

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

¡PrevengaT2 por el resto de su vida!

PrevengaT2 por el resto de su vida

Tema central de la sesión

Mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Esta lección enseña a los participantes cómo mantener o retomar el camino hacia una vida saludable. También les da la oportunidad de reflexionar sobre el progreso que han hecho durante el pasado año y planificar sus próximos pasos. “PrevengaT2” es un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante:

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

- ▶ Explicar por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo volver a retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe de sus metas.
- ▶ Establecer su nivel de progreso en el programa “PrevengaT2” mediante su registro de peso, comidas sanas y la actividad física.
- ▶ Elaborar una lista de sus próximos pasos para mantener un estilo de vida saludable después de concluir el programa “PrevengaT2”.

Consejos prácticos:

Elijan ser **consistentes**, aun cuando estén cansados, no tengan tiempo, no tengan ánimos de hacer las cosas, o tan solo estén teniendo un mal día.
¡La consistencia es la clave del éxito!

Elijan ser **persistentes** y no tengan miedo de empezar de nuevo. Los planes más exitosos son el resultado de planes anteriores que no funcionaron.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de ésta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor del estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco de 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, papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.

Opcional:

- Planifique una pequeña celebración.
- Adáptese a las necesidades y preferencias del grupo.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese 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 ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llega 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 física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. 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 ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que acurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar. Registre sus observaciones de los participantes.
- 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 72 min
- Importancia de mantener un
estilo de vida saludablePágina 85 min
- Cómo retomar el caminoPágina 95 min
- Reflexione sobre su progresoPágina 10 15 min
- Los pasos siguientesPágina 11 18 min
- Resumen y cierre.....Página 125 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p>Escriba: ¿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 _____ de “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo.</p> <p>Antes de empezar, 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 _____. Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar los espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos en 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 conversando 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: Mantener un estilo de vida saludable por un largo tiempo puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2. ■ Cómo retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe. ■ Analizar su nivel de progreso desde el comienzo de este programa. ■ Hacer una lista de sus próximos pasos para mantener un estilo de vida saludable después de concluir el programa “PrevengaT2”. <p>Al final de la sesión van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Importancia de mantener un estilo de vida saludable (5 minutos)
<p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: Para empezar la charla de hoy, vamos a hablar de por qué es tan importante mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo. Desde que comenzaron este programa, ustedes han tenido éxito disminuyendo el riesgo de diabetes al alimentarse bien y estar más activos. Y eso me enorgullece.</p> <p>Pero, practicar hábitos saludables es solo el primer paso hacia una buena salud. El siguiente paso es mantener estos hábitos con el tiempo. Vamos a ver un ejemplo.</p> <p>Raúl está en riesgo de la diabetes tipo 2. De manera que él estaba siguiendo una alimentación saludable. También estaba caminando después de cenar cada día. Como resultado de sus acciones había perdido 20 libras (9 Kg) de peso. Pero recientemente, Raúl ha regresado a sus viejos hábitos. Ha visitado el camión de comida rápida en horas de almuerzo para comerse una hamburguesa con tocino y aros de cebolla; todo muy grasoso. También ha dejado de caminar como lo hacía antes. Por eso, Raúl aumentó 5 libras (2.2 Kg).</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Quiénes aquí han perdido peso en el pasado y lo han vuelto a recuperar?</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Por qué es entonces importante mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo?</p> <p>RESPONDER: Si no mantienen sus hábitos sanos, pueden perder el progreso alcanzado. Su riesgo de diabetes puede aumentar otra vez.</p>

Notas al instructor	Cómo retomar el camino (5 minutos)
<p>Escriba en la pizarra o papelógrafo:</p> <p>5 pasos para resolver un problema:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el problema: describa claramente cuál es el problema. Trate de descubrir qué lo está causando. 2. Encontrar opciones: proponga o busque soluciones para resolverlo. 3. Escoger las mejores opciones: elija la mejor de las opciones de acuerdo al problema. 4. Haga un plan de acción para poner en práctica esas opciones. ¡Recuerde mantener el plan realista, realizable, específico, flexible, enfocado en las conductas que quiere cambiar y divertido! 5. Probar el plan: ¡ponga en práctica el plan para resolver el problema! 	<p>► DECIR: Es normal desviarse del camino que lleva a sus metas de alimentación y mantenerse en buena forma en su vida diaria. Lo importante es retomar las intenciones y actuar para prevenir algo similar en el futuro.</p> <p>► PREGUNTAR: ¿Cómo pueden retomar el camino?</p> <p>RESPONDER: Para retomar el camino, deben permanecer positivos y usar los cinco pasos para resolver problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describan sus problemas. 2. Propongan opciones. 3. Escojan las mejores opciones. 4. Elaboren un plan de acción. 5. Pruébenlo. <p>► DECIR: Raúl decidió permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema. Hoy en día, ha retomado el camino de sus objetivos de alimentación y actividad física.</p> <p>Recuerde a los participantes que la lección de la historia de Raúl es que el pensamiento positivo y los 5 pasos para resolver un problema pueden ayudarlo a enfrentar las pausas en sus metas hacia una vida saludable.</p>

Notas al instructor	Reflexione sobre su progreso (15 minutos)
<p>Refiera a los participantes a la “Guía del participante” de la sesión “Retome el curso”. Además, vean los materiales juntos.</p> <p>↙ ↗ HACER: Reporte el progreso del grupo desde que comenzó el programa. Explique los reportes si es necesario.</p> <p>Pida entonces voluntarios que lean en voz alta sus planes de acción desde la primera sesión de “PrevengaT2”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Trate de hacer que cada persona participe. Si alguien está dudoso, hágale sugerencias.</p>	<p>▶ DECIR: Desde que comenzaron este programa hace un año, ustedes han hecho grandes esfuerzos hacia la prevención de la diabetes tipo 2. Algunos ya han alcanzado sus objetivos de peso y actividad. Otros todavía están buscando alcanzarlos. Pero todos han hecho un progreso tremendo.</p> <p>Voy a entregar un reporte individual a cada participante que contiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La cantidad de <u>libras</u> o kilogramos que la persona ha <u>perdido</u> (cantidad en la primera semana menos la cantidad de la semana pasada). Por ejemplo, si la persona pesaba 200 libras (90.7 kilogramos) y ahora pesa 190 libras (86.2 kilogramos) ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos). ■ Porcentaje de <u>peso</u> que la persona ha <u>perdido</u> (cantidad de libras que la persona ha perdido dividida por su peso inicial). Por ejemplo, la persona ha perdido 10 libras (4.5 kilogramos); se divide entre su peso inicial de 200 libras (90.7 kilogramos) y eso equivale al 0.05 de su peso, es decir 5%. ■ <u>Minutos de actividad física</u> por semana que la persona ha <u>logrado</u> (cantidad de la semana pasada, menos la cantidad de la primera semana). Por ejemplo, la semana pasada logró 150 minutos de actividad física, y la primera semana logró 20 minutos de actividad física. Ha logrado aumentar su actividad física en 130 minutos por semana.

<p>Notas al instructor</p>	<p>Reflexione sobre su progreso</p>
	<p>► DECIR: Estoy orgulloso de cada uno de ustedes, y espero que estén orgullosos de ustedes mismos.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cómo se ha vuelto su estilo de vida más saludable desde que comenzó en el programa?</p>
	<p>Los pasos siguientes (18 minutos)</p>
<p>↙ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que completen sus guías. Responda sus preguntas si es necesario.</p>	<p>► DECIR: Ahora, vamos a usar esta información para ayudarle a planear la próxima fase de su estilo de vida saludable. Por favor, revise la sección de la “Guía del participante” llamada “Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses”. Vamos a llenarla juntos.</p> <p>Comience fijando su nuevo objetivo. Decida si quiere perder peso o mantenerlo y marque su opción en la guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si su objetivo es <u>perder</u> peso, escriba su objetivo de perder peso. ■ Si su objetivo es <u>mantener</u> su peso, escriba su peso actual. <p>Ahora, escriba cómo va a <u>alcanzar</u> su objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Si su objetivo es <u>perder peso</u>, va a necesitar consumir menos calorías, quemar más calorías, o una combinación de ambas. ■ Si su objetivo es <u>mantener</u> su peso, siga haciendo lo que ha estado haciendo—comer saludable y permanecer activo.

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Refiera a los participantes a la sección de la “Guía del participante” llamada “Cómo mantener un estilo de vida saludable” o revísenla juntos. Si lo desea, entregue hojas de registro para “Mi plan de acción” en blanco y los registros de alimentación y actividad física a los participantes para que los lleven consigo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Sugiera una ronda de aplausos, abrazo grupal, o algún otro gesto de celebración saludable que sea aceptado por su grupo. Luego, pida a los participantes despedirse e intercambiar información de contacto, si lo desean.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo el mantener un estilo de vida sano puede ayudarle a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable. ■ Cómo retomar el camino. ■ Su progreso desde que comenzó en este programa. ■ Sus próximos pasos. <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas de las que hablamos hoy lo pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. por el resto de su vida?</p> <p>▶ DECIR: En este programa, ustedes han aprendido muchas habilidades que les ayudarán a mantener su estilo de vida sano. Les recomiendo seguir usando estas habilidades en los próximos meses y los próximos años.</p> <p>▶ DECIR: Ahora es tiempo de despedirnos. Espero saber cómo les va y recuerden que estoy a su disposición para apoyarlos.</p> <p>▶ DECIR: La sesión ha terminado.</p>