

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Duerma bien

Duerma bien

Tema central de la sesión

Dormir lo suficiente 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 (T2).

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar por qué es importante dormir para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir algunos retos para lograr dormir lo suficiente y saber cómo enfrentar esos retos.

Consejos prácticos

- ▶ Acuéstense y levántense a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a tener un horario.
- ▶ Sigán una rutina para dormir que los ayude a relajarse.

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
- Por qué es importante dormir..... Página 8 10 min
- Cómo enfrentar los retos..... Página 10 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> HACER: Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</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 el tipo 2 de la diabetes. Hoy vamos a hablar sobre cómo dormir lo suficiente.</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 sesión 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> CONVERSAR: 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>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↗ HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: 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>▶ DECIR: Hoy vamos a charlar sobre cómo dormir lo suficiente puede ayudarlos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante dormir para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ■ Algunos retos para dormir bien y cómo enfrentarlos. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la semana que viene.</p>

Notas al instructor



Escriba:

- Tener sueño durante el día.
- Enfermarse.
- Tener dificultad para pensar, poner atención y terminar de hacer cosas.
- Chocar el carro.
- Deprimirse.
- Tener problemas del corazón.
- Ser obeso.
- Tener alto nivel de glucosa en la sangre.

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

Por qué es importante dormir (10 minutos)

► **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar sobre por qué es importante que duerman lo suficiente. Para estar en su mejor condición física y mental, la mayoría de los adultos necesitan al menos 6 a 8 horas de sueño cada noche. Pero pocos de ustedes duermen lo suficiente.

Atrás quedaron los días cuando la gente se iba a dormir al ponerse el sol. Hoy, vivimos en una sociedad 24/7. Cerca de una de cada cuatro personas dice que no duerme lo suficiente. En las personas con diabetes, esa proporción es aún mayor. Cerca de 2 de cada 4 personas con diabetes dicen que no duermen lo suficiente. Vamos a ver un ejemplo.

Jenny está en riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pregunta si ella duerme por lo menos 8 horas cada noche. Ella se ríe. “¿Habla en serio?”, le pregunta. “Con suerte duermo 5 horas”.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Y qué pasa con ustedes? ¿Cuántos duermen menos de 8 horas cada noche?

Notas al instructor	Por qué es importante dormir
<p>↙ ↗ HACER: Encierre en un círculo los tres últimos puntos en la lista. Señálelos.</p>	<p>▶ DECIR: No dormir bien tiene su precio. Si no duermen lo suficiente, ustedes pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tener sueño durante el día. ■ Enfermarse. ■ Tener dificultad para pensar, prestar atención y terminar de hacer cosas. ■ Tener accidentes de tránsito. ■ Deprimirse. ■ Comer más. ■ Aumentar de peso. ■ Tener alto el nivel de glucosa o azúcar en la sangre. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué saben acerca de comer más, aumentar de peso y tener altos niveles de glucosa en la sangre?</p> <p>RESPONDER: La obesidad y tener un nivel alto de glucosa en la sangre los hacen más propensos a tener diabetes tipo 2. Los estudios muestran que si no duermen lo suficiente, la insulina no trabaja bien. El cuerpo no procesa bien la grasa. Y al cerebro le cuesta saber que ya comieron lo suficiente.</p>

Notas al instructor



Escriba:

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

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

► **DECIR:** Hemos hablado sobre cómo el no dormir lo suficiente puede incrementar el riesgo de tener diabetes tipo 2. Ahora vamos a hablar sobre algunos de los retos que dificultan dormir bien y cómo enfrentarlos.

Jenny usualmente no tiene mucho problema para quedarse dormida. Pero cuando se levanta para ir al baño durante la noche, empieza a pensar en todas las cosas que tiene que hacer. Además, la respiración de su esposo es fuerte. Ambas cosas hacen que a Jenny le cueste volver a quedarse dormida. Muchas veces se queda acostada sin poder dormir por horas.

Notas al instructor

Retos	Formas de enfrentarlos

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo. Esto puede incluir:

Cómo enfrentar los retos

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Y qué pasa con ustedes? ¿Cuáles son algunas razones por las que tienen problemas para dormir o para permanecer dormidos?

Algunas respuestas del grupo pueden incluir:

- Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.
- No me da sueño antes de la medianoche.
- Tengo mucho frío o calor.
- Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar.
- No me puedo poner cómodo.
- Hay mucho ruido.
- Hay demasiada luz.
- Me da hambre o sed.
- Me levanto a cada rato a orinar.
- Me siento ansioso o alerta.

▶ **DECIR:** Ahora compartan algunas ideas sobre cómo pueden enfrentar cada uno de estos retos.

Algunas pueden ser:

Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hagan planes con tiempo y trabajen sin interrupciones para tratar de terminar lo que necesitan hacer más temprano. ■ Hagan una lista de prioridades que necesiten cubrir a diario y escriban “ir a dormir a las X” como parte de estas prioridades. <p>No me da sueño antes de la medianoche.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prueben alguna técnica de relajación. ■ Vayan a la cama y traten de relajarse, meditar o pensar en cosas gratas, agradecer a la vida las cosas buenas que tienen o que les han pasado, sin tratar de dormir. Si no les da sueño, salgan de la cama, pero no enciendan el televisor. <p>Tengo mucho frío o calor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ajusten la temperatura del cuarto. ■ Vístanse según el tiempo (si hace frío o calor). ■ Escojan la ropa de cama apropiada, fresca para el verano y de lana para el invierno. ■ Dense una ducha tibia o un baño en la bañera. <p>Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Duerman solos. ■ Pídanle a su pareja que se suene la nariz y se acueste de lado o boca abajo. ■ Enciendan el ventilador para no oír el ruido de la respiración de su pareja.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
	<p>No me puedo poner cómodo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dense una ducha o baño tibio. ■ Hagan estiramientos. ■ Si es posible, escojan una cama, un colchón o almohada a su gusto. <p>Hay mucho ruido.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Usen tapones para los oídos. ■ Enciendan un ventilador o una máquina de ruido blanco para acallar el ruido. ■ Cierren puertas y ventanas. ■ Pidan a la gente que se mantenga en silencio. <p>Hay demasiada luz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Instalen cortinas o persianas oscuras. ■ Usen una máscara para dormir. <p>Me da sed.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tomen agua no menos de dos horas antes de dormir. ■ Si necesitan tomar algo en ese momento, que sea solo un sorbo. <p>Me levanto a cada rato a orinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Eviten la cafeína (en el té, café o bebidas gaseosas) y el alcohol. ■ No beban dentro de las dos horas antes de irse a dormir.

Notas al instructor



Escriba:

Las respuestas del grupo.

Cómo enfrentar los retos

Me siento ansioso o alerta.

Durante el día:

- Levántense cada día a la misma hora. Esto ayuda a que su cuerpo se ajuste a un horario.
- Eviten la cafeína que los hace estar alerta.
- Si toman medicamentos que los alteren, hablen con su médico y pregúntenle si pueden cambiarlos.
- Si fuman, dejen de fumar.
- Si toman siestas, que sean solo siestas cortas.
- Permanezcan activos.
- Prevengan el estrés siguiendo nuestros consejos.

Un par de horas antes de acostarse:

- Eviten usar la computadora, el teléfono celular o la televisión. El tipo de luz que sale de ellos puede hacer que el cerebro crea que es hora de estar despierto.
- Eviten trabajar o hacer actividad física vigorosa antes de irse a la cama.
- Sigán una rutina para ir a la cama que los ayude a relajarse.

A la hora de ir a dormir:

- Vayan a la cama a la misma hora todos los días. Esto va a ayudar a su cuerpo a entrar en un horario regular.
- Traten de no obligarse a dormir, no se presionen.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Traten de no tener relojes a la vista para así no pensar en que va pasando el tiempo. ■ Si no logran dormirse o volver a dormirse en 15 minutos, tómense un descanso. Levántense de la cama y hagan algo relajante, como oír música suave por un rato. <p>▶ DECIR: Dijimos que es una buena idea seguir una rutina antes de ir a la cama que los ayude a relajarse.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué cosas podrían ayudarlos a relajarse?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajen la intensidad de las luces. ■ Hagan un ejercicio de relajación, tal como respiración profunda. ■ Lean un libro relajante. ■ Escuchen música suave. ■ Dense un baño o una ducha tibia. ■ Háganse un masaje. ■ Estírense. ■ Hagan respiraciones profundas.

Notas al instructor	Cómo enfrentar los retos
<p>↙ HACER: Si es necesario, explique que las dificultades para dormir pueden ser una señal de algún otro problema de salud. Por ejemplo, alguien que tiene mucha necesidad de ir al baño frecuentemente, podría tener una infección urinaria. Si se sienten muy nerviosos, podría tratarse de un problema de ansiedad. En cualquiera de los dos casos, es importante recibir el tratamiento necesario.</p>	<p>▶ DECIR: ¿Recuerdan a Jenny? En estos días, cuando se levanta en la noche, hace ejercicios de relajación y tiene encendido un ventilador para no oír el sonido fuerte de la respiración de su esposo. Casi todas las noches, se puede volver a dormir en 15 minutos. Si no lo logra, Jenny se pone a oír música suave por un rato y luego vuelve a tratar de dormirse.</p> <p>La lección que el doctor quiere que Jenny sepa es que no dormir lo suficiente puede aumentar su riesgo de obesidad. Dormir al menos 8 horas puede ayudarla a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</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>▶ 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 _____.</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> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>

