Guía del participante

Introducción al programa

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

El programa "Prevenga el T2" dura un año y está dirigido a personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Si usted hace cambios sencillos en su estilo de vida, puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2 por el resto de su vida.

En este programa hay 26 sesiones (16 semanales, 4 quincenales, y 6 mensuales). Usted debe completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses, y otras 6 sesiones los segundos seis meses.

En esta sesión vamos a charlar sobre:

1. Las metas y la estructura del programa "Prevenga el T2"
2. Qué es la prediabetes, cuál es la diabetes tipo 2 y qué significa estar en riesgo de diabetes.
3. Cómo hacer un plan de cambios del estilo de vida saludable.
4. Cómo establecer sus metas.

¿Es la diabetes un problema real en hispanos?

- ✓ La diabetes es la séptima de las principales causas de muerte.
- ✓ La diabetes es más frecuente entre los hispanos que entre los blancos no hispanos.
- ✓ Entre los hispanos, la taza de diagnóstico es de 8.5% para los centroamericanos, 9.3% para los cubanos, 13.9% para los mexicanos y 14.8% para los puertorriqueños.
- ✓ Alrededor de 30 millones de estadounidenses de todas las edades tienen diabetes y 86 millones -mas de 1 en 3- tienen prediabetes.

De estos:

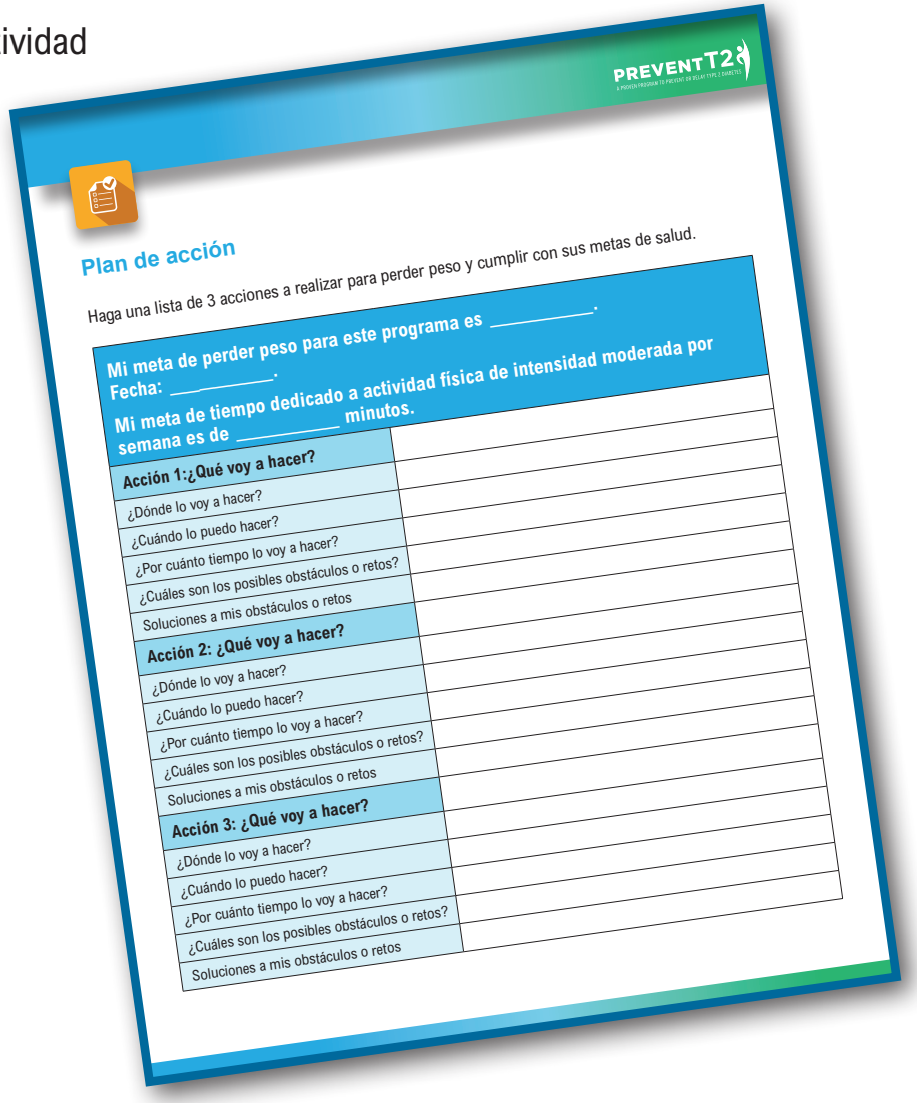
- ✓ Alrededor de 20 millones tienen la diabetes tipo 2.
- ✓ Más de 8 millones no han sido diagnosticados.

Fuente: CDC, ADA.

Prevenga el T2

En cada una de estas sesiones haremos las siguientes actividades:

1. Usted se pesará en privado junto a su instructor del estilo de vida.
2. Vamos a charlar sobre su plan de acción de la última sesión y juntos vamos a explorar las estrategias que funcionaron y las que no funcionaron.
   - ¿Qué funcionó para ayudarlo a lograr sus metas?
   - ¿Qué no funcionó?
3. Participar en una nueva actividad para desarrollar sus habilidades para cambiar su estilo de vida.
4. Actualizar su plan de acción, si lo desea.



PREVENT T2

Plan de acción

Haga una lista de 3 acciones a realizar para perder peso y cumplir con sus metas de salud.

Mi meta de perder peso para este programa es _____. Fecha: _____.	
Mi meta de tiempo dedicado a actividad física de intensidad moderada por semana es de _____ minutos.	
Acción 1:¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	
Acción 2: ¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	
Acción 3: ¿Qué voy a hacer?	
¿Dónde lo voy a hacer?	
¿Cuándo lo puedo hacer?	
¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?	
¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos?	
Soluciones a mis obstáculos o retos	

Diabetes

La diabetes es un problema de salud que ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar el azúcar (o glucosa) normalmente.

1. Las células de nuestro cuerpo no pueden funcionar bien porque no están recibiendo suficiente energía.

2. Hay demasiada azúcar en nuestra sangre, lo cual puede causar muchos problemas de salud.

La diabetes puede dañar:

- Las encías.
- La piel.
- La salud sexual, que puede conducir a impotencia.
- Las venas y arterias del corazón, lo que puede causar un ataque al corazón.
- Los nervios.
- Los ojos, lo cual puede conducir a la ceguera.
- Los pies, que algunas veces tienen que ser amputados.
- Los riñones.

Usted está en mayor riesgo de tener diabetes si:

- Alguno de sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indoamericano, persona de origen asiático o de las islas del Pacífico.
- Pasa mucho tiempo sentado o inactivo.
- Tiene sobrepeso o es obeso.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas tienden a ser menos activas y aumentar de peso con la edad. La diabetes tipo 2 ha estado aumentando en las personas jóvenes.
- Tuvo diabetes en el embarazo (diabetes gestacional).

Metas del programa “Prevenga el T2”

Hacia el final de los primeros 6 meses, se espera que usted:

- Pierda del 5 al 7 por ciento de su peso inicial, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Haga al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana (por ejemplo caminar rápido e ir acelerando gradualmente).
- Coma en forma más saludable.

Hacia el final de los segundos 6 meses, usted va a:

- Mantenerse en el peso que logró.
- Continuar con al menos 150 minutos de actividad física cada semana.

Los estudios demuestran que la pérdida de peso moderada puede disminuir a la mitad la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

Metas del programa “Prevenga el T2”

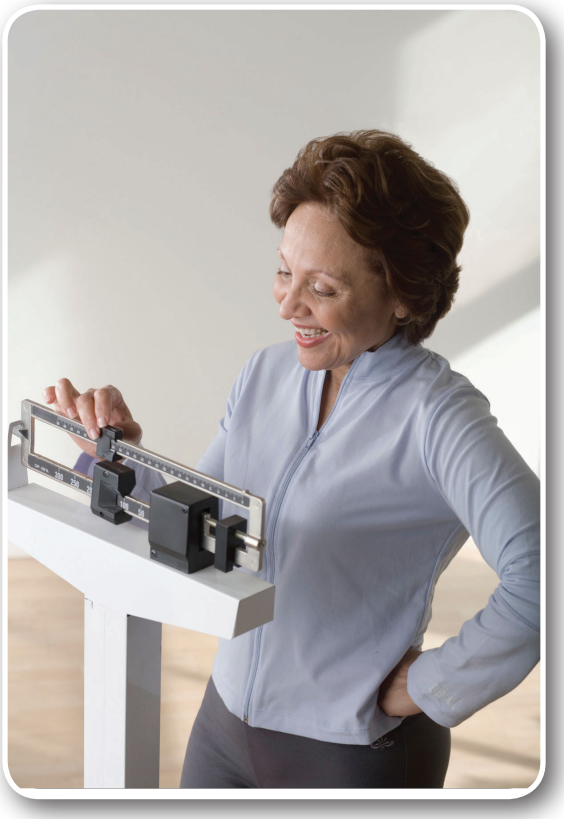
Perder peso también:

- Disminuye su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- Disminuye los problemas del sueño, artritis y depresión.
- Lo hace sentirse mejor sobre usted mismo.

Hacer actividad física de intensidad moderada puede ayudarle a perder peso, y a mantenerse en el peso que desea. Pero esa no es la única forma de prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También poner a trabajar sus músculos más fuerte y con más frecuencia hace que la insulina trabaje mejor y que puedan usar el azúcar de la sangre como fuente de energía.

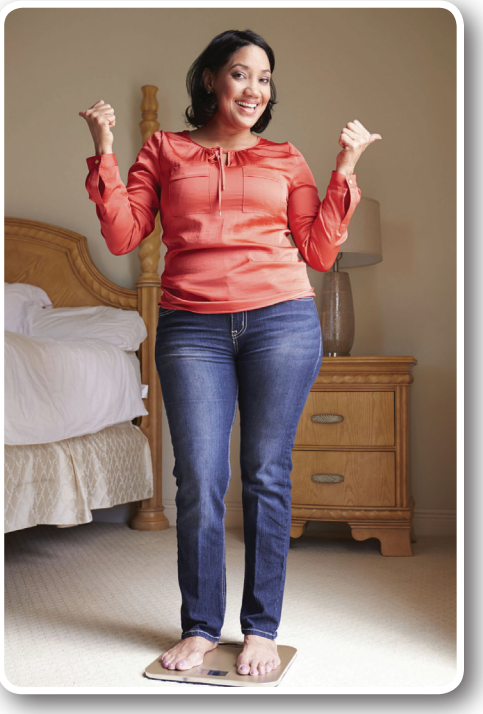
Ser más activo también:

- Aumenta su energía.
- Disminuye su nivel de estrés.
- Disminuye su riesgo de ataques al corazón.
- Fortalece sus músculos y huesos.
- Lo ayuda a dormir mejor.
- Mejora su memoria, equilibrio y flexibilidad.
- Mejora su ánimo.



Pérdida de peso en números

Una meta de este programa es perder al menos 5 a 7 por ciento de su peso en los próximos 6 meses, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg). Revise con su instructor las "Tablas de pérdida de peso" y fijen juntos la meta a cumplir para los primeros 6 meses del programa.

Establecer su meta de pérdida de peso en 6 meses

Yo peso _____ libras/kilogramos.
En los próximos seis meses, yo voy a:
Perder al menos _____ (5/6/7) por ciento de mi peso.
Perder al menos _____ libras/ kilogramos.
Llegar a pesar (peso meta) _____ libras/ kilogramos.