PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Lleve un registro de su actividad física

Lleve un registro de su actividad física

Tema central de la sesión

Llevar un registro de la actividad física, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Este módulo da instrucciones detalladas sobre la forma de hacerlo.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- Explicar la importancia de llevar un registro de la actividad física para seguir motivados.
- Describir varias maneras de llevar un registro de la actividad física (llevar un diario de la actividad física, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc).
- Describir los retos para llevar un registro de actividad física y cómo afrontarlos para lograr sus metas.
- Demostrar cómo llevar un registro de la actividad física.

Consejos prácticos

- Use su hoja de registro de actividad física para llevar la cuenta de los minutos de actividad física que haga en el día y en la semana.
- Muestre su hoja de registro de actividad física a su instructor al inicio de cada sesión.
- La actividad física que anotará es la de tipo moderada (y si hace actividad vigorosa también). Caminar a paso rápido, caminar por las montañas, subir escaleras, nadar, hacer ejercicios aeróbicos, bailar, andar en bicicleta, patinar, jugar baloncesto, voleibol o cualquier otro deporte, son algunos ejemplos de la actividad física que ejercita los músculos grandes y acelera el ritmo del corazón y la respiración (tres objetivos importantes para 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.

Opcional:

- ☐ Ejemplos de cómo anotar actividad física.

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.
- ☐ Anote 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 pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas y evaluar el progreso.

- ☐ Bienvenida y repaso ..... Página 6 ..... 10 min
- ☐ Objetivos. ..... Página 7 ..... 2 min
- ☐ Porqué llevar un registro de su actividad física ..... Página 8 ..... 10 min
- ☐ Cómo anotar su actividad física ..... Página 10 ..... 23 min
- ☐ Planear para el éxito ..... Página 12 ..... 5 min
- ☐ Resumen y cierre..... ..... Página 13 ..... 10 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
HACER: Hacer un resumen en la pizarra o papelógrafo.	► **DECIR:** ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión ____ del programa "Prevenga el T2", un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retardar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2). Hoy vamos a charlar sobre cómo mantenerse activos. Vamos a hablar acerca de cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo. 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.
HACER: Deje que los participantes respondan.	La semana pasada hablamos de_____ . Ustedes aprendieron que_____ . [Llenar espacios en blanco]. **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
Escriba: ¿Cómo les fue? **HACER:** Trate que todos participen.	► **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_____. **CONVERSAR:** Vamos 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.
	Objetivos (2 minutos)
	► **DECIR:** Anotar su actividad física diariamente puede ayudarlos a prevenir o retardar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de: ■ Por qué llevar un registro de su actividad física. ■ Cómo anotar su actividad física. También tendrán la oportunidad de practicar la forma de anotar la cantidad de minutos de actividad física de intensidad moderada por semana. Por último, ustedes podrán revisar su plan de acción y ver los cambios que quieran hacer.

Notas al instructor	Por qué llevar un registro de su actividad física (10 minutos)
HACER: Deje a los participantes responder.	► **DECIR:** Empecemos hablando del propósito de llevar un registro de la actividad física. Es probable que ustedes registren y anoten muchas cosas en su vida diaria. Vamos a empezar con un ejemplo: Fernando tiene riesgo de diabetes tipo 2. Él decidió cambiar su estilo de vida y ha comenzado a hacer más actividad física. Su doctor le recomienda que comience a anotar en un cuaderno la cantidad de actividad física que hace cada día durante una semana. **CONVERSAR :** ¿Cuántos de ustedes anotan su presión arterial o el tipo de actividad física y el tiempo que invierten haciendo ejercicio? ¿Qué otras actividades de su vida diaria requieren llevar un registro? Algunas respuestas pueden ser: ■ La presión arterial, para asegurarme de que no sea demasiado alta. ■ Las calificaciones de mi hijo, para asegurarme de que no se quede atrás. ■ Mi saldo de la cuenta de cheques, para asegurarme de que no me reboten un cheque. ■ La cantidad de comida en mi refrigerador, para asegurarme de que no me falte lo que necesito. ■ La cantidad de medicinas, para asegurarme de que las busque a tiempo.

Notas al instructor	Por qué llevar un registro de su actividad física
	► **PREGUNTAR:** ¿Por qué llevan un control de estas cosas? ¿Por qué lo anotan? **RESPONDER:** Para que puedan darse cuenta fácilmente de cómo van y puedan decidir qué medidas tienen que tomar para cumplir sus metas. ► **PREGUNTAR:** ¿Cuál es el propósito de pesarse al comienzo de cada sesión del programa "Prevenga el T2"? **RESPONDER:** Los ayuda a darse cuenta cómo va cambiando su peso semana tras semana. Así pueden trabajar mejor hacia su meta de reducir el peso inicial de un 5 a 7% en los primeros seis meses del programa para reducir la posibilidad de tener diabetes tipo 2 en un 50%. ► **PREGUNTAR:** ¿Y por qué llevar un registro de sus minutos de actividad física cada día? **RESPONDER:** Los ayuda a darse cuenta de cómo va mejorando su condición física. Así pueden trabajar hacia su meta de hacer por lo menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana. ► **DECIR:** Y, por supuesto, ambas metas (pérdida de peso y actividad física) ayudan a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Notas al instructor	Cómo anotar su actividad física (23 minutos)
	► **DECIR:** Hemos hablado sobre por qué es importante llevar un registro de los minutos de actividad física cada día. Ahora vamos a hablar de cómo hacerlo.
HACER: Demuestre a los participantes cómo marchar "en su lugar". Pida a los participantes que se apoyen en una silla si así lo desean. Si marchar en su sitio manteniéndose de pie es difícil para ellos, pueden hacerlo mientras estén sentados (moviendo los brazos). Pídales que usen la prueba del habla para asegurarse de que estén trabajando a un ritmo moderado de actividad física. **Anote cuánto tiempo marchan.**	**ACTIVIDAD:** Marchar en el sitio Mientras hablamos, vamos a marchar "en su sitio" cuidadosamente. ► **PREGUNTAR:** Llevar un registro de los minutos de actividad física tiene dos pasos. ¿Cuáles son esos 2 pasos? **RESPONDER:** 1. Tomar el tiempo de su actividad física. 2. Anotar los minutos de su actividad física.
HACER: Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba las respuestas correctas.	**CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunas maneras de tomar el tiempo dedicado a su actividad física? Por ejemplo, podrían usar un reloj, un cronómetro, la pantalla en la máquina caminadora, un monitor cuenta pasos (podómetro), las hojas de registro de actividad física, una aplicación del teléfono celular o la computadora.

Notas al instructor	Cómo anotar su actividad física
Escriba: • El tiempo de su actividad física. • Anote sus minutos de actividad física. Si lo desea, muestre algunos ejemplos de cómo medir el tiempo de los minutos de actividad física. Muéstreles a los participantes cómo usarlos. **HACER:** Ayude a los participantes a anotar la fecha, el tipo de actividad física y los minutos de actividad en su hoja de registro. **HACER:** Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. **HACER:** converse con los participantes sobre la sección "¿Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física?."	► **DECIR:** ¡Muy buen trabajo marchando! Ya pueden parar. Una vez que ustedes sepan sus minutos de actividad física, pueden comenzar a anotarlos. Por favor, miren sus hojas de registro de actividad física. Marcharon durante XX minutos. Vamos a anotar eso en su registro. **CONVERSAR:** Además de su hoja de registro de actividad física, ¿cuáles son otras maneras de llevar un control de por qué, cuándo y cuánto tiempo ustedes están activos? Por ejemplo, podrían usar un cuaderno de espiral, hojas de cálculo o aplicaciones para teléfonos celulares o computadoras. También podrían grabar su voz con su teléfono celular u otro dispositivo. ► **DECIR**: Por último, sin embargo, ustedes deben anotar esta información en sus hojas de registro de actividad física.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de "Mi plan de acción" de su "Guía del participante".	► **DECIR:** ¿Se acuerdan de Fernando? Él ahora lleva un registro cada día de la cantidad de minutos que hace actividad física en su casa y en el trabajo. Ha avanzado poco a poco, de hacer 60 minutos por semana hasta cerca de 150 minutos de actividad física por semana (como caminar a paso rápido durante la semana). Ustedes pueden comenzar poco a poco, con 10 minutos al día y subir hasta llegar a 30 minutos al día. Recuérdeles a los participantes que la lección de esta historia es que llevar un registro de su actividad física es una buena estrategia para mantenerse motivados y alcanzar sus metas de actividad física.
HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.	► **DECIR:** Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre mantenerse activos para prevenir el T2. Me gustaría que pensaran en cómo mantener sus metas de actividad física a largo plazo. Al actualizar su plan recuerden mantenerlo: ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. **CONVERSAR:** ¿Qué cambios puede hacer para mejorar su plan de acción?

Notas al instructor	Resumen y cierre (10 minutos)
HACER: Responda las preguntas y dudas. Los participantes deberán registrar en este programa solo sus minutos de actividad física. De forma adicional puede ayudarlos a anotar otros datos sobre su actividad física. Explique cómo hacerlo en una sesión futura.	► **DECIR:** Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo llevar un registro de los minutos de su actividad física cada día puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. También hablamos sobre: ■ Por qué llevar un registro de su actividad física. ■ ¿Cómo anotar su actividad física? También tuvieron la oportunidad de practicar el registro de su actividad física. **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a llevar un registro de su actividad física? ¿Cuántos creen que podrán llevar su registro de actividad física? ► **DECIR:** Por favor revisen sus hojas de registro de actividad física de nuevo. A partir de hoy, vamos a usar las hojas para anotar cuáles son las actividades que hacen cada día y el tiempo de la actividad, exactamente igual a la manera que practicamos durante la sesión. ► **DECIR:** Recuerden: registren la actividad física que realizan a un ritmo de intensidad moderada, (es decir, que puedan hablar, pero no cantar).

Notas al instructor	Resumen y cierre
HACER: Responda las preguntas según sea necesario. **Escriba:** Tarea: Hojas de registro de actividad física. Cómo superar los retos. Pida a los participantes que mencionen cuáles son los retos que ellos ven en llevar un registro de su actividad física.	Puede que algunos días ustedes registren "cero" minutos de actividad física y eso está bien. La clave es hacer el registro de su actividad física todos los días mientras dure este programa. Ustedes me mostrarán sus hojas de registro de actividad física al inicio de cada sesión para ver en qué los puedo ayudar. ► **DECIR**: Puede ser un reto llevar el registro de su actividad física. Por favor, busquen en su guía la sección "Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física". Esta sección muestra algunos desafíos comunes y maneras de lidiar con ellos. Escriban sus propias ideas en la columna que dice "Otras soluciones". Marque cada idea que ustedes intenten. ► **DECIR:** En la próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue anotando su actividad física. Gracias por venir a esta sesión del programa "Prevenga el T2". Recuerden traer la "Guía del participante" y su hoja de "Mi plan de acción" a la próxima sesión. **La sesión ha terminado.**