Puede decirles a los participantes que consulten el material complementario que se encuentra en la “Guía del participante” de esa sesión; incluso pueden revisar juntos el material.</p> <p>Los participantes también pueden usar los retos de “Comer bien lejos de casa” donde se explica esto con claridad. Puede decirles a los participantes que consulten la “Guía del participante” de esa sesión; incluso pueden revisar juntos el material.</p>	<p><b>Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Visiten lugares que les permitan hacer actividad física (nadar, andar en bicicleta, caminar, remar).</li> </ul> <p><b>Estoy visitando amigos y familia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Díganles a ellos que ustedes están haciendo actividad física para prevenir la diabetes.</li> <li>■ Busquen actividades que ellos puedan hacer con ustedes. Invítelos a que los acompañen.</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> Como pueden ver, aun cuando viajar puede afectar su rutina, ustedes pueden mantenerse activos. Solo hay que ser creativos.</p> <p>Si se alejan un poco de las metas de estar en forma, no es el fin del mundo. Lo importante es recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro.</p>

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>Recuerde a los participantes que solo pueden incluir en su registro de actividad física las actividades que realicen a una intensidad moderada, por al menos 10 minutos continuos.</p> <p>Si es necesario, explique que la manera de recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro es permanecer positivo y usar los cinco pasos de solución de problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los problemas.</li> <li>2. Buscar opciones para solucionarlos.</li> <li>3. Escoger la mejor opción.</li> <li>4. Hacer un plan de acción.</li> <li>5. Ponerlo a prueba.</li> </ol> <p>Puede decirles a los participantes que consulten la sección “Los cinco pasos para resolver problemas” de la “Guía del participante” o pueden revisar juntos el material.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> ¿Recuerdan a Lupe? Ella hizo un poco de ejercicio cada 30 minutos mientras ella y su esposo iban manejando a casa de sus amigos. Se estiró y caminó alrededor del carro cada vez que pararon en el camino. Y al llegar a la casa de sus amigos les dijo que estaba haciendo actividad física para prevenir la diabetes y salió a caminar con ellos muchas veces. En las mañanas Lupe hizo flexiones, abdominales y saltó cuando se levantó de la cama. Mantuvo su meta de mantenerse activa al menos 150 minutos a la semana. Recuérdeles a los participantes que la historia de Lupe les enseña que siempre hay una forma para mantenerse activos cuando se está lejos de casa.</p>



Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Atender las preguntas y dudas.</p> <p><b>Tarea:</b></p> <p>Revisar “Como enfrentar los retos de estar lejos de casa”</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de la sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de mantenerse activos lejos de casa. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Algunos retos para mantener sus metas cuando estén lejos de casa.</li> <li>■ Maneras de enfrentarlos.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a estar en forma lejos de casa?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Por favor, revisen el material llamado “Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa”. Entre hoy y la próxima sesión, por favor, lean el material. Revisen los consejos que crean que los pueden ayudar. ¡Utilícenlos! Y vean cómo les va.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre cómo les fue estando activos lejos de casa. 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>Gracias por venir a esta sesión. Acuérdense de traer el “Cuaderno del participante” y su plan de acción a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>