



Ana Bertha Pérez Lizaur
Luz Irene Moreno Landa
Ninfa Eleonora Santini Sánchez
Fernanda Alvarado Álvarez



APRENDER A VIVIR con diabetes



UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA
CIUDAD DE MEXICO ®

sertull 
FUNDACIÓN SERTULL A.C.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA CIUDAD DE MÉXICO.
BIBLIOTECA FRANCISCO XAVIER CLAVIGERO

[LC] RC 660.4 A67.2017
A67.2017

[Dewey] 616.462972.

Aprender a vivir con diabetes / Autoras: Ana Bertha Pérez Lizaur; Luz Irene Moreno Landa; Ninfa Eleonora Santini Sánchez; Fernanda Alvarado Álvarez. – México: Universidad Iberoamericana Ciudad de México, 2017. – 198 pp. – 21.5 × 28 cm. – ISBN: 978-607-417-492-2.

I. Diabéticos – Cuidados – Manuales, etc. 2. Diabetes – Tratamiento. I. Pérez Lizaur, Ana Bertha. II. Moreno Landa, Luz Irene. III. Santini Sánchez, Ninfa Eleonora. IV. Alvarado Álvarez, Fernanda. V. Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Departamento de Salud.

D.R. © Universidad Iberoamericana, A.C.
Prol. Paseo de la Reforma 880
Col. Lomas de Santa Fe
Ciudad de México
01219
publica@ibero.mx

Primera edición: 2018.
ISBN: 978-607-417-492-2

Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción hecha sin consentimiento del editor se considerará ilícita. El infractor se hará acreedor a las sanciones establecidas en las leyes sobre la materia. Si desea reproducir contenido de la presente obra escriba a: publica@ibero.mx

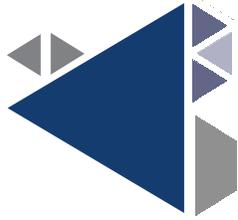
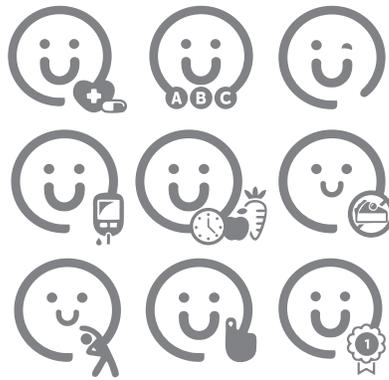
Impreso y hecho en México.

Agradecemos a los Promotores de Salud de la Ibero el apoyo brindado para la revisión de este manual:

Ana María Mondragón Pérez
Antonia González Maya
Gladys Paul
Guadalupe Mondragón Pérez
Guadalupe Velázquez Rodríguez
Lilian Ibarra García
María Estela Cadena Molina
María Paz Flores Salazar
Margarita Hernández Morales
Rosa María Mondragón Pérez
María Gloria González Vargas
María Luisa Moreno Anzo
Jorge Esteban López Ramírez

Diseño Gráfico:

L.D.G. Patricia Rodríguez Salas
Extractos para el interior:
'Designed by ikatod / Freepik'



Aprender a vivir con diabetes

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC

En México la diabetes es una enfermedad con un componente genético importante, pero con causas ambientales, sociales, económicas y de hábitos de estilo de vida que disparan la enfermedad y que ocasionan que tanto la persona que vive con diabetes, como sus familiares, el ambiente escolar/doméstico/laboral y los recursos del País se afecten a corto y mediano plazo.

La diabetes en México es una de las principales causas de muerte en los adultos y su prevalencia se encuentra entre 8 y 10% de la población adulta en distintos estados y grupos de población.

Estas circunstancias han motivado que académicos y personal voluntario de la Universidad Iberoamericana nos hayamos dedicado a desarrollar material didáctico que permita a las personas que viven con diabetes, aprender a controlar la enfermedad y prevenir a largo plazo otras comorbilidades para tener una adecuada calidad de vida y retrasar complicaciones propias de la enfermedad.

El grupo de Promotoras que, al inicio desde el Departamento de Salud de la IBERO y años después desde la Dirección de Posgrado han dado su tiempo, apoyo y esfuerzo para implementar los talleres "Su Corazón su Vida", "Crianza Saludable" y ahora "Aprender a vivir con diabetes", estas experiencias ya publicadas, ofrecen resultados positivos sobre la prevención de enfermedades crónico degenerativas que requieren que las personas y sus familias cambien su estilo de vida.

Agradezco al Equipo conformado por las Promotoras, por Fernanda Alvarado, Ninfa Santini y Luz Irene Moreno, que con apoyo de la Fundación Sertull AC, probaron el material que presentamos y que con el interés del Sistema de Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México permitirá que un mayor número de personas aprenda a vivir con diabetes, para lograr una mejor calidad de vida y la prevención de las complicaciones de la enfermedad.

CONTENIDO

- 7 Sesión 1.**
Autocuidado para la salud
- 25 Sesión 2.**
El ABC de la diabetes
- 45 Sesión 3.**
Actitud positiva
- 65 Sesión 4.**
Acciones para mantener la glucosa estable
- 87 Sesión 5.**
Alimentación saludable
- 109 Sesión 6.**
Consumos saludables
- 129 Sesión 7.**
Actividad física
- 149 Sesión 8.**
Tratamiento para el cuidado de la diabetes
- 171 Sesión 9.**
Misión cumplida
- 189 Sesión 10.**
Primera reunión plenaria
- 193 Sesión 11.**
Segunda reunión plenaria

— APRENDER A VIVIR **con diabetes**

AUTOCUIDADO de la salud



S E S I Ó N

1



—
APRENDER A VIVIR **con diabetes**



1

S E S I Ó N

AUTOCUIDADO de la salud

Objetivo de la sesión

Al terminar la sesión, el participante podrá identificar qué es el autocuidado, siete conductas de autocuidado de la salud para quienes viven con diabetes, así como la importancia de observarse para tomar decisiones.

1 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
1.1 Bienvenida	Presentarse con el grupo y evaluar el interés de los participantes por la salud.	10 minutos
1.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para que se integren.	10 minutos
1.3 Ejercitando la memoria	Unificar los distintos conceptos generales sobre diabetes.	10 minutos
1.4 Sesión en acción	Identificar las siete conductas del autocuidado de la salud para las personas que viven con diabetes. Motivar a los participantes a asumir la responsabilidad de su salud como un proceso voluntario.	30 minutos
1.5 Actividad práctica	Hoy reflexiono: todo lo que quiero y puedo hacer.	10 minutos
1.6 Bazar de experiencias	Identificar y aprender a manejar las cinco emociones básicas: amor, miedo, alegría, tristeza y enojo (amate) y el efecto que éstas tienen en la construcción de pensamientos positivos.	15 minutos
1.7 Mitos y realidades	Identificar algunos mitos sobre el autocuidado.	5 minutos
1.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
1.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
1.10 Me comprometo a...	Invitar a los participantes a establecer un compromiso personal específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
1.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la siguiente sesión. Agradecer su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

Antes de comenzar la primera sesión:

1. Saludar a cada participante según vayan llegando.
2. Preguntar a cada persona su nombre y escribirlo en una tarjeta.
3. Entregar a cada participante la tarjeta con su nombre.
4. Anotar en la lista de asistencia nombre y apellidos de cada participante, así como su número de teléfono y dirección.
5. Pedir a cada participante que se coloque la tarjeta en un lugar visible.

1.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecer su presencia.
2. **Presentar** a los compañeros promotores diciendo su(s) nombre(s).
3. **Dar tu nombre.** Si te parece conveniente, proporcionar al grupo tu número telefónico.

Reglas de convivencia

- DECIR:**
- ¿Qué es lo que esperan aprender en este taller?
 - ¿Qué les gustaría que ocurriera?
 - ¿Qué no les gustaría que ocurriera?

Para el promotor

Dar a los participantes unos minutos para compartir sus ideas. Pedir al compañero que registre las respuestas de los participantes.

- DECIR:**
- Nos sentiremos mejor si durante cada sesión trabajamos en un ambiente de respeto y paz. Les propongo establecer reglas de convivencia.

Para el promotor

Orientar a los participantes para establecer las reglas de convivencia.

- SUGERIR:**
- Confidencialidad.
 - Respeto (no juzgar).
 - No utilizar el teléfono celular durante la sesión.
 - Participar en orden (levantar la mano para pedir la palabra).
 - No salirse del tema que se esté tratando en ese momento.
 - Discreción.

REVISAR: Con los participantes, las reglas de convivencia.

PREGUNTAR: ¿Desean agregar o quitar alguna de las reglas de convivencia que acabamos de revisar?

Objetivo general del taller

SESIÓN 01

- DECIR:**
- ¿Quién de ustedes vive con diabetes? Levante la mano.
 - Ahora levanten la mano quienes tengan familiares que viven con diabetes.
 - Como verán, más de uno de nosotros vivimos o convivimos con diabetes.

LEER: El objetivo general de este taller es que seamos capaces de adquirir y aplicar conocimientos que nos permitan adoptar conductas y tomar decisiones para mejorar nuestra salud.

Presentar el taller

- DECIR:**
- Este taller se llama: APRENDER A VIVIR CON DIABETES. Juntos aprenderemos en este taller sobre:
 - Autocuidado.
 - Diabetes.
 - Automonitoreo.
 - Comprar y consumir saludablemente.
 - Técnicas para mantener una actitud positiva cuando se vive o convive con diabetes.

- DECIR:**
- Cada sesión durará en promedio dos horas y nos reuniremos cada semana los (decir el día de la semana) a las (decir la hora).
 - Los temas del taller APRENDER A VIVIR CON DIABETES son:

NOMBRE DE LAS SESIONES
Autocuidado para la salud
El ABC de la diabetes
Actitud positiva
Acciones para mantener la glucosa estable
Alimentación saludable
Consumos saludables
Actividad física
Tratamiento para el cuidado de la diabetes
Misión cumplida

- DECIR:**
- En este taller se abordan temas importantes, por lo que les pido por favor que asistan a todas las sesiones. Mi compañero(a) y yo vamos a dirigir el taller y necesitamos de la participación de cada uno de ustedes.

Carta compromiso

PEDIR: A los participantes que llenen la carta compromiso. Entregar las cartas compromiso.

DECIR: Ahora que ya establecimos las reglas de convivencia y que conocen el contenido del taller, les pido que cada uno escriba en las hojas a qué se comprometen durante el taller.

CONTRATO DE APRENDIZAJE

Para el promotor

1. Dar unos minutos a los participantes para llenar la carta compromiso.
2. Recoger las cartas compromiso de los participantes y guardarlas hasta que finalice el taller.

1.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Actividad: Todos somos uno.

Para el promotor

Recordar: La actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza. Por lo tanto, el promotor debe participar.

DECIR: Para comenzar, haremos una actividad.

- Pedir a los participantes que se coloquen en círculo.
- Pedirles que entrelacen las manos o los brazos.
- Pedirles que cada uno diga su nombre y su color favorito.
- Pedir a cada uno que repita el color de su elección y se mueva a voluntad. Los demás deberán seguirlo.
- Pedir que cuando el promotor diga: cambio, otro participante mencione su color favorito y comience a moverse para que los demás lo sigan.

DECIR: Como podrán notar, todos somos uno en este grupo. Y lo que le suceda a uno dentro de este grupo repercute en el resto del grupo: **porque todos somos uno.**

1.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

DECIR: Ahora vamos a compartir en grupo qué es lo que sabemos respecto a la salud y la diabetes. Les pido que se sientan en la libertad de participar y que escuchemos con atención y respeto a nuestros compañeros.

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué es la salud?

DECIR:

- Para algunas personas la salud sólo representa ausencia de enfermedad.
- Para la Organización Mundial de la Salud (oms), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- Entonces, estar sanos significa que todos nuestros aparatos y sistemas funcionan bien y que existe adaptación al medio de manera biológica y social.
- Esta definición incluye que nuestras emociones estén en perfecto equilibrio y que nuestras relaciones sean positivas y plenas de armonía, al igual que nuestros hábitos.
- De acuerdo con esta definición, tendríamos que preguntarnos: ¿cuántos de nosotros estamos genuinamente sanos?

PREGUNTAR: ¿Qué es la diabetes?

DECIR: La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el organismo pierde la capacidad de producir insulina o utilizarla eficazmente.

¿Qué ocurre cuando hay la diabetes?

DECIR:

- Se deja de producir insulina en cantidades suficientes.
- La insulina que produce el organismo no trabaja de forma adecuada.
- La glucosa no entra a las células y por lo tanto se acumula en la sangre.

PREGUNTAR: ¿Qué es la glucosa?

- DECIR:**
- La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como combustible para el cerebro.
 - Es la principal fuente de energía de las células.
 - Nos ayuda realizar funciones como pensar, caminar y respirar.
 - El cerebro consume glucosa durante las tareas mentales intensas, para la buena memoria y el aprendizaje.
 - Para obtener la energía necesaria y mantenernos activos, el cerebro depende del suministro continuo de glucosa del torrente sanguíneo.
 - En una dieta saludable, entre el 45 y el 60% de la energía debe proceder de hidratos de carbono.
 - Ahora entienden la importancia que tiene la glucosa en nuestro organismo.

PREGUNTAR: ¿Qué es la insulina?

- DECIR:**
- Es una hormona que se produce en el páncreas.
 - El páncreas es un órgano localizado detrás del estómago y delante de la columna vertebral.
 - La insulina permite que nuestro organismo ocupe la glucosa como combustible.
 - Funciona como una especie de llave: permite que la glucosa entre en la célula y evita que se acumule en la sangre.
 - Actúa en los músculos, el tejido graso y el hígado.

1.4. Sesión en acción

30 minutos

- DECIR:**
- El tema de hoy es: **autocuidado**.
 - Desde tiempos de los antiguos griegos se desarrolló el autocuidado, llamado por ellos cultivo de sí. Se basa en el siguiente principio:
 - Hay que cuidarse y respetarse, constituirse en un sujeto responsable de sus propios actos.

Concepto de autocuidado

DECIR: El autocuidado es el conjunto de decisiones y prácticas que adoptan las personas para ejercer un mayor control sobre la salud.

DECIR:

El autocuidado es un proceso:

1. **Voluntario** que nos permite hacernos responsables de nuestras acciones.
2. **De responsabilidad** individual, aunque se cuente con el apoyo de algún sistema de salud.
3. Requiere de cierto grado de **conocimiento** sobre la enfermedad y la salud.

DECIR:

El autocuidado es un proceso que se compone de muchos factores:

1. **Autoestima**, que es la valoración de uno mismo.
2. **Visión integral de enfermedad y salud** a través de la capacitación.
3. **Ser ejemplo**. Contar con información sobre la enfermedad no nos da autoridad para criticar, juzgar o dar consejos a las personas que están a nuestro alrededor. La información nos debe servir para ser ejemplo de salud y autocuidado.
4. **Respetar** las creencias y cultura de las personas a nuestro alrededor.
5. **Reflexionar** sobre los sentimientos respecto a la enfermedad y los medicamentos.

Las siete conductas del autocuidado de la diabetes

DECIR:

La Asociación Estadounidense de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators, aade) indica que las personas que viven con diabetes deben recibir educación en los siete comportamientos del autocuidado a fin de que puedan tomar **decisiones informadas** para adquirir el control y desarrollar habilidades y destrezas que permitan evitar o retrasar complicaciones crónicas.

DECIR:

Las siete conductas del autocuidado de la diabetes son:*

1. **Comer de manera saludable**. Llevar un plan de alimentación personalizado y adecuado a las necesidades y gustos de la familia es básico para nutrirnos bien, para mantener o conseguir un peso adecuado y, sobre todo, para controlar nuestras concentraciones de glucosa.
2. **Mantenerse activo**. Establecer un plan de actividad física constante y de acuerdo con nuestra condición personal ayuda a normalizar las concentraciones de glucosa y contribuye al control metabólico. Caminar 30 minutos diarios, seis días a la semana, es suficiente para tener resultados.
3. **Automonitoreo**. Medir de manera frecuente las concentraciones de glucosa. Llevar un registro diario de estas

* Adaptado de Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

cifras es muy útil porque constituye una herramienta de gran ayuda para el médico y el educador en diabetes; permite la modificación del tratamiento con base en la observación de las fluctuaciones de las concentraciones de glucosa.

4. **Tratamiento farmacológico.** Seguir el tratamiento médico. Los antidiabéticos orales y la insulina son un apoyo en el control de las concentraciones de glucosa. Es necesario conocer la función de estos medicamentos y los efectos que producen en el organismo, así como los horarios adecuados para administrarlos. Todo esto deberá relacionarse con la alimentación y la actividad física.
5. **Resolución de problemas.** Aprender a enfrentar retos cotidianos: es la piedra angular en el control de la diabetes. Un paciente que se conoce y que conoce su condición reduce la posibilidad de que se presenten complicaciones de la enfermedad y, por ende, tendrá una mejor calidad de vida.
6. **Adoptar una actitud positiva** y adaptarse sanamente al nuevo estilo de vida. Implementar técnicas que ayuden a relajarse y a incorporar la diabetes a la vida cotidiana para aprender a vivir mejor con ella.
7. **Reducir riesgos.** Aprender sobre las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes y la manera de prevenirlas. Además, es importante iniciar una revisión periódica por parte de especialistas (oftalmólogo, odontólogo, etcétera) para la detección y control oportuno de cualquier complicación.

PREGUNTAR: ¿Hay alguna duda hasta aquí?

Para el promotor

Dar a los participantes unos minutos para compartir sus ideas, y responder sus dudas.

1.5. Actividad práctica

10 minutos

Pedir a los participantes que reflexionen y escriban sobre lo siguiente:

- Situaciones agradables que les gustaría vivir.
- Cosas agradables que les gustaría hacer.
- Cosas que les gustaría aprender.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Gracias por compartir con el grupo. Como podemos notar, todos tenemos expectativas, es decir, algo que nos gustaría vivir, hacer o aprender.
- Por lo tanto, hoy es un buen día para **decidir** cuidarse.
- Pertenece a una comunidad y es importante **comunicar** a nuestros familiares y amigos nuestra **decisión** para que nos ayuden. También es importante ayudar a otras personas y apoyarnos mutuamente.
- Esta ayuda mutua crea entornos sanos; es decir, las condiciones y ambientes que favorecen la salud.

1.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR:

- Como ya lo habíamos mencionado, nuestras emociones son parte de nuestra salud.
- Para muchos de nosotros, las emociones son la fuente primordial de nuestro estrés y, por lo tanto, las principales causantes de los problemas tensionales que repercuten en nuestra salud.

PREGUNTAR:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cuáles son las emociones básicas?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Las cinco emociones básicas son: **amor**, **miedo**, **alegría**, **tristeza** y **enojo**.
- Las emociones no son buenas ni malas.
- Las emociones son mecanismos de supervivencia que nos movilizan para actuar oportunamente.

- **Miedo, enojo y tristeza** son las emociones que suelen causar más problemas tensionales. Sin embargo, cuando son justificadas responden a una necesidad de adaptación.

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Miedo	Nos ayuda a protegernos.
Enojo	Nos ayuda a defender nuestros derechos.
Tristeza	Nos da tiempo para procesar nuestras pérdidas y retomar el camino. A través de la reflexión hacemos ajustes para adaptarnos psicológicamente.

DECIR:

- Independientemente de que en algún momento nuestra respuesta emocional haya sido justificada ante una circunstancia desagradable, con facilidad se puede convertir en injustificada. Esto ocurre cuando alimentamos en exceso la emoción al reproducir mentalmente la experiencia desagradable una y otra vez.
- Cualquiera que sea la situación, nuestras emociones pueden enriquecernos o perjudicarnos.
- ¿De qué depende? Depende de cómo las manejamos.

PREGUNTAR:

¿Hay alguna duda o algún comentario antes de continuar?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

Ejercicio de compartir: Reconocer mis emociones y estrategias para manejarlas.

DECIR:

Haremos un ejercicio que nos ayudará a manejar nuestras emociones.

LES PIDO QUE:

1. Cierren los ojos.
2. Hagan una respiración profunda.
3. Pongan atención a los ruidos exteriores.
4. Concentren su atención en su propia respiración.

Ahora, les pido que mantengan los ojos cerrados y...

1. Reconozcan cuál de las siguientes emociones predomina en ustedes:

miedo •enojo •tristeza

SUGERIR:

- Recuerden alguna experiencia dolorosa.
- Imaginen cosas desagradables que podrían pasar, hasta extremos exagerados.
 - » *Suponiendo, por qué pasó.*
 - » *Culpándose por lo que pasó.*
- Victimizándose por lo ocurrido, sin aceptar responsabilidad.
- Respiren profundamente.

- 2. Reflexionen sobre la manera como les afecta este sentimiento.**
3. Respiren profundo y, con los ojos cerrados, visualicen al compañero que está sentado junto a ustedes.

DECIR:

Abrirán los ojos y se sentirán perfectamente seguros y contentos porque hoy saben algo más sobre ustedes mismos.

AHORA LES PIDO QUE:

1. Compartan de manera voluntaria con el grupo su experiencia.
2. Piensen en aquella vez o aquellas veces en las que sabían que estaban experimentando alegría.
3. Es posible que de momento no se acuerden.
4. Respiren profundamente y reflexionen sobre cualquier momento alegre que venga a su mente.
5. Escriban su reflexión.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- En la medida en que más conozcamos la alegría que nos rodea y hagamos una pausa para reflexionar sobre los momentos placenteros que hemos vivido, más nos ayudaremos a cultivar un sentimiento de gratitud por todo lo bueno que hay en nuestra vida. Es recomendable utilizar estas herramientas con frecuencia.
- Nuestra mente puede ser promotora de los pensamientos constructivos que motivan emociones sanas o, por el contrario, puede generar pensamientos desagradables que engendran emociones injustificadas.

1.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar el mito.

PREGUNTAR

¿Saben qué es un mito?

DECIR:

Un mito es una historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una situación, y les da más valor del que tienen en realidad.

Para el promotor

Después de cada uno de los enunciados siguientes, preguntar a los participantes qué opinan, si es verdad o mito. Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas y después aclarar qué es mito y qué es verdad.

DECIR:

Ahora voy a leer algunas creencias populares y ustedes me dirán si son mitos o realidades.

1.8. Secreto de cocina

5 minutos

Albóndigas de garbanzo y arroz

DECIR:

Estas deliciosas albóndigas pueden acompañarse con una selección de verduras de temporada, asadas, para crear una comida vegetariana variada.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Cocción: 30 minutos

Porciones: Cuatro

Albóndigas de garbanzo y arroz	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
½ taza de arroz integral 1 taza de agua 2 cucharaditas de aceite de canola 1 cebolla chica finamente picada 1 diente de ajo machacado 2 jitomates rojos, pelados y finamente picados 1 taza de garbanzos cocidos 2 huevos ½ cucharaditas de cilantro picado 1 chile fresco sin semilla, finamente picado, al gusto Sal y pimienta al gusto	<ol style="list-style-type: none"> Hervir el agua. Agregar el arroz y cocer a fuego lento, tapado, de 10 a 15 minutos, hasta que esté blando y haya absorbido toda el agua. Retirar del fuego y dejar que se enfríe unos minutos. Calentar el aceite en una cacerola y saltear la cebolla hasta que quede blanda, unos cinco minutos, moviendo frecuentemente. Agregar el ajo y el chile, cocinar por dos minutos más. Retirar del fuego y añadir los jitomates picados. Colocar los garbanzos en un tazón y hacerlos puré con un machacador. Agregar la mezcla de cebolla con chile y ajo, el arroz, el huevo, el cilantro, sal y pimienta. Mezclar todo muy bien. Dividir la mezcla en 12 porciones iguales y formar las albóndigas.
<p>Caldillo</p> Taza de agua Jitomates Cebolla Sal al gusto	<p>Para el caldillo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Licuar los jitomates con el agua y la cebolla. Poner las albóndigas en una cacerola. Agregar el caldillo de jitomate y dejar hervir durante 10 minutos. Servir calientes.

1.9. Hoy aprendí

10 minutos

Para el promotor:

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para responder.

PREGUNTAR: ¿Cómo define la Organización Mundial de la Salud el concepto salud?

DECIR: Estar sanos significa que todos nuestros aparatos y sistemas funcionan bien y que existe adaptación al medio de manera biológica y sociocultural. Esta definición incluye que nuestras emociones estén en perfecto equilibrio y que nuestras relaciones sean positivas y plenas de armonía, al igual que nuestros hábitos.

PREGUNTAR: ¿Alguien en el grupo podría decirnos cuál es el proceso del autocuidado?

DECIR: Es un proceso **voluntario**, de **responsabilidad** individual. Y requiere **conocimiento** sobre la enfermedad y la salud.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las siete conductas del autocuidado de la diabetes?

DECIR: Las siete conductas del autocuidado de la diabetes son:

1. Mantenerse activo.
2. Comer de manera saludable.
3. Efectuar automonitoreo.
4. Tratamiento farmacológico (antidiabéticos o insulina).
5. Desarrollar capacidad para resolver problemas cotidianos.
6. Reducir riesgos (complicaciones).
7. Mantener una actitud positiva: aprender a vivir con diabetes.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las cinco emociones básicas?

DECIR:

- Las emociones básicas son cinco: **amor**, **alegría**, **miedo**, **tristeza** y **enojo**.
- En algún momento nuestra respuesta emocional pudo haber sido **justificada** ante una circunstancia desagradable. Sin embargo, con facilidad la respuesta se puede convertir en **injustificada** en la medida en que alimentamos esa emoción de manera innecesaria, al reproducir mentalmente la experiencia negativa una y otra vez.

1.10. Hoy me comprometo a...

10 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido mucho sobre la salud, el autocuidado y las emociones. Les pido por favor que hagan un compromiso, un cambio que puedan hacer en su vida diaria para implementar el autocuidado y/o mejorar sus emociones.
- Les propongo que hagamos, cada uno de nosotros, un **compromiso semanal**. En cada sesión compartiremos nuestro compromiso con el resto del grupo.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas y orientarlos para que hagan una promesa concreta medible en función del tiempo.

1.11. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

DECIR:

- Qué es la diabetes.
- Por qué da diabetes.
- Conceptos fundamentales sobre diabetes.

DECIR:

La próxima semana haremos mediciones iniciales de hemoglobina glucosilada y para eso necesitamos hacer tomas de sangre, por lo que les pido que lleguen a la sesión con dos horas de ayuno. Traigan un pequeño refrigerio para que lo ingieran después de la toma de sangre y así evitemos que se sientan mal por falta de alimento.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!

ABC de la diabetes



SESIÓN 2



APRENDER A VIVIR **con diabetes**



2

S E S I Ó N

ABC de la diabetes

Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, el participante tendrá mayores conocimientos y comprensión acerca de los temas básicos sobre la diabetes.

2 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
2.1 Bienvenida	Valorar la preseencia de los participantes.	10 minutos
2.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para que se integren, crear un ambiente de empatía, confianza y respeto.	10 minutos
2.3 Ejercitando la memoria	Revisar dudas y retomar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
2.4 Sesión en acción	Brindar información general sobre la diabetes para identificar: síntomas, valores de referencia y tipos de diabetes.	30 minutos
2.5 Actividad práctica	Evaluación inicial y mediciones iniciales. Evaluar hábitos de consumo para encontrar una relación entre los hábitos y los resultados de las mediciones iniciales.	10 minutos
2.6 Bazar de experiencias	Los participantes podrán compartir de manera voluntaria su experiencia acerca de los signos y síntomas que percibieron a partir de que comenzaron a vivir con diabetes.	15 minutos
2.7 Mitos y realidades	Exponer un mito común de la diabetes.	5 minutos
2.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
2.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
2.10 Hoy me comprometo a...	Orientar a los participantes, establecer un compromiso personal específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
1.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la siguiente sesión. Agradecer a los participantes por su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

2.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

PREGUNTAR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

2.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Actividad: El rey de los alimentos

Para el promotor

Recordar que la actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto el promotor debe participar.

Material a utilizar:

- 3 pelotas de distintos colores (preferentemente verde, amarillo y rojo).
- Hojas de evaluación.
- Hojas de rotafolio.
- Rotafolio o láminas con ilustración.

DECIR: Vamos a hacer una actividad llamada "El rey de los alimentos".

Instrucciones para el promotor:

Se formará un círculo con el grupo, el promotor tendrá las pelotas de colores y explicará la dinámica. Una vez que el promotor haya repartido las tres pelotas en el grupo, los participantes deberán comenzar a pasarlas a otros de manera ordenada y compartiendo un ejemplo de alimento del grupo de alimento de acuerdo con el color de la pelota que les haya tocado, hasta concluir con el juego.

INSTRUCCIONES:

1. Pedir a los participantes que formen un círculo.
2. Explicar la dinámica.

DECIR:

- No existen respuestas buenas ni malas; si no conocen la respuesta correcta intenten adivinarla y más adelante resolveremos dudas.
- Si reciben la pelota de color verde deberán decir el nombre de un alimento que corresponda al grupo de verduras y frutas.
- Si reciben la pelota de color amarillo deberán decir el nombre de un alimento que corresponda al grupo de los cereales.
- Si reciben la pelota color rojo deberán decir el nombre de un alimento que corresponda al grupo de las *leguminosas* y *alimentos de origen animal*.

Para el promotor:

El propósito es que los participantes digan lo más rápido posible la mayor cantidad de alimentos. Se irán saliendo del juego los participantes que nombren algún alimento que ya se haya mencionado, hasta que quede un ganador.

2.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dé a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué significa salud?

DECIR: Salud significa que todo nuestro cuerpo funcione bien y nos podemos adaptar al medio de manera biológica y sociocultural que permite que nuestras emociones estén en perfecto equilibrio.

PREGUNTAR: ¿Alguien en el grupo podría decirnos cuál es el proceso del autocuidado?

DECIR: Es un proceso **voluntario, de responsabilidad** individual, y requiere conocimiento sobre la enfermedad y la salud.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las siete conductas del autocuidado de la diabetes?

DECIR: Las siete conductas del autocuidado de la diabetes son:

1. Mantenerse activo.
2. Comer saludable.
3. Realizar automonitoreo de la glucosa capilar.
4. Llevar el tratamiento farmacológico (antidiabéticos o insulina).
5. Desarrollar la capacidad para resolver problemas cotidianos.
6. Reducir riesgos (complicaciones).
7. Mantener una actitud positiva. Aprender a vivir con diabetes.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las cinco emociones básicas?

DECIR: Las emociones básicas son: **amor, alegría, miedo, tristeza y enojo.**

2.4. Sesión en acción

10 minutos

Para el promotor

Explorar los conocimientos de los participantes sobre la diabetes por medio de la encuesta "Conocimientos sobre su enfermedad en pacientes con diabetes mellitus tipo 2".

DECIR:

- Como parte de nuestro taller haremos una evaluación para darnos una idea sobre qué tanto conocemos sobre la diabetes.
- Responderemos una evaluación inicial y al finalizar el taller

haremos dos evaluaciones, una para valorar cuánto hemos aprendido del tema a partir del taller y otra de satisfacción con el propósito de mejorar el desempeño de los promotores.

- También haremos mediciones antropométricas (peso, estatura y perímetro de cintura) y de glucosa.

Para el promotor

Preguntar a los participantes si necesitan ayuda para resolver la evaluación y asistirlos en caso necesario.

2.5. Actividad práctica

30 minutos

Para el promotor

Explorar los conocimientos sobre diabetes que posean los participantes empleando la encuesta: "Conocimientos sobre su enfermedad en pacientes con diabetes mellitus tipo 2"

Actividad práctica: Encuesta de conocimientos sobre diabetes.

INSTRUCCIONES:

1. El promotor tendrá las preguntas anotadas en un rotafolio grande y pedirá de manera aleatoria a los participantes leer en voz alta las preguntas una por una. Dará espacios de uno a dos minutos entre cada una para contestar e ir discutiendo con el grupo.
2. Pedir que los participantes que deseen contestar levanten la mano para responder.

DECIR:

Aplicaremos algunas preguntas para conocer qué tanto sabemos sobre la enfermedad.

Mostrar la hoja de rotafolio con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es la diabetes?
2. ¿Es curable la diabetes?
3. ¿Por qué da la diabetes?
4. ¿Conocen los síntomas de la diabetes?
5. ¿Qué tratamiento debe llevar una persona con diabetes?
6. ¿Saben cuánto dura el tratamiento?

Actividad: El promotor anotará las respuestas de los participantes sobre el mismo rotafolio en forma de lluvia de ideas y fomentará la integración en el grupo.

- DECIR:**
- No existen respuestas buenas ni malas. Si no conocen la respuesta correcta intenten adivinar y más adelante resolveremos todas las dudas.
 - Vamos a ir contestando preguntas para identificar qué tanto sabemos acerca de la diabetes antes de profundizar en el tema. Todo lo que hay que saber sobre la diabetes.

- DECIR:**
- Durante esta sesión iremos respondiendo a las preguntas mencionadas.
- Prevalencia de diabetes en México.

- DECIR:**
- La diabetes es un grave problema para las familias mexicanas. Afecta a hombres, mujeres y niños.
 - El número de personas con diabetes se ha triplicado desde los años noventa del siglo XX.
 - Uno de cada diez mexicanos adultos tiene diabetes.
 - La diabetes es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades del corazón.
 - Se considera que las complicaciones de la diabetes son la principal causa de muerte en México: aproximadamente de 12% de las defunciones en el país.

PREGUNTAR: ¿Qué es la diabetes?

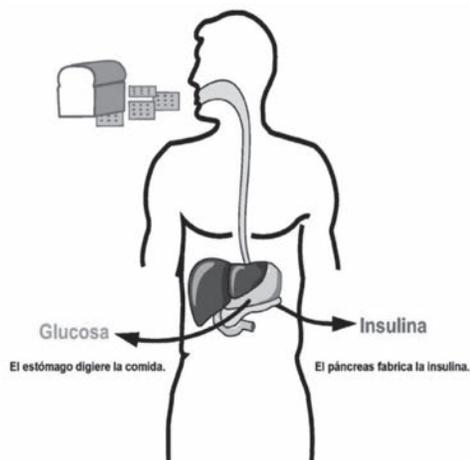
Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

- DECIR:**
- La diabetes es una enfermedad crónica (que se padece a lo largo de mucho tiempo) y daña lentamente al cuerpo.
 - La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que la glucosa (azúcar) se acumule en la sangre.
 - Cuando una persona vive con diabetes significa que la presencia de glucosa (azúcar) en la sangre está por encima de lo normal. A esto se le conoce como hiperglucemia.
 - Cuando alguien tiene concentraciones de glucosa por encima de lo normal se dice que esa persona vive con diabetes.
 - A la concentración de glucosa en la sangre por encima de lo normal se le denomina hiperglucemia.
 - Aunque la diabetes no tiene cura, sus complicaciones se pueden prevenir y controlar.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.1

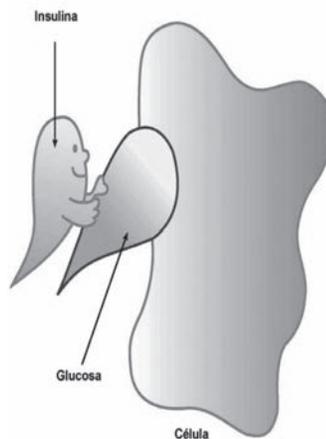
Figura 1

**Ciclo de la glucosa en el cuerpo****DECIR:**

- En el cuerpo, los alimentos que comemos van al estómago, donde se digieren. Ahí se convierten en glucosa sanguínea.
- La glucosa sanguínea también se conoce como azúcar en la sangre.
- La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo, donde se convierte en la energía que necesitamos para la vida diaria. Sin embargo, la glucosa no puede entrar en las células por sí sola.
- El páncreas es un órgano que produce una hormona llamada insulina, que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.2

Figura 2

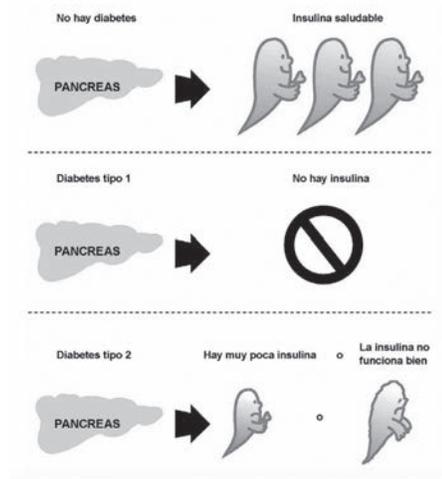


DECIR:

- La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o cuando las células no pueden usar la insulina en forma apropiada.
- Esto significa que la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.
- Las personas que tienen concentraciones elevadas de glucosa en la sangre viven con diabetes.
- Cuando las personas presentan concentraciones de glucosa en la sangre más altas de las normales, pero no lo suficiente para considerar que tienen diabetes, se dice que son prediabéticos. Esta condición aumenta el riesgo de padecer diabetes y enfermedades del corazón.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.2

Figura 3

**Tipos de diabetes****DECIR:**

Existen muchas variantes de la diabetes, pero los tipos más frecuentes son la diabetes mellitus tipo 1 y tipo 2.

Diabetes tipo 1**DECIR:**

- Ocurre cuando el páncreas no produce insulina.
- Existe una destrucción de las células beta que producen la insulina en el páncreas.
- Para controlar este tipo de diabetes se necesita usar una bomba de insulina (pequeño dispositivo para administrar insulina a lo largo del día) o inyecciones de insulina todos los días.

- Generalmente la padecen niños, adolescentes o adultos jóvenes.
- Afecta a entre el 5 y el 10% de las personas que viven con diabetes .

Diabetes tipo 2

DECIR:

- Ocurre cuando el páncreas aún produce un poco de insulina, pero el cuerpo no la puede usar bien.
- Sucede con más frecuencia en las personas que tienen sobrepeso y son inactivas.
- Generalmente el tratamiento consiste en un plan de alimentación y pastillas o inyecciones de insulina.
- Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común después de los 40 años.
- Está aumentando la frecuencia de este tipo de diabetes en los niños, especialmente en aquellos que tienen sobrepeso.
- Afecta a entre el 90 y el 95% de las personas que viven con diabetes.

Diabetes gestacional

DECIR:

- Es una variante de la diabetes tipo 2.
- Algunas mujeres embarazadas desarrollan este tipo de diabetes, que por lo general desaparece cuando nace su bebé.
- Las mujeres con sobrepeso y aquellas con historia familiar de diabetes tienen un mayor riesgo de padecer diabetes gestacional.
- Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en su vida. Sus hijos también tienen mayor riesgo de sufrir sobrepeso y desarrollar diabetes.

Información adicional para el promotor:

¿Qué es la resistencia a la insulina?

Conociendo el papel tan importante que desempeñan en conjunto la glucosa y la insulina, ya podemos entender mejor el término *resistencia a la insulina*, que describe el mecanismo por medio del cual las células del cuerpo no utilizan adecuadamente a la insulina, es decir, no reconocen las señales de la presencia de insulina, razón por la cual el páncreas se ve en la necesidad de producir más insulina para compensar la supuesta falta de ésta.

Conforme avanza el tiempo y el cuerpo tiene mayor dificultad para compensar esa sobreproducción de insulina, no se logran mantener las concentraciones de glucosa en la sangre dentro de los niveles normales. Tener concentraciones elevada de glucosa en la sangre aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes.

PREGUNTAR

¿Cuáles son los factores de riesgo desarrollar diabetes tipo 2?

DECIR:

No se sabe a ciencia cierta cuáles son las causas para el desarrollo de la diabetes tipo 2; sin embargo, se conocen varios factores que aumentan nuestro riesgo de desarrollar la enfermedad.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.4

Figura 4

**DECIR:**

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta:

1. Al presentar sobrepeso, especialmente si hay grasa adicional alrededor de la cintura.
2. Tener algún pariente cercano –padre, madre, hermano o hermana– que viva con diabetes.
3. Haber presentado diabetes gestacional o dado a luz a un bebé que pesó más de cuatro kilogramos al nacer.

4. Tener presión arterial alta, mayor de 140/90 mm Hg (milímetros de mercurio).
5. Tener concentraciones elevadas de colesterol.
6. Ser sedentario, es decir, realizar actividad física menos de 30 minutos al día. Es importante hacer actividad física entre 30 y 60 minutos todos los días.
7. La etnia también puede ser un factor: las personas afroamericanas, los latinos, los nativos americanos y los asiáticos son más propensos a la diabetes.

Para el promotor

Etnia se refiere al conjunto de personas que pertenecen a una misma raza y, generalmente, a una misma comunidad lingüística y cultural.

DECIR:

La buena noticia es que si corren el riesgo de desarrollar diabetes, pueden retrasar su comienzo o prevenirlo, a través de realizar más actividad física y de conservar un peso saludable.

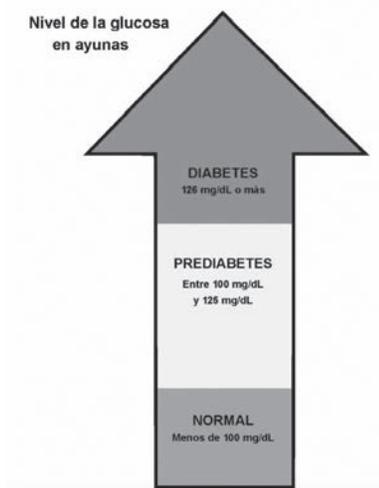
¿Cómo saber si tengo diabetes?

DECIR:

Para saber si se ha desarrollado diabetes se debe hacer una prueba de glucosa en la sangre luego de ocho horas de ayuno.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.5

Figura 5



¿Cuáles son las concentraciones adecuadas de glucosa en la sangre?

- DECIR:**
- Un nivel menor de 100 mg/dL de glucosa en la sangre en ayuno es **normal**.
 - Un nivel de glucosa en la sangre en ayuno entre 100 y 125 mg/dL es considerado como **prediabetes**. Esta es una señal de aviso de que se está en riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.
 - Un nivel de glucosa en la sangre en ayuno de 126 mg/dL en adelante significa que se ha desarrollado **diabetes**.
- DECIR:**
- Quienes viven con diabetes tienen que ir al médico para aprender a controlarla.
 - Es importante que las personas que viven con diabetes aprendan los pasos clave para controlar la enfermedad: hacerse las pruebas de laboratorio y mantener la presión arterial y el colesterol en niveles normales.
- DECIR:**
- También se pueden hacer pruebas sin previo ayuno. Si el resultado es de 200 mg/dL o más, se debe consultar al médico pues puede ser un diagnóstico de diabetes.
- DECIR:**
- Con frecuencia las personas que viven con diabetes tipo 2 desconocen los síntomas de este padecimiento.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 2.6

Figura 6



DECIR:

Ahora, repasemos los síntomas de la diabetes:

- Cansancio
- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Mucha hambre
- Pérdida inexplicable de peso
- Heridas o llagas que no se curan
- Piel muy seca
- Sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa
- Irritabilidad

DECIR:

Si se presenta uno o más de estos síntomas, hay que consultar al médico de inmediato.

2.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR:

¿Quién quiere compartir sus experiencias con respecto a los síntomas que tuvieron cuando les diagnosticaron la enfermedad, o los síntomas de algún familiar o amigo cercano?

Para el promotor:

Dar a los participantes 10 minutos para comentar.

2.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar el mito.

DECIR:

¿Mito o realidad? "La diabetes me dio por un susto".

DECIR:

- Hemos revisado suficiente material sobre qué es la diabetes, cuáles son los tipos más comunes de diabetes, los síntomas y los factores de riesgo.
- Después de haber aprendido más acerca de la enfermedad, me gustaría que me dieran su opinión acerca de la siguiente frase:

MITO	VERDAD
<p>La diabetes me dio por un susto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se tiene esta creencia porque al percibir una emoción fuerte, nuestro cuerpo libera adrenalina. • La adrenalina es una hormona contrarreguladora de la insulina; es decir, inhibe la función de la insulina. Por lo tanto, cuando hay una descarga de adrenalina debido a un susto, sube el nivel de glucosa en el organismo. • Esta situación no provoca diabetes en una persona sana, pero muchas personas que ya padecen la enfermedad y no lo sabían, comienzan a manifestar los síntomas clínicos después de una situación estresante.



2.8. Secretos de cocina

5 minutos

Canastas de lechuga con alambre de verduras y pollo

Tiempo de preparación: 40 minutos

Cocción: 20 minutos

Porciones: Cuatro

Canastas de lechuga con alambre de verduras y pollo	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 pieza de lechuga 120 g de pechuga de pollo 1 taza de champiñones 1 pieza chica de pimiento rojo 2 cucharaditas de aceite Cebolla al gusto Sal y pimienta al gusto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y desinfectar las verduras. 2. Rebanar los champiñones. 3. Cortar en cubos el pimiento. 4. Picar la cebolla. 5. Cortar en cubos el pollo. 6. Acitronar el pimiento y la cebolla en un sartén (con 1 cucharadita de aceite). 7. Sellar los cubos de pollo en otro sartén (con 1 cucharadita de aceite). 8. Añadir los champiñones, pimientos y cebolla al sartén con los cubos de pollo bien cocidos, dejar al fuego hasta que todo se cueza. 9. Agregar sal y pimienta al gusto. 10. Colocar las hojas de lechuga deseadas en el plato y ponerles encima pequeñas porciones del alambre.

2.9. Hoy aprendí...

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué es la diabetes?

- DECIR:**
- La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que la glucosa se acumule en la sangre.
 - Tener concentraciones de glucosa por encima de lo normal significa que una persona vive con diabetes.

PREGUNTAR: ¿Cuál es el ciclo de la glucosa en el organismo?

- DECIR:**
- En el cuerpo, los alimentos que comemos van al estómago, donde se digieren, se convierten en glucosa sanguínea. La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo, donde se transforma en la energía que necesitamos para la vida diaria.
 - El páncreas produce una hormona llamada insulina, que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?

- DECIR:**
- Edad, etnia, factores genéticos, diabetes gestacional, sobrepeso, presión arterial elevada y concentraciones altas de colesterol.

PREGUNTAR: ¿Cuál es el nivel óptimo de glucosa en ayuno?

- DECIR:**
- Menor de 100 mg/dL

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- DECIR:**
- Cansancio
 - Mucha sed
 - Orinar con frecuencia
 - Mucha hambre
 - Pérdida inexplicable de peso
 - Heridas o llagas que no se curan
 - Piel muy seca
 - Sensación de hormigueo en los pies
 - Visión borrosa
 - Irritabilidad

2.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hemos aprendido qué es la diabetes, cuáles son los tipos más comunes de diabetes, los síntomas y los factores de riesgo.
- Me gustaría que pensarán en algún cambio que pudiera favorecer su salud con base en lo aprendido el día de hoy y lo anoten para recordar la meta que llevarán a cabo durante la semana.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas. Orientar a los participantes para que hagan una promesa concreta y medible en función del tiempo.

2.11. La próxima semana hablaremos de...

5 minutos

DECIR:

La próxima semana descubriremos qué es el estrés y por qué se ha convertido en uno de nuestros peores enemigos. También aprenderemos a relajarnos.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



ACTITUD **positiva**



S E S I Ó N

— **3**



— APRENDER A VIVIR **con diabetes**



3

S E S I Ó N

ACTITUD
positiva

Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, el participante tendrá herramientas para mantener una actitud positiva frente a la diabetes y al estrés a través de la relajación y el manejo de emociones.

3 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
3.1 Bienvenida	Valorar la presencia de los participantes.	10 minutos
3.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para que se integren en el grupo. Crear un ambiente de empatía, confianza y respeto.	10 minutos
3.3 Ejercitando la memoria	Revisar dudas y retomar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
3.4 Sesión en acción	Aprender qué es el estrés y saber manejarlo a través de la relajación y el manejo de emociones.	30 minutos
3.5 Actividad práctica	Al terminar esta actividad el participante identificará que para cada pensamiento negativo hay un pensamiento positivo y conocerá cómo manejar la ansiedad, ira y tristeza.	10 minutos
3.6 Bazar de experiencias	Vivenciar un ejercicio de relajación para adquirir una herramienta esencial para el manejo del estrés.	15 minutos
3.7 Mitos y realidades	Exponer un mito común acerca de la diabetes.	5 minutos
3.8 Secretos de cocina	Compartir una receta de cocina adecuada para personas que viven con diabetes e invitar a realizar comentarios al respecto.	5 minutos
3.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	5 minutos
3.10 Hoy me comprometo a...	Orientar a los participantes, establecer un compromiso personal específico y medible en función del tiempo.	5 minutos
3.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la próxima sesión y agradecer a los participantes por su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

3.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

DECIR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten en el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

3.2. Dinámica rompehielo

15 minutos

Actividad: “El cartero”

Para el promotor

Recordar que la actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto, el promotor debe participar.

INSTRUCCIONES:

1. Pedir a los participantes que se coloquen en círculo.
2. Decir: Yo seré el cartero.
3. Decir: Yo diré: Traigo una carta para aquellos que “tengan reloj” (observar al grupo para poder mencionar elementos que porten los integrantes, como suéter, cabello largo, pantalón, o bien hacer referencia a conductas previas; por ejemplo, que hayan desayunado).
4. Pedir a los participantes que coincidan con la descripción – por ejemplo, “todos los que tengan reloj”– que se intercambien de lugar. El último en llegar a su lugar le toca compartir con el grupo.

5. Pedir a los participantes que coincidan con la carta del cartero que digan su nombre y luego compartan con el grupo su compromiso y las dificultades que tuvieron o lo que aprendieron' (importante usar la tercera persona).
6. Sugerir a los participantes que si prefieren no compartir con el grupo, pueden decir "paso".

Instrucciones para el promotor

- Orientar a los participantes a compartir con el grupo sus compromisos de la semana anterior.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Asignar el tiempo, tratar de darlo de manera equitativa y respetar a aquellos participantes que prefieran no compartir.
- Agradecer y felicitar a los participantes por su cooperación y pedirles que vuelvan a su lugar.

3.3. Ejercitando la memoria

5 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué es la diabetes?

- DECIR:**
- La diabetes es una enfermedad crónica (que se padece a lo largo de mucho tiempo), que daña lentamente al cuerpo.
 - La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre.

PREGUNTAR: ¿Cuál es el ciclo de la glucosa en el organismo?

- DECIR:**
- La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo, donde se convierte en la energía que necesitamos para la vida diaria. La glucosa no puede entrar en las células por sí sola.
 - El páncreas produce una hormona llamada *insulina*, que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

PREGUNTAR

¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?

DECIR:

- Sobrepeso, especialmente cuando se tienen más de 80 centímetros de cintura en el caso de las mujeres y 90 centímetros en los hombres. ¿Se han medido la cintura alguna vez?
- Ser sedentario, es decir, realizar menos de 30 minutos de actividad física cada día.
- Tener algún familiar inmediato –padre, madre, hermanos– que viva con diabetes.
- Si es mujer, haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de cuatro kilogramos al nacer.
- Tener presión arterial mayor de 140/90 mm Hg (milímetros de mercurio) o haber sido diagnosticado con presión arterial alta.

PREGUNTAR

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

DECIR:

- Cansancio
- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Mucha hambre
- Pérdida inexplicable de peso
- Heridas o llagas que no se curan
- Piel muy seca
- Sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa
- Irritabilidad

3.4. Sesión de acción

30 minutos

DECIR:

- Como ustedes ya lo saben, dentro de las siete conductas del autocuidado de la diabetes, está el mantener una actitud positiva. Esto es fundamental para la salud porque ahora sabemos que la salud no sólo es la ausencia de la enfermedad o el adecuado funcionamiento de órganos y sistemas.
- La salud es el resultado del equilibrio biológico, social y psicológico.

DECIR:

- Hoy dedicaremos la sesión a hablar del estrés.
- ¿Por qué es importante hablar del estrés? Porque el estrés puede causar daño a la salud si no aprendemos a manejarlo.

PREGUNTAR: ¿Por qué el estrés ha dejado de ser nuestro aliado?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

- DECIR:**
- El ritmo de vida actual exige una constante adaptación al cambio.
 - En consecuencia, algunas personas han dejado de tener momentos saludables de desahogo y comunicación. Esto merma la salud porque hay menos oportunidades para darle a cada cosa su tiempo y su espacio.
 - En la actualidad estamos familiarizados con la palabra *estrés* como sinónimo de tensión o falta de control emocional.

PREGUNTAR ¿Qué es el estrés?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

PREGUNTAR ¿Cómo activa el estrés nuestro cuerpo?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Ante un estímulo físico o mental, nuestro cuerpo reacciona con una respuesta fisiológica que consiste en el disparo de un conjunto de síntomas que afectan en forma general y que se presentan cuando existe la necesidad de adaptarse.

Ejemplo: cuando escuchamos un ruido intenso, en fracciones de segundo nuestro cuerpo responde: dejamos de hacer lo que estemos haciendo. Casi enseguida, en un lapso de tiempo imperceptible, nuestro corazón comienza a latir con rapidez. Incluso puede haber un hormigueo en el cuerpo y quizá un leve aumento de la temperatura. Acto seguido reaccionamos y buscamos la fuente del ruido y, si es necesario, buscamos ponernos a salvo.

PREGUNTAR ¿Cuáles son las fases del estrés?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- **Alarma**, cuando nos enfrentamos a un estímulo. Entonces hay gran disparo de adrenalina que acelera nuestro cuerpo.
- **Resistencia**, al utilizar los recursos que el cuerpo ha producido por el estrés y regresar al equilibrio.
- **Agotamiento**. Si persiste el estímulo llegaremos a esta tercera fase, en la cual disminuye la producción de adrenalina y aumenta la producción de cortisol (una hormona que se libera como respuesta al estrés)]. En esta fase podríamos tener una demanda de esfuerzo de tal magnitud que nuestro cuerpo pudiera no ser capaz de resistir.

Tipos de estrés

DECIR:

- Hay dos tipos de estrés: **agudo y crónico**.
- **El estrés agudo** es el que más se asocia con problemas cardiacos porque predominan las descargas de adrenalina, que son un poderoso estimulante para el sistema cardiovascular.
- **El estrés crónico** puede llegar a ocasionar problemas en el sistema inmunitario. Esto explica un debilitamiento de este sistema, es decir, lo que se conoce coloquialmente como una "baja de defensas".

DECIR:

Dependiendo de la forma en que nos adaptamos a las circunstancias, el estrés puede ser:

Eutrés, cuando hay una buena adaptación. Cuando hacemos o pensamos algo con agrado que nos resulta placentero o motivador. Nuestro cerebro no distingue entre lo real y lo

imaginario, si visualizamos algo agradable, nuestro cuerpo siente los efectos.

Diestrés, cuando hay una inadecuada adaptación, Cuando hacemos o pensamos algo que nos provoca disgusto, enojo o ansiedad. Tampoco nuestro cerebro distingue entre lo real y lo imaginario.

PREGUNTAR

Ahora que ya sabemos esto del estrés, ¿creen que podamos eliminarlo o simplemente aprender a manejarlo?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- El estrés sólo podemos aprender a manejarlo.
- ¿Cómo manejarlo? A través de la relajación.
- ¿Por qué? Porque la relajación produce los efectos fisiológicos que contrarrestan las respuestas del estrés.
- Nuestros pensamientos son el gran modulador de nuestras emociones y dependen única y exclusivamente de nosotros.

PREGUNTAR

¿Cómo podemos modificar nuestros pensamientos?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

Dime cómo hablas y te diré cómo piensas

DECIR:

- La manera como hablamos y las palabras que utilizamos son un reflejo de nuestra forma de pensar. Las palabras nos comunican con nosotros mismos y con los demás.
- ¡Sí!, con nosotros mismos, mantenemos largas conversaciones, a veces son silenciosas, otras veces son en voz baja o murmurando y otras en voz alta. A veces no sostenemos conversaciones y simplemente nos decimos adjetivos calificativos como: ¡qué lista soy! o ¡que hermosa! Las menos de las veces nos decimos: ¡Tonta! o palabras por el estilo.
- Las palabras son símbolos que por asociación provocan en nosotros una respuesta.

3.5. Actividad práctica

10 minutos

DECIR: Hagamos un pequeño ejercicio.

Pedir a los participantes que cierren los ojos y que guarden silencio.

INSTRUCCIONES:

- Con los ojos cerrados, levanten la mirada como si quisieran ver al cielo y luego, aún con los ojos cerrados, miren a la altura del horizonte, en un punto donde se sientan cómodos.
- Imaginen algún paisaje agradable. Tengan la tranquilidad de imaginar libremente, no vamos a compartir lo que imaginen, este ejercicio es algo personal.
- Y ahí donde estén, imaginen un limón partido a la mitad.
- Ahora pongan atención en cómo comienzan a salivar al sentir la acidez del limón.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos.

- DECIR:**
- Todos hemos vivido cosas no tan lindas o pocas amorosas... Les pido que recuerden algo que les haya causado tristeza, ya sea de su vida o una historia que les hayan contado o algo que los haya hecho sentir muy tristes.
 - Ahora pongan atención en cómo se siente la tristeza.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para reflexionar.

- Les pido que recuerden una imagen linda de una experiencia que hayan vivido con su persona favorita, ya sea hijo, marido, amigo, mamá, papá; incluso con su mascota.

Dense cuenta del bienestar que les produce.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para reflexionar.

DECIR:

- Pedir que hagan una inhalación profunda y que exhalen por la boca.
- Pedir que sonrían, dejen de imaginar el lugar donde están y se visualicen aquí y ahora, y que dirijan su mirada hacia su compañero de al lado.
- **Pedir que:** abran los ojos.
- Con este ejercicio comprobamos que las imágenes reemplazan la realidad de las cosas puesto que no hay ningún limón. Lo que imaginamos, no nos pasó ahora.
- Como lo han comprobado ustedes, nuestro lenguaje no es un simple medio de comunicación, sino que expresa cómo concebimos el mundo.
- Al hablar proyectamos la imagen que interiormente tenemos sobre nosotros y nuestro entorno.
- Toda palabra es un símbolo que representa un objeto, un concepto, una idea, y que por la gran capacidad asociativa que tiene nuestro cerebro va a generar una cadena de pensamientos, que a la vez provoca un efecto sobre el sistema nervioso y el cuerpo en general.
- Algunos científicos afirman que primero pensamos y luego hablamos. La realidad es que el lenguaje es indispensable para estructurar nuestros pensamientos y diversos lingüistas aseguran que generalmente hablamos antes de pensar.
- Nuestro cerebro es literal, todo lo que nos decimos se convierte en una orden para nuestro cuerpo y es por ello que si queremos manejar nuestro estrés necesitamos empezar por transformar nuestra forma de hablar, haciendo una limpieza de nuestro vocabulario.



EJEMPLO:

FRASE	LIMPIEZA DE VOCABULARIO
Se me olvidó mi identificación.	No recordé traer mi identificación.
<p>Cada vez que dicen la frase "se me olvidó" su cerebro dejará de hacer el esfuerzo por traer a tu memoria el dato que deseas; sin embargo, cuando dices "no recordé", en realidad formas el deseo "ahora no me acuerdo pero me voy acordar". El resultado de esto es que al poco tiempo, o al cabo de unas horas, el recuerdo se hará presente. El cerebro es incapaz de registrar el "no", luego entonces, estamos enviando el mensaje "me acuerdo".</p>	

DECIR:

Ahora practicaremos la limpieza de vocabulario. Les voy a proponer algunas frases y juntos encontraremos frases alternativas para lograr un vocabulario adecuado.

Para el promotor

Orientar al grupo que para den ideas a partir de alguna de las frases de la columna izquierda.

FRASE	LIMPIEZA DE VOCABULARIO
Qué mal lo hiciste.	Puede quedarte mejor.
Qué mal servicio da esta institución.	Pueden atenderme mejor.
El doctor que atiende me cae mal.	El doctor que atiende podría caerme mejor.
No tienen todas las medicinas que necesito.	Tienen la mayoría de las medicinas que necesito.
Se tardan mucho en atenderme.	Me dan tiempo de ejercitar frases positivas en lo que me atienden.
Me siento muy mal. Me siento morir.	He tenido mejores momentos; hoy siento dolor o molestia en...
El doctor fue muy grosero conmigo.	Yo puedo mejorar mi actitud y decir lo que pienso de manera educada y mejorar mi intención.
Me estresa ir al doctor. Me pone de malas. Me pone los nervios de punta.	Yo soy responsable de mi salud y puedo elegir cambiar de actitud cada vez que voy al doctor.
Siempre llego tarde a mi consulta y tengo que esperar.	Tendré que hacer un mayor esfuerzo para llegar puntual.

DECIR:

- Es por ello que las palabras tienen una gran importancia en el manejo de nuestro estrés.
- Les comparto una frase del terapeuta francés Émile Coué: "Cada día que pasa, en todos los aspectos, me siento [me va] mejor y mejor". La pueden recordar cuando les pregunten: "¿Cómo te sientes viviendo con diabetes?", incluso cuando ustedes piensen respecto a su salud en esas conversaciones con ustedes mismos.
- Sin darnos cuenta, lo que decimos va construyendo nuestro esquema de pensamiento y por lo tanto nuestras actitudes y nuestra manera de relacionarnos con la vida.

PREGUNTAR:

¿Hay alguna duda, algún comentario?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir ideas.

3.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR:

Una manera sencilla de manejar el estrés es a través de la relajación, por lo que hoy haremos un ejercicio de relajación.

Ejercicio de relajación guiado.

DECIR:

Para este ejercicio les pido que se pongan en una posición cómoda sin cruzar brazos ni piernas.

1. Cierren los ojos.
2. Dirijan su atención hacia la respiración. Al aire que entra y sale del cuerpo.
3. Respiren profundamente y observen cómo con cada inhalación entra una gran fuerza a su cuerpo y con cada exhalación salen tensiones y cansancio.
4. Respiren de manera pausada y tranquila.
5. Gradualmente se sentirán más y más relajados con cada respiración.
6. Fijen su atención en el cuero cabelludo y en la frente, sientan como con cada respiración se relajan las tensiones del cuero cabelludo y de la frente.

7. Ahora sientan como esta relajación desciende por la cara, los músculos que rodean los ojos, mejillas, la mandíbula y los músculos de la nariz y la boca.
8. Todos los músculos de la cara se relajan y se liberan de cualquier tensión innecesaria o de cualquier rigidez.
9. Ahora sientan cómo esa relajación va fluyendo por el cuello y por los hombros.
10. Continúen manteniendo una posición cómoda.
11. Ahora que están relajados, su mente se siente tranquila y relajada a medida que la respiración fluye tranquila y serena.
12. Fijen su atención en los brazos, codos, muñecas, manos y dedos. Siéntanlos cada vez más relajados.
13. Ahora sientan cómo la relajación se extiende por la parte superior de la espalda.
14. Sientan cómo la relajación continúa bajando por la columna vertebral hasta la parte inferior de la espalda. Sientan los músculos cada vez más relajados.
15. Ahora que la espalda está más relajada, fijen la atención en el pecho.
16. Sientan la relajación extenderse hacia abajo, sientan los músculos de su abdomen más relajados a cada respiración.
17. Sientan cómo la relajación desciende desde el vientre hacia los muslos, las rodillas, y relajen todos los músculos de las piernas.
18. A medida que la relajación fluye con la respiración, también fluye hacia los tobillos y los dedos de los pies.
19. Y ahora con cada respiración pueden sentir el cuerpo completamente relajado desde la parte superior de la cabeza hasta los dedos de los pies.
20. Esta sensación de bienestar y tranquilidad va creciendo.
21. Cada respiración se va extendiendo por todo el sistema.
22. Sean cuales sean las sensaciones que observen, traten de sentirse en un espacio agradable.
23. Para ayudarlos a sentirse más relajados, voy a contar del tres al uno: tres, dos, uno.
24. Tomen un momento para familiarizarse con esta sensación de bienestar y calma. Perciban cómo se siente el cuerpo en este estado de relajación.
25. Visualicen su perfecto estado de salud y sientan su sonrisa.
26. Fijen la atención en los recursos sanadores que hay en cada uno de ustedes de manera natural y que llevan siempre consigo a todas partes.
27. Fijen la atención en la respiración.
28. Cuando quieran experimentar una sensación de relajación les resultará cada vez más sencillo y bastará con que cierren los ojos y fijen la atención en su respiración.
29. Dentro de unos instantes vamos a terminar este ejercicio.

30. Ahora voy a contar del uno al cinco.
31. En el número cinco abrirán los ojos y se sentirán mejor.
32. Uno, dos, tres, cuatro, cinco.
33. Ojos abiertos, bien despiertos, más relajados y en perfecto estado de salud.

Para el promotor

- Iniciamos este ejercicio en una posición cómoda, que favorece la liberación de la tensión en los músculos.
- Se pide a los participantes que se cierren los ojos ya que con esto se evitan en gran medida las distracciones.
- También se les pide que se respire profundamente tomando conciencia de cómo entra y sale el aire de su cuerpo. El suspiro es otra manera de llevar la respiración a nuestro cuerpo en un estado de mayor tranquilidad.
- La razón por la cual la relajación va de la cabeza a los pies es porque de esta manera se estará relajando el sistema nervioso motor, que va desde la cabeza hacia todas las partes del cuerpo. Relajar este sistema hará más fácil y rápido el proceso de relajación.
- Alcanzar un nivel profundo de relajación permite un amplio grado de concentración mental.
- El manejo del estrés puede significar la diferencia entre la salud y la enfermedad.

3.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

MITO	VERDAD
<p>¿Al cambiar las palabras estamos negando la realidad?</p>	<p>Al cambiar las palabras lo único que hacemos es decirnos las cosas de una manera que nos dé la oportunidad para mejorarlas.</p>
<p>¿El estrés es igual para todos?</p>	<p>El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Lo que es estresante para una persona puede o no ser estresante para otra. Cada uno responde en forma totalmente diferente.</p>
<p>¿El estrés sólo es causado por situaciones externas? Popularmente se cree que el estrés es causado por circunstancias externas como un divorcio, la pérdida de empleo o el exceso de trabajo.</p>	<p>Nadie puede negar que las situaciones externas son desafiantes. Sin embargo, las creencias negativas que produce nuestra propia mente crean historias de horror que nos quitan el sueño y la paz y, por lo tanto, hacen más difícil superar la situación original. Esto, a su vez, genera un círculo vicioso, ya que al estar disminuida nuestra capacidad de enfrentar el evento, nos estresamos más.</p>



3.8. Secretos de cocina

5 minutos

Asado de verduras con frijol

DECIR:

Este platillo es fácil de hacer, constituye un platillo principal y no necesita guarniciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Cocción: 20 minutos

Porciones: Ocho

Asado de verduras con frijol	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 pieza de calabaza de castilla mediana	1. Partir la calabaza de Castilla en mitades, retirar las semillas, pelar y cortar la pulpa.
½ kg de papas cambray en trozos	2. Poner la calabacitas en una cacerola, agregar las papas, las zanahorias y los trozos de calabaza. Rociar con aceite.
2 piezas de zanahorias en trozos	3. Revolver para cubrir las verduras.
2 piezas de calabacitas grandes en trozos	4. Añadir el ajo y sazonar ligeramente con sal y pimienta.
1 cucharaditas aceite	5. Cubrir con las ramas de romero.
1 diente de ajo picado finamente	6. Agregar el caldo de verduras.
4 ramitas de romero fresco	7. Dejar que las verduras se doren ligeramente (15 minutos).
4 tazas frijoles bayos cocidos	8. Retirar del fuego y agregar los frijoles previamente cocidos. Cubrir con una tapa. Dejar calentar de tres a cinco minutos.
1 taza de caldo de verduras con poca sal y pimienta	9. Antes de servir, retirar el romero.
	Frijoles:
	1. Remojar los frijoles durante 12 horas.
	2. Retirar el agua de remojo.
	3. Cocer los frijoles con ajo y cebolla.

3.9. Hoy aprendí

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dé a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué es el estrés?

DECIR: El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

PREGUNTAR: ¿Alguien en el grupo podría decirnos cuáles son los dos tipos de estrés y a qué enfermedades se asocian?

DECIR:

- El estrés agudo es el que más se asocia con problemas cardiacos.
- El estrés crónico puede producir enfermedades en el sistema inmunitario.

PREGUNTAR: ¿Por qué el estrés ha dejado de ser nuestro aliado?

DECIR:

- El acelerado ritmo de vida exige una excesiva y constante adaptación a los cambios.
- Desde el punto de vista de la adaptación, el estrés puede ser.
 - » Eutrés, cuando hay una buena adaptación. Cuando hacemos o pensamos algo con agrado que nos resulta placentero o motivador.
 - » Diestrés, cuando hay una adaptación inadecuada. Cuando hacemos o pensamos algo que nos provoca disgusto, enojo o ansiedad.

PREGUNTAR: ¿Cómo podemos modificar nuestros pensamientos?

DECIR: A través del vocabulario y la relajación.

3.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido mucho sobre el estrés y cómo manejarlo a través de cambiar nuestros pensamientos por medio de la limpieza del vocabulario y la relajación.
- Los invito a que piensen en un hábito que puedan cambiar en su vida diaria para mejorar sus pensamientos y reducir el estrés.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas y orientarlos para que hagan una promesa concreta, medible en función del tiempo.

3.11. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

DECIR:

La próxima semana hablaremos de:

- Automonitoreo
- Prevención de riesgos
- Responsabilidad
- Optimizar y optimismo

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



ACCIONES PARA MANTENER la glucosa estable



SESIÓN **4**



— APRENDER A VIVIR **con diabetes**



4

S E S I Ó N

ACCIONES PARA
MANTENER
la glucosa estable

Objetivo de la sesión

Al terminar la sesión, el participante reconocerá la importancia del monitoreo de la glucosa como la mejor herramienta para controlar la diabetes.

4 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
4.1 Bienvenida	Valorar la preseencia de los participantes.	5 minutos
4.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para que se integren, crear un ambiente de empatía, confianza y respeto.	10 minutos
4.3 Ejercitando la memoria	Revisar dudas y retomar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
4.4 Sesión en acción	Brindar información a los participantes sobre la importancia del monitoreo de la glucosa e identificar los posibles riesgos tanto de la hipoglucemia como de la hiperglucemia para así evitar futuras complicaciones.	30 minutos
4.5 Actividad práctica	Orientar a los participantes a desarrollar una bitácora de automonitoreo de la glucosa.	10 minutos
4.6 Bazar de experiencias	Los participantes podrán identificar la práctica de construir relaciones positivas a través del optimismo para mejorar la comunicación con el médico.	15 minutos
4.7 Mitos y realidades	Exponer un mito común de la diabetes.	5 minutos
4.8 Secretos de cocina	Compartir una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes al grupo para que comenten al respecto.	5 minutos
4.9 Hoy aprendí...	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
4.10 Hoy me comprometo a...	Orientar a los participantes, establecer un compromiso personal específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
4.11 La próxima semana hablaremos de...	Brindar a los participantes información sobre la siguiente sesión. Agradecer a los participantes por su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

4.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

PREGUNTAR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

4.2. Dinámica rompehielo

15 minutos

INSTRUCCIONES:

1. Pedir a los participantes que se coloquen en círculo.
2. Tomar una madeja de hilo y lanzarla a un participante. Quien la reciba compartirá con sus compañeros su experiencia respecto a la limpieza de vocabulario y el manejo del fracaso.
3. Ese compañero a su vez lanzará a otro compañero el rollo de hilo para que exponga su experiencia.

Para el promotor

Se construirá al centro una red que muestre cómo vamos tejiendo redes al mismo tiempo que vamos viviendo nuestra propia vida.

4.3. Ejercitando la memoria

5 minutos

PREGUNTAR: ¿Qué es el estrés?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: El estrés es un mecanismo que utilizamos para adaptarnos y prevenir aquello que pudiera ser dañino, despertando en nosotros alerta para la acción.

PREGUNTAR: ¿Alguien en el grupo podría decirnos los dos tipos de estrés que hay y a qué enfermedades se asocian?

DECIR:

- **El estrés agudo** es el que más se asocia con problemas cardíacos.
- **El estrés crónico** puede producir enfermedades en el sistema inmunitario.

PREGUNTAR ¿Por qué el estrés ha dejado de ser nuestro aliado?

DECIR:

- Nuestro ritmo de vida exige una excesiva y constante adaptación a los cambios.
- De acuerdo con la adaptación el estrés puede ser: Eutrés, cuando hay una buena adaptación, hacemos o pensamos algo con agrado que nos resulta placentero o motivador.
 - » Diestrés, cuando hay una inadecuada adaptación, hacemos o pensamos algo que nos provoca disgusto que nos puede causar enojo o ansiedad.

PREGUNTAR: ¿Cómo podemos manejar el estrés?

DECIR: A través del vocabulario y la relajación.



4.4. Sesión acción

30 minutos

Importancia del monitoreo de glucosa

DECIR: Hoy vamos a hablar sobre la importancia del monitoreo de glucosa. También nos referiremos a los posibles riesgos para así conocer las maneras de evitar futuras complicaciones.

PREGUNTAR: ¿Alguien de ustedes sabe qué es y para qué sirve el control de la glucosa?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- El automonitoreo de la glucosa es el método más práctico para medir las concentraciones de glucosa en la sangre.
- Aprender a monitorear las niveles concentraciones de glucosa en la sangre permite mantener un buen control de la diabetes.
- El monitoreo constante de glucosa es vital, pues permite detectar cuando las concentraciones de glucosa en la sangre están dentro de un rango saludable.

DECIR: Monitorear con frecuencia las concentraciones de glucosa en la sangre permite:

- Prevenir riesgos originados por la diabetes.
- Aprender a identificar los síntomas de las concentraciones bajas o altas de glucosa en la sangre.
- Conocer los factores que pueden provocar concentraciones altas o bajas de glucosa.
- Hacer ajustes en la alimentación.
- Identificar si el tratamiento farmacológico es el adecuado.
- Realizar actividad física sin riesgos.

DECIR: Conocer las concentraciones de glucosa contribuye controlar la diabetes y a prevenir complicaciones a corto y largo plazo.

DECIR: El dúo perfecto para mantener un buen control de glucosa es:

1. El automonitoreo de la glucosa capilar.
2. El examen de laboratorio, conocido como Hemoglobina glucosilada (HbA1c).

Automonitoreo

DECIR:

- Las personas que viven con diabetes están en esa condición los 365 días del año, las 24 horas del día. En consecuencia, no puede depender todo el tiempo de profesionales de la salud para controlar la enfermedad. Por tanto, necesitan aprender a monitorear su diabetes y saber cómo responder ante los resultados del monitoreo.
- ¿Qué se necesita para hacer un automonitoreo de glucosa?

Para el promotor

Mostrar el equipo para automonitoreo (glucómetro).

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.1

Figura 7



DECIR:

- Glucómetro. Es un pequeño dispositivo que se utiliza para medir las concentraciones de glucosa en sangre.
- Tiras reactivas. Deberán ser compatibles con el monitor de glucosa.
- Lanceta. Es una aguja pequeña, delgada y desechable que se utiliza para obtener una muestra de sangre.

DECIR:

Hay muchos tipos de glucómetros en el mercado. El médico es la persona indicada para definir cuál es el adecuado para cada quien.

DECIR:

Recordemos: ¿cómo deben medir su concentración de glucosa en la sangre?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Sigán las indicaciones del médico y las instrucciones que acompañan al glucómetro.
- Si bien existen diversos modelos de medidores de glucosa, todos se rigen con el mismo principio: detectar a través de una pequeña muestra de sangre la concentración de glucosa en el cuerpo de forma instantánea.

DECIR:

En la lámina podemos observar algunos trucos para medir la glucosa:

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.2

Figura 8

**DECIR:**

Les voy a explicar cómo utilizar un glucómetro:

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón.
2. Limpiar con alcohol el área que se va a pinchar. Es muy importante que el alcohol seque bien.
3. Realizar un pinchazo (idealmente en los laterales) con una lanceta estéril y desechable para obtener una gota de sangre.
4. Colocar la gota de sangre en la tira reactiva.
5. El medidor proporcionará un número que indica las concentraciones de glucosa en la sangre.

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Duele?

DECIR: No. El pinchazo apenas se siente pero puede llegar a ser molesto para algunas personas.

PREGUNTAR: ¿Cada cuánto y a qué hora se debe monitorear la glucosa?

DECIR:

- ¡No hay una hora correcta ni equivocada para el automonitoreo!
- En un principio el médico nos indicará qué cantidad de veces por día y a qué hora debemos hacer el automonitoreo.
- Poco a poco conoceremos la enfermedad más de cerca y seremos nosotros, con base en la experiencia adquirida, quienes definamos la frecuencia.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las ventajas del glucómetro?

DECIR:

- Resultados rápidos.
- Información fiable (siempre y cuando sea empleado correctamente).
- Portátil.
- De fácil utilización.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las desventajas del glucómetro?

DECIR:

- Las tiras reactivas son costosas.
- Puede llegar a ser doloroso para algunas personas.

Hemoglobina glucosilada o HbA1c

PREGUNTAR: ¿Alguien sabe qué es la hemoglobina?

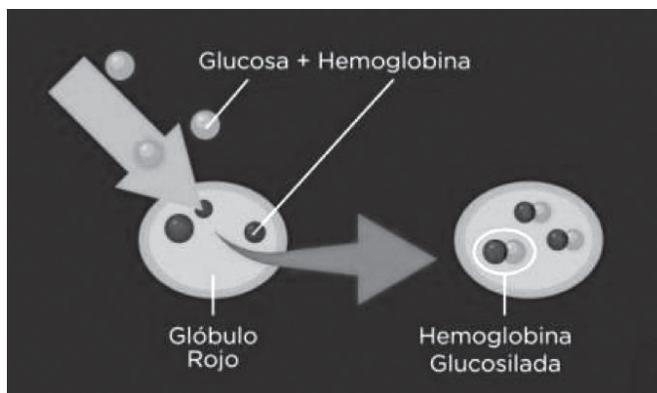
Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Es una proteína que contiene hierro, se encuentra dentro de los glóbulos rojos y se encarga de transportar oxígeno en la sangre.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.2

Figura 9

**Información adicional para el promotor**

¿Qué es el hierro? El hierro es un nutrimento presente en cada célula y cumple con funciones vitales en el organismo.

- Oxigena todos los órganos y músculos del cuerpo.
- Produce hemoglobina, proteína que le da color rojo a la sangre.
- Interviene en el transporte de energía a todas las células.
- Contribuye a un buen desarrollo físico y mental.
- Aumenta la resistencia a las enfermedades.
- Mejora la capacidad de aprendizaje y la concentración.

DECIR:

- Los glóbulos rojos desempeñan la importante función de transportar oxígeno.
- Estos glóbulos que flotan en la sangre comienzan su travesía en los pulmones, donde recogen el oxígeno del aire. Después, se dirigen al corazón, que bombea la sangre, y reparten oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- A medida que la glucosa en la sangre se eleva, ésta se une a la hemoglobina, que es la sustancia que está presente en el interior de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno hacia las células.
- Cuando ocurre esto, los médicos dicen que la hemoglobina se ha glucosilado.
- La glucosa permanece unida a la hemoglobina hasta que el glóbulo rojo muere, lo que ocurre cada dos a tres meses.

PREGUNTAR: ¿Qué es la prueba de hemoglobina glucosilada?

- DECIR:**
- Es un examen de laboratorio que muestra la concentración promedio de glucosa en la sangre durante los últimos tres meses.
 - Este examen revela qué tan bien o qué tan mal se está controlando la diabetes.
 - Resulta una herramienta práctica para conocer si el plan de tratamiento es el indicado.
 - A esta prueba también se le conoce con las siglas HbA1c.

PREGUNTAR: ¿Por qué es necesario hacerse la prueba de HbA1c ?

- DECIR:**
- De acuerdo a la Asociación Estadounidense de Diabetes, la prueba de HbA1c es como el promedio de bateo de un jugador de beisbol durante una temporada.
 - Los resultados de una prueba de sangre de un día no nos da, una idea del desempeño total de la glucosa.
 - La hemoglobina glucosilada es el mejor testimonio para entender cuán bien se están comportando las concentraciones de glucosa en la sangre.

PREGUNTAR: ¿Por qué me beneficia la prueba de HbA1c?

- DECIR:**
- Confirma los resultados del automonitoreo y/o los análisis de sangre que hace el médico.
 - Determina si el plan de tratamiento está funcionando.
 - Permite hacer ajustes en el tratamiento.
 - Muestra si las decisiones saludables han tenido repercusiones positivas en el control de la diabetes.

PREGUNTAR: ¿Con qué frecuencia hay que realizar la prueba de HbA1c?

DECIR: Idealmente, cada tres meses. Por lo menos, dos veces por año. Dado que los glóbulos rojos viven en el cuerpo durante 90 días aproximadamente, el resultado de la prueba HbA1c representa un promedio de la concentración de glucosa en sangre durante un periodo de tres meses.

PREGUNTAR: ¿Cuál debe ser el resultado de la prueba de HbA1c?

DECIR: El médico determinará cuál es su meta para la HbA1c; por lo general, es de menos de 7%.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.4

Figura 10



DECIR:

- Cuanto más alto sea el valor de HbA_{1c} (hemoglobina glucosilada), mayor será la cantidad de glucosa en la sangre.
- Una concentración elevada de glucosa en la sangre durante un largo periodo puede aumentar el riesgo de complicaciones.
- Cada 1% de HbA_{1c} corresponde a un cambio de 30 a 35 miligramos de glucosa por decilitro .
- Deben tener presente que a mayor control glucémico, menor riesgo de complicaciones. Pero no se desesperen. Llegar a la cifra meta podría tomar varios meses; lo importante es que ustedes ya están tomando la dirección correcta para el control de su diabetes.

PREGUNTAR:

¿Quién debe realizar la prueba de HbA_{1c}?

DECIR:

La prueba de la hemoglobina glucosilada se lleva a cabo en un laboratorio médico.

Cifras meta

DECIR:

La Asociación Estadounidense de Diabetes sugiere las siguientes concentraciones en el caso de adultos con diabetes, a excepción de las embarazadas.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.5

Figura 11

<p>Glucosa Hemoglobina glucosilada: 7% Glucosa antes de comer: 80-130 mg/dl Glucosa 1 a 2 horas después del inicio de la comida: menos de 180 mg/dl</p>
<p>Lípidos Colesterol LDL (o malo): –En ausencia de enfermedad cardiovascular: menos de 100 mg/dl –En presencia de enfermedad cardiovascular: menos de 70 mg/dl Colesterol HDL o bueno: –Mujeres: más de 50 mg/dl –Hombres más de 40 mg/dl</p>
<p>Triglicéridos Menor a 150 mg/dl Presión arterial 130/80 mmHg</p>

4.5. Actividad práctica

10 minutos

PREGUNTAR: ¿Conocen cuál es su glucemia?**Instrucciones para el promotor**

- Pida a los participantes que escriban en un papel el dato de la glucemia que creen tener en ese momento.
- Revise las concentraciones de glucosa de todos los integrantes del grupo.
- Compare los resultados de la revisión con los datos que escribieron los participantes.

- DECIR:**
- Algunas personas dirán que saben cuál es su glucemia (azúcar en sangre) por la manera como se sienten.
 - Por desgracia, esto no siempre es atinado, en especial cuando aumenta el tiempo durante el cual viven con diabetes y, por ello, cambian las respuestas del organismo ante el ascenso y la disminución de la concentración de la glucosa en la sangre.

Para el promotor

Invitar a los participantes a revisarse la glucemia antes de comer algo rico en hidratos de carbono, y realizar una nueva revisión dos horas después para ver qué efecto ha tenido ese alimento sobre sus concentraciones de glucosa en la sangre. Esto puede ayudar a conocer si conviene volver a comer ese alimento en una ocasión futura o es mejor elegir otro alimento o bien ingerir una ración más pequeña la próxima vez.

DECIR: Hablemos del registro de glucosa.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 4.6

Figura 12

BITÁCORA PARA CONTROL DE GLUCOSA

NOMBRE: _____

FECHA DE: _____

METAS DE CONTROL
 Antes de los alimentos: _____ Presión arterial: _____
 Después de los alimentos: _____ Peso: _____

Día/mes	¿Cumplió el plan de alimentos?	¿Hizo ejercicio?	Tipo de ejercicio y tiempo	Medicamentos			Niveles de glucosa					NOTAS	
				Nombre / Dosis	Nombre / Dosis	Nombre / Dosis	Desayuno	Almuerzo	Comida	Cena	Antes de dormir		

DECIR:

- El control de la diabetes depende en gran medida del autocuidado.
- Una herramienta básica para el autocuidado es el registro periódico de las concentraciones de glucosa.

DECIR: Llevar un diario de glucosa permite:

1. Conocer cómo se comporta el organismo en distintas situaciones (estrés, falta de sueño, actividad física, alimentación, tratamiento farmacológico, etcétera) y ubicar con mayor facilidad la causa del descontrol.
2. Hacer ajustes en el estilo de vida, así como en la alimentación.
3. Valorar la eficacia del control sobre la enfermedad.
4. Tener una mejor calidad de vida y un mejor control de la enfermedad.

DECIR:

Para hacer un diario de glucosa sólo se necesita disciplina, lápiz y un cuaderno que se pueda llevar a todas partes.

1. Anoten en la primera hoja del cuaderno:
 - Su nombre y teléfono.
 - El nombre y el teléfono de su médico.
 - Su tipo de sangre.
 - Los datos del hospital a donde deberán trasladarse en caso de emergencia.
 - El tratamiento farmacológico que utilizan para controlar la glucosa.
 - Sus alergias a medicamentos, en caso de que las tengan.
 - Sus alergias en general.

2. En las hojas subsecuentes deberán hacer un cuadro que tenga las siguientes columnas:
 - Fecha (día y mes) y hora.
 - ¿Cumplí el plan de alimentos? (respuesta: sí o no).
 - ¿Hice ejercicio? (respuesta: sí o no).
 - Tipo de ejercicio y tiempo.
 - Medicamentos que utilicé (nombre y dosis).
 - Concentraciones de glucosa (ideal: desayuno, almuerzo, comida, cena, antes de dormir).
 - Notas.

DECIR:

Es recomendable:

- Anotar cualquier factor adicional que consideren importante para el control de su glucosa.
- Marcar con un color distinto las ocasiones en que las concentraciones de glucosa hayan estado fuera de los límites.

DECIR:

- Tengan en cuenta que revisar la glucosa y escribir los números no será útil a menos que cada cual entienda lo que representan esas cifras y consulte a su médico.
- Algunas de las acciones que se suelen recomendar son: modificar la alimentación y la actividad física.
- De acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes, 75% de las personas que viven con diabetes tipo 2 no logran mantener el control de la glucosa, lo que deriva en diversas complicaciones de salud.

DECIR:

- Ahora, vamos a considerar algunos imprevistos.

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Qué sucede si no tengo dinero para comprar las tiras reactivas?

DECIR: El aspecto económico podría limitar la frecuencia de monitorización, pero podemos aprender cómo escalonar los momentos a lo largo de un periodo, de modo que obtengamos resultados a lo largo de todo el día.

PREGUNTAR: ¿Qué sucede si no logro sacarme una gota de sangre?

DECIR: Como ya se ha dicho, se sugiere que los pinchazos se hagan en los dedos. Es recomendable que al pincharse el dedo no corra sangre:

- Lavarse las manos con agua caliente para hacer fluir la sangre.
- Balancear la mano debajo del corazón durante un minuto.
- Pincharse rápidamente el dedo y colocarlo de nuevo debajo del corazón.
- Se sugiere oprimir el dedo desde la base hasta la punta.

4.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR: Hablaremos del optimismo.

PREGUNTAR: ¿Alguien nos puede decir qué significa ser optimista?

DECIR:

- No se trata de pensar bonito o ser ilusos. Ser optimista requiere de un trabajo interior.
- La primera condición del optimismo es optimizar recursos; también implica manejar el fracaso y construir relaciones sanas.
- Para optimizar nuestros recursos debemos considerar y apreciar lo que sí tenemos.
- Dirigir nuestra atención hacia lo que no tenemos nos hace perder mucho tiempo y nos provoca estrés al pensar en aquello de lo que carecemos, en lo que aún no pasa y en lo que ya pasó, sin valorar lo que hay en el presente en nuestras vidas y a partir de ahí crecer.

EJEMPLO: Podemos quejarnos por el servicio de salud con el que contamos o agradecer que tenemos acceso a un servicio médico.

Manejar el fracaso

DECIR: Hablaremos sobre el fracaso:

- El fracaso no debe pensarse como algo permanente. Toda situación, por dolorosa o contradictoria que parezca, será pasajera.
- Todos cometemos errores; por eso, ante el fracaso hay que mantener una actitud que nos recuerde que no somos los únicos que cometemos errores. Es indispensables asumir la responsabilidad de los errores. Compartirlos con alguien cercano puede ser de ayuda.
- El optimista reconoce la derrota y la considera una oportunidad para reanudar la tarea con mayor visión e inteligencia.
- La experiencia es uno de los capitales más importantes que tenemos.

Relaciones de calidad

DECIR:

- Toda vida saludable dependerá de cómo nos relacionamos con nosotros y con nuestro entorno.
- Lo primero en la relación con nosotros mismos es una sana autoestima. Para ello es necesario saber valorarnos, conocernos y autocuidarnos; confiar en nuestras habilidades.
- En cuanto a la relación con los que nos rodean, es necesario tener una comunicación clara, ser francos y directos: decir lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros; desarrollar empatía.

DECIR: Vamos a hacer una dinámica. Volvamos al ejemplo de la visita médica:

Para el promotor

Dar las instrucciones de la actividad.

INSTRUCCIONES:

1. Les pido que cada uno escriba tres cosas buenas que hayan pasado en su última visita al médico y escriban qué hicieron para que sucedieran así.

2. Escriban unas palabras de agradecimiento a alguien del servicio médico que haya hecho algo por ustedes o por alguien de su familia, pero nunca se lo han dicho.
3. De forma concreta enumeren lo que esas personas hicieron por ustedes y cómo eso repercutió de forma positiva sus vidas.
4. Escojan a algún médico que no los haya hecho sentir bien. Escriban en esencia la mala experiencia y piensen qué podrían haber hecho para evitarla.

DECIR:

Consideren:

- a) ¿Fueron lo suficientemente claros con su médico, sin ser groseros, para decirle cómo se sentían?
- b) ¿Dedicaron tiempo suficiente a reflexionar cómo se sentían con respecto a su salud?
- c) ¿Fueron lo suficientemente empáticos con su médico para comprender la carga de trabajo que tenía?

4.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar mito.

MITO	VERDAD
<p>Las mujeres con diabetes no se pueden embarazar pues corren el riesgo de contagiar a su hijo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La diabetes es una enfermedad no transmisible, por tanto, no contagiosa. Las mujeres que viven con diabetes pueden tener los hijos que deseen, siempre y cuando mantengan estables sus concentraciones de glucosa. • Es muy importante que las mujeres que viven con diabetes y planean embarazarse, consulten su situación con médico especialista (de preferencia un médico endocrinólogo o diabetólogo) y con su ginecólogo. Y que lleven una dieta prescrita por un nutriólogo especialista en diabetes.

4.8. Secretos de cocina

5 minutos

Arroz de coliflor

Tiempo de preparación: 15 minutos

Cocción: 5 minutos

Porciones: Ocho

Arroz de coliflor	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
<p>1 pieza de coliflor</p> <p>½ cebolla</p> <p>3 cucharadas de aceite</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rallar la coliflor. 2. Picar la cebolla finamente. 3. Calentar el aceite en una cacerola. 4. Freír la cebolla hasta que esté transparente, sin que se queme. 5. Agregar la coliflor rallada, mover constantemente hasta tener una consistencia suave, aproximadamente 5 minutos. 6. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

4.9. Hoy aprendí

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Alguien de ustedes sabe qué es el automonitoreo?

DECIR: El automonitoreo de glucosa es el método más práctico para medir uno mismo las concentraciones de glucosa en la sangre.

PREGUNTAR: ¿Para qué sirve monitorear la glucosa?

DECIR: Aprender a monitorear las concentraciones de glucosa en la sangre permite mantener un buen control de la diabetes.

PREGUNTAR: ¿Alguien sabe qué es la hemoglobina glucosilada?

DECIR: Es una proteína que contiene hierro, se encuentra dentro de los glóbulos rojos y se encarga del transporte de oxígeno en la sangre.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las tres condiciones del optimismo?

DECIR:

- Optimizar recursos.
- Manejar el fracaso.
- Establecer relaciones de calidad.

4.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido sobre el automonitoreo, acerca de las cifras meta de la glucosa, y también sobre el optimismo y el manejo de los fracasos.
- Por favor, piensen en un cambio que puedan hacer en su vida diaria que les ayude a mejorar la salud a través del monitoreo y de mantener una actitud positiva.

4.11. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

- Alimentación saludable
- El Plato del Bien Comer
- El efecto de los alimentos sobre la glucemia.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



ALIMENTACIÓN saludable



SESIÓN **5**



— APRENDER A VIVIR **con diabetes**



5

S E S I Ó N

ALIMENTACIÓN saludable

Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, el participante tendrá mayores conocimientos y comprensión acerca de cómo tener una alimentación saludable para controlar la diabetes.

5 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
5.1 Bienvenida	Presentarse con el grupo y valorar el interés de los participantes por la salud.	10 minutos
5.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para a integrarse como grupo.	10 minutos
5.3 Ejercitando la memoria	Repasar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
5.4 Sesión en acción	Identificar el efecto de los alimentos sobre la glucemia a través de conocer los grupos de alimentos y el índice glucémico, para planear las comidas respetando los horarios de comida.	30 minutos
5.5 Actividad práctica	Hacer un menú bajo en hidratos de carbono a partir del Plato del Bien Comer.	10 minutos
5.6 Bazar de experiencias	Compartir de manera voluntaria ideas para mejorar la alimentación.	15 minutos
5.7 Mitos y realidades	Identificar algunos mitos sobre la alimentación de las personas que viven con diabetes.	5 minutos
5.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
5.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
5.10 Hoy me comprometo a...	Invitar a los participantes a establecer un compromiso personal: específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
5.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la próxima sesión. Agradecer a los participantes por su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

5.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

DECIR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

5.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Actividad: Mi platillo favorito

Para el promotor

Recordar: La actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto, el promotor debe de participar.

DECIR: El día de hoy vamos a recordar el nombre de todos los integrantes de nuestro grupo. Las instrucciones son las siguientes:

1. Voy a escoger a alguno de ustedes para comenzar.
2. Le voy a pedir que diga su nombre y su comida favorita.
3. Una vez que la persona que yo elija termine de decir su nombre y mencionar su comida favorita, deberá elegir a otra persona para que a su vez diga su nombre y comida favorita, además de mencionar los de la persona anterior.

4. No se vale elegir dos veces a una misma persona; todos deberemos presentarnos.
5. A los participantes que no logren recordar el nombre y comida favorita del participante anterior se les hará una pregunta.

DECIR:

Les voy a pedir que hagamos esta dinámica con mucho respeto hacia los nombres y gustos de los demás.

5.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

Para el promotor

Entre pregunta y pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTA: ¿Alguien de ustedes sabe qué es el automonitoreo de glucosa?

RESPUESTA: El automonitoreo de glucosa es el método más práctico para medir las concentraciones de glucosa en la sangre.

PREGUNTA: ¿Para qué sirve monitorear la glucosa?

RESPUESTA: Aprender a monitorear las concentraciones de glucosa en la sangre permite mantener un buen control de la diabetes.

PREGUNTA: ¿Alguien sabe qué es la hemoglobina?

RESPUESTA: Es una proteína que contiene hierro, se encuentra dentro de los glóbulos rojos y se encarga del transporte de oxígeno en la sangre.

PREGUNTA: ¿Cuáles son las tres condiciones del optimismo?
Respuesta:

RESPUESTA:

- Optimizar recursos.
- Manejar el fracaso.
- Establecer relaciones de calidad.

5.4. Sesión en acción

30 minutos

1. Conocer el concepto de dieta correcta

DECIR: ¿Qué entienden por *dieta correcta*?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Comencemos por entender qué es dieta:

- Dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

DECIR: **Dieta correcta** es la dieta que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

- **Completa.** Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos que se indican en el Plato del Bien Comer.
- **Equilibrada.** Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua.** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutriente.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que podamos tener una buena nutrición y un peso saludable y, en el caso de los niños, que les permita crecer y desarrollarse de manera correcta.
- **Variada.** Que de una comida a otra incluya alimentos diferentes de cada grupo. Sugerencia: que incluya diferentes colores.
- **Adecuada.** Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Identificar los grupos de alimentos que existen y cuáles aportan hidratos de carbono

DECIR:

Los alimentos con base en su composición y contenido de nutrimentos se clasifican en tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.1

Figura 13



DECIR:

- El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos. Funciona como una guía de alimentación.
- Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona nutrimentos distintos, que son igualmente relevantes para una alimentación saludable.

Para el promotor

Verduras y frutas: Aportan principalmente agua, fibra, vitaminas (antioxidantes) y nutrimentos inorgánicos, conocidos popularmente como minerales.

Cereales: Aportan principalmente energía. Por ejemplo, maíz, trigo, arroz y sus derivados: pan, tortilla, bolillo, pastas, galletas. En este grupo se incluyen también tubérculos como la papa y el camote.

Leguminosas y alimentos de origen animal: Aportan principalmente proteínas, hierro, grasas, vitaminas y minerales. Por ejemplo, frijoles, lentejas, habas, yogur, leche, sardina, atún, carne, queso.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.2

Figura 14 Pirámide de hidratos de carbono

**DECIR:**

- Hidratos de carbono y carbohidratos significan lo mismo. El término más adecuado es hidratos de carbono y así los llamaremos aquí.
- Casi todos los alimentos que comemos aportan hidratos de carbono. Unos en mayor cantidad que otros.
- Los únicos alimentos que no aportan hidratos de carbono son los aceites y las carnes.
- Los alimentos que son ricos en hidratos de carbono pueden elevar la glucosa en la sangre; por ello es importante moderar el consumo de estos alimentos.
- Los cereales, las leguminosas, los lácteos, las frutas y algunas verduras son alimentos ricos en hidratos de carbono.



2. Alimentos que contienen hidratos de carbono

Verduras	Acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, pepino, lechuga, entre otras.
Frutas	Guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.
Tubérculos	Papa, camote y yuca.
Cereales	Maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, quinoa, arroz y sus derivados.
Leche y lácteos	Leche, quesos, yogur.
Otros	Otros alimentos con azúcar, dulces, miel o jarabes.

3. Entender el efecto de los alimentos sobre la glucemia

Índice glucémico

PREGUNTAR: ¿Alguien ha escuchado el término índice glucémico?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Vamos a platicar sobre un concepto que deben tener en cuenta para hacer elecciones saludables: el índice glucémico.
- El índice glucémico mide la velocidad con la que los alimentos que contienen hidratos de carbono elevan la glucosa en la sangre.
- También se le conoce a este término como hidratos de carbono de rápida, moderada o lenta absorción.
- No todos los hidratos de carbono tienen el mismo efecto para elevar las concentraciones de glucosa en sangre. Por ejemplo, 30 gramos de pan blanco no elevan la glucosa de igual forma que 30 gramos de manzana.

PREGUNTAR: ¿Saben por qué?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

- La composición de un alimento, el modo de procesarlo, el tipo de fibra, de almidón o de azúcar que contiene, la manera de cocinarlo y la masticación son factores que influyen en su índice glucémico final.
- En general, la estructura del alimento es tan importante como el tipo de hidratos de carbono que contiene.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.3

Figura 15

Índice Glucémico

<ul style="list-style-type: none"> • Pan de caja blanco, donas, baguette, galletas, waffles • Arroz, papas cocidas, en puré y fritas 	<p>70 - 100</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pan de granos • Granola, maíz, couscous, arroz integral, espagueti, palomitas, camote • Helado y yogur azucarado • Plátano, uvas y kiwi 	<p>50 - 70</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pan de cebada • Fresas, manzana, pera y naranja • Leche, lechadas y yogur (sin azúcar) • Avena y frijoles 	<p>30 - 50</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Toronja, cereza, durazno y ciruela • Chocolate 70% cocoa • Leche entera • Nueces y semillas 	<p>10 - 30</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Hummus, garbanzo • Ajo, cebolla y pimiento • Berenjena, brócoli, col, tomates lechuga y champiñones 	<p>0 - 10</p>

DECIR:

- Algunos alimentos, como la avena cruda, el nopal, las verduras de hoja verde y las manzanas, contienen mucha fibra, que retrasa el paso de los alimentos por el tracto digestivo. Este tipo de alimentos son de bajo índice glucémico.
- En cambio, aquellos alimentos que pasaron por un proceso de refinamiento (como el pan blanco), que son ricos en azúcares y bajos en fibra (como un pastel) o que se han cocinado por más tiempo, se digieren fácilmente y por tanto elevan con mayor rapidez la glucosa en la sangre.
- Es decir, tienen un índice glucémico elevado.
 - » El índice glucémico se divide en:
 - » Alto (rápido): 70 o más.
 - » Moderado: Entre 56 y 69.
 - » Bajo (lento): Menor a 55.

Para el promotor

Factores que afectan el índice glucémico de los alimentos:

- Fibra, grasa y proteína contenida en los alimentos y platillos.
- Grado de maduración de las frutas y verduras.
- Grado de cocción de los alimentos (si se consume cocido o en crudo) y método de preparación.
- Rapidez para consumir los alimentos.
- Masticación.

DECIR:

- Conocer el índice glucémico de los alimentos puede resultar útil, sobre todo para las personas que viven con diabetes.
- No se trata de clasificar a los hidratos de carbono en buenos o malos; simplemente, convienen más o menos en diferentes circunstancias. Por ejemplo, un deportista después del entrenamiento deberá elegir alimentos de alto índice glucémico para su recuperación.
- El índice glucémico sólo indica la velocidad con la que el alimento eleva la glucosa en la sangre y nada tiene que ver con la cantidad de hidratos de carbono que contiene.
- No existe un plan de alimentación que funcione por igual para todas las personas que viven con diabetes. **Las recomendaciones siempre deberán ser personalizadas.**

PREGUNTAR:

¿Es posible que una persona que vive con diabetes pueda incluir alimentos de alto índice glucémico en su dieta?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Sí. Una persona que vive con diabetes puede incluir alimentos de alto índice glucémico en su dieta, siempre y cuando:
 - » Se consuman con moderación.
 - » Se acompañen con alimentos ricos en fibra (verduras de hoja verde), ricos en grasa (aguacate) y/o ricos en proteína (carnes o lácteos).

Importancia de respetar los horarios de comidas**DECIR:**

Ayunar o quedarnos mucho tiempo sin comer puede provocar que disminuyan las concentraciones de glucosa en la sangre; es decir, que suframos una hipoglucemia.

PREGUNTAR:

¿Alguien ha vivido una baja de glucosa?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

Los alimentos se deben distribuir en cinco o seis comidas durante todo el día. Esto mejora el apego a la dieta, reduce las alzas de glucosa en la sangre después de comer y es de gran utilidad en personas que requieren terapia con insulina.

4. Conocer la importancia de planear las comidas**PREGUNTAR:**

¿Por qué es importante planear comidas?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.4

Figura 16



DECIR:

- El manejo de la diabetes se relaciona estrechamente con las decisiones que tomamos, en especial con aquellas que se refieren a lo que comemos.
- Las personas que viven con diabetes controlan sus concentraciones de glucosa llevando un plan de alimentación específico para sus necesidades.
- La alimentación debe de aportar la energía necesaria para poder llevar a cabo todas nuestras actividades diarias. Esta energía la obtenemos de los alimentos y están compuestos de hidratos de carbono, proteína y grasa.

PREGUNTAR:

¿Saben qué tanto deben comer?

Para el promotor

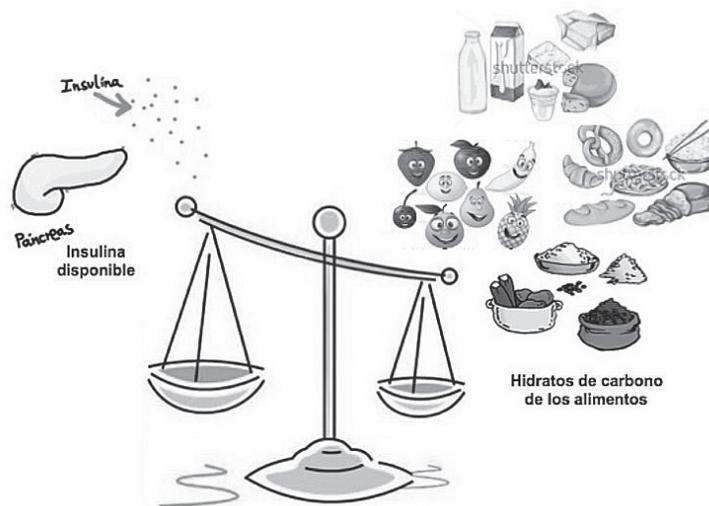
Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- La cantidad de energía que necesitamos consumir depende en gran medida de nuestras metas en relación con el peso corporal: perder peso, subir de peso o mantener el peso.
- Una dieta correcta ayuda a controlar mejor la concentración de glucosa en la sangre, la presión arterial y la concentración de colesterol, además de mantener un peso saludable.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.5

Figura 17



DECIR:

- Para controlar las concentraciones de glucosa en la sangre debe haber un equilibrio entre ésta y la insulina disponible en el cuerpo.
- No existe una fórmula mágica o perfecta para generalizar la cantidad adecuada de hidratos de carbono que se deben consumir. Es importante consultar al profesional de la salud (preferentemente a un nutriólogo) para que indique la cantidad correcta para cada persona.

5. Aprender a medir los alimentos para conocer el tamaño de las porciones

DECIR:

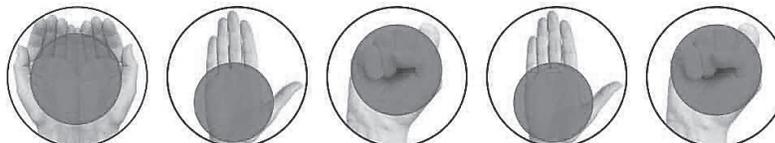
- La manera más sencilla de comenzar a controlar nuestro peso corporal es empezar a prestar atención a las porciones de nuestros alimentos.
- El método de la palma de la mano es una herramienta muy sencilla y fácil para utilizar y recordar. Es útil para cuando no se cuenta con tazas o cucharas medidoras.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.6

Figura 18

Tu mano te guía

Las manos pueden ser un gran aliado a la hora de llevar el control de lo que comemos. Si no contamos con un plan de alimentación personalizado, esta técnica nos puede dar la pauta para no excedernos y ayudarnos a mantener un peso adecuado.

**Verduras crudas**

Las dos manos juntas en forma de cuenco, pues las verduras crudas ocupan más volumen.

Verduras cocidas

Al perder agua, estos alimentos reducen su tamaño, por lo que basta una mano para medirlos.

Cereales

Arroz, trigo y maíz; se debe comer el equivalente a un puño cerrado o una rebanada de pan, por ejemplo.

Carnes

Con la mano extendida medimos el equivalente a la palma de la mano con el grosor del meñique.

Frutas

El equivalente a un puño cerrado, que es casi igual al tamaño de una manzana o una pera.

DECIR:

- Como pueden observar, el tamaño correcto de las porciones que debemos ingerir es mucho menor de lo que la mayoría pensamos y comemos.
- Las porciones de cada grupo de alimento que le corresponden a cada persona se deben de determinar con un profesional de la salud (de preferencia un nutriólogo).

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 5.7

Figura 19

Algunas recomendaciones para reducir el tamaño de las porciones:

1. Sirvan platos con porciones apropiadas en la cocina y no regresen por más.
2. No coloquen las ollas ni los tazones sobre la mesa.
3. Procuren no comer directamente de la bolsa o del envase.
4. Midan sus porciones de manera adecuada.
5. Sirvan la mitad o porciones más pequeñas desde el principio.
6. No coman frente a la televisión ni lean mientras comen, ya que esto distraerá su atención de lo que están comiendo y probablemente coman de más.
7. Disfruten su comida pero ingieran menor cantidad. Eviten las porciones muy grandes.
8. Dejen de comer cuando se sientan satisfechos, no esperen a estar

5.5. Actividad práctica

10 minutos

Planifiquen el desayuno, la comida y la cena con base en el Plato del Bien Comer.

Materiales:

Hojas de rotafolio, plumones, hojas blancas, lápices. En una hoja de rotafolio se anotará la tabla de fuentes de hidratos de carbono y el tamaño de las porciones.

Instrucciones:

DECIR:

1. Vamos a planificar nuestro desayuno, comida y cena para el día de mañana utilizando el Plato del Bien Comer como base y la lista de fuentes de hidratos de carbono para apoyarnos en la elección de los alimentos.
2. Dibujar tres platos en una hoja de rotafolio.
3. De la lista de fuentes de hidratos de carbono que aparece en la hoja de rotafolio de índice glucémico, elegir alimentos para conformar un desayuno, la comida y la cena.
4. Dibujar tres platos en una hoja y dentro del espacio de cada uno dibujar los alimentos (o escribir su nombre) que ustedes elijan para sus tiempos de comida.
5. Dibujar de acuerdo al método de la palma de la mano la porción que supuestamente comerán.
6. Una vez que terminemos, cada uno compartirá con el grupo al menos un tiempo de comida. Comentaremos sobre las elecciones que tuvimos y cómo podríamos equilibrar nuestro plato de mejor manera en caso que se nos haya dificultado la actividad.

DECIR:

Recuerden que no hay respuestas buenas ni malas. Trataremos de contestar todas las dudas que pudieran tener una vez que hayamos terminado de planear nuestras comidas.

Para el promotor

- Resolver las dudas que surjan con la actividad.
- Pedir a los integrantes del grupo que guarde momentáneamente la hoja del rotafolio donde realizaron la actividad, ya que se realizará otro ejercicio con ella más adelante en esta sesión.

5.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR:

Ahora que tenemos un poco más de información acerca de la importancia de llevar un plan de alimentación y sobre los alimentos que influyen sobre los niveles de glucosa, vamos a compartir de manera voluntaria cómo podemos mejorar nuestra alimentación y dar algunos ejemplos.

Para el promotor

Dar a los participantes un tiempo para compartir sus ideas.

5.7. Mitos y realidades

15 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar el mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar el mito.

DECIR:

Después de haber aprendido acerca de los alimentos ricos en hidratos de carbono, me gustaría que me dieran su opinión acerca de la siguiente frase:



MITO	VERDAD
Las personas que viven con diabetes no pueden comer frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Falso. Si bien algunas frutas, sobre todo las deshidratadas, en almíbar o cocidas son ricas en hidratos de carbono, la fruta fresca, preferentemente con cáscara, es un alimento saludable apto para personas que viven con diabetes. • Una persona que vive con diabetes puede comer fruta siempre y cuando modere su consumo y considere que una taza equivale a una porción de hidratos de carbono. • Se recomienda consultar con un profesional de la salud (preferentemente nutriólogo) sobre la cantidad, frecuencia y tipos de frutas que cada quien debe comer.

Para el promotor

Porción de frutas que corresponde a 60 kilocalorías o 15 gramos de hidratos de carbono.

FRUTA	PORCIÓN	FRUTA	PORCIÓN
Capulines	3 tazas	Melón	1 pieza
Fresas	17 piezas	Naranja	2 piezas chicas
Dátil seco*	2 piezas	Papaya	1 taza
Durazno	2 piezas	Pasitas*	½ piezas
Ciruela pasa*	7 piezas	Pera	¾ taza
Fruta picada (TIPO COCTEL)	1 taza	Plátano*	1 taza
Granada	3 piezas	Piña*	2 piezas
Guayaba	2 piezas	Sandia	1 taza
Higo	2 piezas chicas	Tejocote	2 piezas
Mandarina	3 tazas	Toronja	1 pieza
Mamey	1/3 de pieza	Tuna	2 piezas
Mango picado*	1 taza	Uva	1 taza
Manzana	1 pieza chica	Zapote negro	½ taza

* FRUTAS DE MODERADO Y ALTO ÍNDICE GLUTÉMICO

5.8. Secretos de cocina

5 minutos

Chayote con queso

Tiempo de preparación: 40 minutos

Cocción: 20 minutos

Porciones: Dos

Chayote con queso	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 pieza de chayote	1. Lavar y desinfectar las verduras.
80 g de queso panela	2. Quitar la cáscara y cortar en cubos el chayote.
1 pieza mediana de jitomate	3. Cortar en cubos el jitomate.
2 cucharaditas de aceite	4. Picar la cebolla y el ajo.
Cebolla y ajo al gusto	5. Cortar en cubos el queso.
	6. Acitronar la cebolla y el ajo.
	7. Añadir el chayote y el jitomate.
	8. Cocinar a fuego bajo hasta que las verduras se cuezan.
	9. Agregar el queso y cocinar 2 minutos.

5.9. Hoy aprendí...

5 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTA: ¿Qué significa dieta correcta?

RESPUESTA: Es la dieta que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

PREGUNTA: ¿Qué alimentos aportan hidratos de carbono?

RESPUESTA: Prácticamente todos, menos las carnes y los aceites.

PREGUNTA: ¿Por qué las personas que viven con diabetes deben evitar comer en exceso hidratos de carbono?

RESPUESTA: Porque elevan las concentraciones de glucosa en la sangre. Abusar de alimentos ricos en hidratos de carbono puede ser perjudicial para las personas que viven con diabetes.

PREGUNTA: ¿Qué es el índice glucémico?

RESPUESTA:

- El índice glucémico mide la velocidad con la que los alimentos elevan la glucosa en la sangre.
- También se le conoce a este término como hidratos de carbono de rápida, moderada o lenta absorción.

PREGUNTA: ¿Por qué es importante planear las comidas?

RESPUESTA:

- El manejo de la diabetes tiene todo que ver con las decisiones que tomamos, en especial con aquellas relacionadas con lo que comemos.
- Las personas que viven con diabetes controlan sus concentraciones de glucosa a través de un plan de alimentación específico para sus necesidades.

PREGUNTA: ¿Quién puede referirse al tamaño de las porciones de acuerdo con el modelo de la palma de la mano?

RESPUESTA:

Tu mano te guía

Las manos pueden ser un gran aliado a la hora de llevar el control de lo que comemos. Si no contamos con un plan de alimentación personalizado, esta técnica nos puede dar la pauta para no excedernos y ayudarnos a mantener un peso adecuado.



Verduras crudas
Las dos manos juntas en forma de cuenco, pues las verduras crudas ocupan más volumen.



Verduras cocidas
Al perder agua, estos alimentos reducen su tamaño, por lo que basta una mano para medirlos.



Cereales
Arroz, trigo y maíz; se debe comer el equivalente a un puño cerrado o una rebanada de pan, por ejemplo.



Carnes
Con la mano extendida medimos el equivalente a la palma de la mano con el grosor del meñique.



Frutas
El equivalente a un puño cerrado, que es casi igual al tamaño de una manzana o una pera.

5.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido mucho sobre porciones e hidratos de carbono, así como acerca de su influencia en las concentraciones de glucosa.
- Por favor, piensen en algún cambio que pudiera favorecerles con base en lo aprendido el día de hoy anótenlo para recordar la meta que llevarán a cabo durante la semana.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas y orientarlos para que hagan una promesa concreta, medible en función del tiempo.

5.11. La próxima semana hablaremos de...

5 minutos

DECIR:

La próxima semana hablaremos de cómo comer saludable cuando se tiene poco tiempo y dinero.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



CONSUMOS saludables




SESIÓN **6**



APRENDER A VIVIR **con diabetes**

S E S I Ó N



6

CONSUMOS saludables

Objetivo de la sesión

Al terminar la sesión, los participantes identificarán los alimentos escasos y ricos en grasa y azúcar, así como las herramientas para hacer consumos saludables aunque estén fuera de casa, independientemente del presupuesto.

6 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
6.1 Bienvenida	Presentarse con el grupo y valorar el interés de los participantes por la salud.	10 minutos
6.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para que se integren como grupo.	10 minutos
6.3 Ejercitando la memoria	Repasar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
6.4 Sesión en acción	Brindar opciones de alimentación rápidas y saludables para cuando se tiene poco tiempo y se está cansado. Para ello, identificar alimentos más saludables y leer etiquetas a fin de optimizar el presupuesto para evitar saltarse comidas.	30 minutos
6.5 Actividad práctica	Identificar y elegir productos de acuerdo al etiquetado nutrimental.	10 minutos
4.6 Bazar de experiencias	Identificar la carga emotiva que vamos asignando a los alimentos a través de nuestros recuerdos, para hacer elecciones conscientes.	15 minutos
6.7 Mitos y realidades	Identificar algunos mitos sobre seguridad alimentaria.	5 minutos
6.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
6.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
6.10 Hoy me comprometo a...	Invitar a los participantes a establecer un compromiso personal: específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
6.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la próxima sesión. Agradecer su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

6.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

PREGUNTAR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

6.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Combinando alimentos para mejorar la salud

- DECIR:**
- En esta dinámica vamos a armar platillos saludables para personas que viven con diabetes basándonos en el Plato del Bien Comer.
 - Les voy a pedir que hagamos esta dinámica con mucho respeto hacia los demás.

Para el promotor

Dar a los participantes las instrucciones de la dinámica.

INSTRUCCIONES:

1. Vamos a dividir al grupo en tres partes iguales. Cada una representará un grupo de alimentos del Plato del Bien Comer (verduras y frutas, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal).

2. Cada uno de ustedes se pondrá el nombre de un alimento representativo del grupo al que pertenece.
3. No puede haber nombres repetidos.
4. Cuando ya todos tengan su nombre, les pediré que entre ustedes formen platillos equilibrados adecuados para personas que viven con diabetes.

Para el promotor

Dar a los participantes tres minutos para que realicen la dinámica.

DECIR:

Les pido que compartan su elección en voz alta con el grupo. ¿Quién quiere compartir primero su platillo?

Para el promotor

Evitar el uso de expresiones negativas como "eso está mal" o "así no se hace". En caso de que los participantes hayan formado platillos desequilibrados, puede decir: "Me parece delicioso su platillo pero creo que le falta un poco de equilibrio" y proponer una opción más saludable.

6.3. Ejercitando la memoria

5 minutos

PREGUNTA:

¿Qué alimentos aportan hidratos de carbono?

RESPUESTA:

Prácticamente todos menos las carnes y los aceites.

PREGUNTA:

¿Por qué las personas que viven con diabetes deben evitar comer en exceso hidratos de carbono?

RESPUESTA:

Porque son alimentos que elevan las concentraciones de glucosa en la sangre. Ingerir en exceso alimentos ricos en hidratos de carbono puede ser perjudicial para las personas que viven con diabetes.

PREGUNTA: ¿Qué es el índice glucémico?

RESPUESTA:

- El índice glucémico mide la velocidad con la que los alimentos elevan la glucosa en sangre.
- También se conoce a este término como hidratos de carbono de rápida, moderada o lenta absorción.

PREGUNTA: ¿Por qué es importante planear las comidas?

RESPUESTA:

- El manejo de la diabetes se relaciona estrechamente con las decisiones que tomamos, en especial con aquellas que se refieren a lo que comemos.
- Las personas que viven con diabetes controlan sus niveles de glucosa a través de un plan de alimentación específico para sus necesidades.

PREGUNTA: ¿Quién puede referirse al tamaño de las porciones de acuerdo con el modelo de la palma de la mano?

RESPUESTA:

Tu mano te guía

Las manos pueden ser un gran aliado a la hora de llevar el control de lo que comemos. Si no contamos con un plan de alimentación personalizado, esta técnica nos puede dar la pauta para no excedernos y ayudarnos a mantener un peso adecuado.



Verduras crudas

Las dos manos juntas en forma de cuenco, pues las verduras crudas ocupan más volumen.

Verduras cocidas

Al perder agua, estos alimentos reducen su tamaño, por lo que basta una mano para medirlos.

Cereales

Arroz, trigo y maíz; se debe comer el equivalente a un puño cerrado o una rebanada de pan, por ejemplo.

Carnes

Con la mano extendida medimos el equivalente a la palma de la mano con el grosor del meñique.

Frutas

El equivalente a un puño cerrado, que es casi igual al tamaño de una manzana o una pera.

6.4. Sesión acción

30 minutos

Alimentos que debemos comer con menos frecuencia

DECIR: Vamos a comenzar por hablar acerca de los alimentos que debemos comer con menos frecuencia para controlar nuestras concentraciones de glucosa en sangre.

PREGUNTAR: ¿Qué alimentos creen que debemos comer con menor frecuencia?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: La comida tradicional mexicana proporciona una variedad de alimentos que tienen un bajo contenido de grasa y sodio, como las tortillas de maíz, los frijoles, las verduras, las frutas, el pollo y otras aves, el pescado y derivados de leche. También es común encontrar alimentos de la cocina tradicional mexicana que tienen un elevado contenido de grasas (saturadas y trans), sodio y azúcar agregada.

PREGUNTAR: ¿Quién puede dar ejemplos de alimentos con elevado contenido de grasa?

Para el promotor

Elegir a un participante y darle unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de grasa son los frijoles con chorizo o charros, el pollo frito o rostizado, las gorditas de chicharrón, los churros, las donas, los tamales, los platillos capeados o gratinados, los tacos dorados, las carnitas y los quesos con mucha grasa (los que se derriten fácilmente).

PREGUNTAR: ¿Quién puede dar un ejemplo de alimentos con exceso de sal?

Para el promotor

Elegir a un participante y darle unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Ejemplos de alimentos salados son las papitas fritas, embutidos, sopas de pasta industrializadas, cacahuates salados, alimentos enlatados, palomitas de microondas y, en general, alimentos procesados.

PREGUNTAR: ¿Quién puede dar un ejemplo de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar agregada?

Para el promotor

Elegir a un participante y darle unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR: Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar agregada son postres, pan de muerto, conchas, churros, donas, galletas, chocolate, dulces y refrescos, jugos y aguas preparadas.

La importancia de no saltarse comidas

DECIR: La glucosa es la principal fuente de energía y proviene de la mayoría de los alimentos. Nuestro cerebro necesita glucosa incluso cuando estamos dormidos.

PREGUNTAR: ¿Qué creen que sucede cuando nos saltamos una comida en el día?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR: Al saltarnos comidas provocamos una baja de glucosa en la sangre (hipoglucemia), por lo que la sensación de hambre aumenta, lo que da lugar a que la siguiente comida sea muy abundante. Muchas personas tenemos poco tiempo para hacer las compras, preparar la comida y limpiar después de cocinar e ingerir los alimentos.

DECIR: A menudo creemos que no tenemos tiempo para hacer comidas saludables. Las horas de comida no deben ir contra el reloj; se necesitan 20 minutos después de ingerir un alimento para que llegue al cerebro la señal de que ese alimento entró al organismo. Por eso, si comemos rápido es probable que comamos más de lo necesario, pues no sentiremos saciedad hasta después de 20 minutos, cuando ya estamos excesivamente llenos. Se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas entre comida y comida, considerando no más de 30 minutos después de despertar para hacer la primera comida.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los motivos más comunes por los cuales nos saltamos una comida?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR: Tal vez:

- No tomamos el desayuno ni el almuerzo y comemos una sola comida grande por la noche porque estamos fuera de casa la mayor parte del tiempo.
- Comemos fuera de casa varias veces por semana.
- Compramos alimentos en cajas o instantáneos o alimentos ya preparados por falta de tiempo o por comodidad.
- Compramos alimentos en tiendas de conveniencia –como Oxxo, 7 Eleven y otras similares– porque es rápido, nos queda de pasada.
- Cuando comemos de prisa por lo general ingerimos alimentos con mayor contenido de grasa, sodio y energía. Por ejemplo, comemos bocadillos, golosinas y dulces, salchichas (hot dogs) y papas fritas en restaurantes de comida rápida o tiendas de conveniencia. La gente suele comer estos alimentos porque son fáciles de comprar y rápidos de comer.
- Es probable que comamos porciones más grandes con mayor aporte de energía cuando no tenemos tiempo para preparar platos para acompañar, como ensaladas.

Opciones rápidas y saludables de alimentación cuando se tiene poco tiempo y se está cansado

PREGUNTAR: ¿Cómo puedo hacer que mis comidas sean rápidas, sanas y sencillas?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR:

Para preparar comidas rápidas y fáciles en menos tiempo pueden:

- Planear las comidas.
- Cuando dispongan de tiempo, lavar, desinfectar y cortar o picar las verduras; cocer las carnes cocidas, etcétera. Refrigerar o congelar estos alimentos para, en su momento, simplificar la preparación.
- Cocinar por adelantado.
- Cocinar dos o tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
- Pedir ayuda a la familia para poner a calentar la comida que estaba en el congelador o los platillos de la noche anterior.
- Reunirse y compartir las comidas con otras familias, como hermanos o cuñados.
- Pedir a los miembros de la familia que pongan la mesa y laven los platos para ayudar con las labores domésticas.
- De vez en cuando, comprar una torta vegetariana en lugar de una torta con embutidos y quesos. Procurar combinar con ensaladas.

Elecciones saludables cuando se come fuera de casa

DECIR:

- Es muy importante saber cómo elegir platillos saludables cuando comemos en un restaurante. Hacerlo de manera correcta nos ayuda a mantener la salud. Estas sugerencias pueden ayudar:
- Siempre elijan como primer tiempo una ensalada o un caldo (desgrasado) o sopa verduras.
- Pidan que coloquen la canasta con totopos, galletas saladas, pan y mantequilla al mismo tiempo que sirven el plato fuerte, no antes.
- Pregunten por el tamaño de las porciones, y si son grandes, compártanlas con alguien más o pidan porciones más pequeñas.
- Al ordenar ensalada, pidan el aderezo aparte y sírvanse como máximo dos cucharaditas.
- De preferencia, opten por el vinagre y el limón como sustituto del aderezo cremoso.
- De ser posible, elijan preparaciones al vapor, horno o parrilla.
- Eviten lo frito, rostizado, empanizado, gratinado, capeado y condimentado.
- Pidan sustitutos de azúcar y aderezos bajos en grasa.
- Elijan postres elaborados con fruta, de preferencia natural.
- Si ya están satisfechos pidan que les retiren el plato y pidan el resto para llevar.
- Eviten el consumo de bebidas alcohólicas.

- Escojan agua natural en lugar de refresco o agua endulzada con azúcar.
- Prefieran leche descremada en lugar de leche entera.
- Elijan alimentos asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- Quiten y tiren el pellejo del pollo.
- Elijan verduras o una ensalada en vez de purés, arroz o pasta.

Optimizar los recursos económicos y hacer compras saludables

PREGUNTAR: ¿Les parece imposible cuidar su economía al mismo tiempo que cuidar su salud?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR: Estos trucos pueden ayudarles a optimizar los gastos al hacer compras de alimentos:

- Hacer una lista antes de ir de compras.
- Procurar ir de compras después de haber realizado alguna comida. Así evitamos los antojos provocados por el hambre cuando vamos ir a la tienda o al supermercado con hambre.
- Planear las comidas de la semana y hacer una lista de lo que se necesita comprar.
- Usar la lista de compras.
- Procurar no ir al mercado muy a menudo. De ser posible, planificar las compras semanalmente.
- Disminuir la frecuencia de compra de comidas preparadas.
- Adquirir sólo la cantidad de alimentos que la familia necesita.
- Probar las marcas de la tienda y optar por ellas en caso de que sean más económicas y saludables.
- Revisar los anuncios en la tienda para ver qué productos están en oferta.
- Ver en las etiquetas el contenido neto de los productos y comparar precios.
- Revisar el comprobante de compra para verificar que no haya errores, como cargos indebidos.
- Evitar hacer las compras en las tiendas pequeñas o tienda de conveniencia
- Preferir las verduras y frutas de la estación o de temporada.
- Evitar comprar productos de la entrada de la tienda.

- Dirigir la mirada 45 grados hacia arriba y hacia abajo para buscar productos de otros precios.
- Fijarse en las fechas de caducidad de los productos y elegir los que tengan mayor vida de anaquel, que usualmente están atrás (al frente colocan aquellos cuyas fechas están a punto de vencer).
- Procurar hacer las compras fuera de las horas pico.
- Tratar de no pasear sin rumbo fijo en el supermercado (por eso es importante llevar una lista) o permanecer mucho tiempo en él.
- Recordar que más tiempo en el supermercado = menos dinero en el bolsillo.

¿Cómo leer una etiqueta?

DECIR: Resulta de suma importancia comprender la información de las etiquetas para poder elegir los productos más adecuados que se ajusten a nuestras necesidades.

Para el promotor

Por disposición oficial, el etiquetado deberá ofrecer información útil para que el consumidor tenga elementos suficientes para tomar decisiones respecto a su consumo calórico (de energía).

DECIR: Lo que debemos observar en las etiquetas es:

- 1. Tamaño de la porción:** Cantidad de producto que se sugiere consumir o generalmente se ingiere, expresada en unidades del Sistema Internacional de Unidades.
- 2. Porciones por empaque:** Uno de los puntos que se deben revisar, ya que puede generar confusión. Consideren que la información del producto está referida sólo al tamaño de la porción por lo que si consumes el producto en su totalidad deberás sacar la calculadora y multiplicar por el número de porciones que contiene el producto.
- 3. Contenido energético:** Indica la cantidad de kilocalorías (kcal) por porción.
- 4. Propiedades nutrimentales:**
 - a) Hidratos de carbono.
 - b) Fibra dietética (ideal: más de 4 gramos por porción y azúcares menos de 5 gramos por porción).

- c) Grasa (ideal, menos de 5 gramos de grasa total por porción.
- d) Sodio (ideal, menos de 200 miligramos por porción).
- e) Proteínas

En este apartado se listan los porcentajes de los valores nutrimentales de referencia (vnr), que sirven como guía para evaluar y planificar la ingestión de nutrimentos en personas sanas.

Menos de 5% se considera bajo y más del 20%, alto.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 6.1

Figura 20

El diagrama muestra una etiqueta de información nutrimental con las siguientes características:

- 1:** Señala el título "INFORMACIÓN NUTRIMENTAL".
- 2:** Señala el tamaño de la porción: "Tamaño de la porción: 1 taza (240ml)".
- 3:** Señala el contenido energético: "Contenido energético 58,5 kcal (245,5 kJ)".
- 4:** Señala la sección de "Cantidad por porción" que incluye:
 - Proteínas: 1 g
 - Grasas (lípidos): 2,5 g
 - Grasa saturada: 0 g
 - Sodio: 150 mg
 - Potasio: 180 mg
 - Carbohidratos (hidratos de carbono): 8 g
 - Azúcares: 7 g
 - Fibra dietética: 1 g
- 5:** Señala la sección de vitaminas y minerales:
 - Vitamina E: 90%
 - Calcio: 50%
 - Fósforo: 3%
 - Vitamina A: 17,6%
 - Vitamina D: 50%
 - Hierro: 4,1%
 - Magnesio: 6,4%

En la parte inferior de la etiqueta se indica: "*Porcentajes basados en los valores nutrimentales de referencia (VNR) para la población mexicana en la NOM - 051-SCFI/SSA1-2010".

DECIR:

- Los productos como refrescos, pastelillos, botanas, bebidas azucaradas y confitería, deben presentar un etiquetado frontal donde se detalle su aporte nutrimental por la totalidad del contenido en el envase. Esto tiene el fin de contribuir a que los consumidores hagan una mejor elección de los productos que compran.
- La declaración nutrimental frontal tiene la obligación de señalar información sobre:
 - » Grasa saturada
 - » Otras grasas
 - » Azúcares totales
 - » Sodio
 - » Energía

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 6.2

Figura 21



DECIR:

- Grasa saturada. La recomendación ideal sería de 140 kcal.
- Otras grasas. Recomendación: del 20 al 30% del total de las energía que se consume en un día.
- Se entenderá como otras grasas a la diferencia entre las grasas totales y las grasas saturadas.
- Azúcares totales. Máximo sugerido por la Organización Mundial de la Salud: 25 gramos (5 cucharadas cafeteras).
- Sodio. Necesidad fisiológica: 500 miligramos. Máximo tolerable en personas sanas: 1800 miligramos. Máximo tolerable en personas con hipertensión: 1 500 miligramos.

6.5. Actividad práctica

10 minutos

DECIR:

Ahora realizaremos una actividad en la que vamos a tratar de adivinar o calcular cuánta cantidad de grasa (en cucharaditas) y azúcar contiene cada uno de los alimentos de las dos siguientes listas:

ALIMENTO	CUCHARADITA DE GRASA	
	Cantidad	A mi me parece... Cantidad real de grasa
Papas a la francesa fritas	60 g	6 cucharaditas
Papas horneadas/cocidas	60 g	2 cucharaditas
Salchicha	60 g	4 cucharadas
Leche descremada	240 ml	½ cucharadita
Leche entera	240 ml	1¼ cucharitas
Huevo entero	1 pieza	½ cucharadita
Tostada de maíz horneada	1 pieza	0 cucharaditas
Pozole	300 g	½ cucharadita

ALIMENTO	CUCHARADITA DE GRASA	
	Cantidad	A mi me parece... Cantidad real de grasa
Manzana	1 pieza	2 cucharitas
Refresco	240 ml	8 cucharaditas
Refresco de dieta	240 ml	0 cucharitas
Helado de crema	1 pieza	6 cucharadas
Barra de cereal	1 pieza	2 cucharaditas
Galletas marías	8 piezas	1.5 cucharaditas
Galleta rellena	3 piezas	5 cucharaditas
Gelatina de agua	1 pieza	1 cucharita

6.6. Bazar de las experiencias

15 minutos

Los alimentos y nuestros recuerdos

1. Invitar a cada participante a visualizar en un estado de relajación un alimento o platillo dulce, uno salado y una bebida.
2. Pedir a cada participante que relacione esos alimentos y bebidas con algún estado de ánimo.

Para el promotor

Anote su experiencia y compártala con el grupo aleatoriamente.

DECIR:

Cómo pudimos comprobar, podemos relacionar los alimentos con ciertos estados de ánimo. Por eso, antes de comer reflexionen si es un alimento que les da nutrimentos o sólo alimenta la necesidad de alguna emoción.



6.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar mito.

MITO	VERDAD
Se debe retirar el alimento inmediatamente después de abrir una lata.	Actualmente no es necesario.
Los alimentos congelados no son nutritivos.	Los alimentos congelados conservan todas sus propiedades nutrimentales ya que en los procesos industriales controlan con precisión los tiempos y temperaturas de cocción.
Los alimentos enlatados contienen productos químicos	La mayoría de los procesos de enlatado utiliza ingredientes naturales, como azúcar (almíbar), vinagre, aceite vegetal o sal (salmuera). No obstante, lo ideal es consumir alimentos naturales.
El contenido de una lata que ha caducado se puede consumir.	Jamás debe consumirse el contenido de latas caducadas u oxidadas, y mucho menos abombadas, porque en ellas pueden haberse desarrollado microorganismos patógenos que causantes de enfermedades mortales.

6.8. Secretos de cocina

5 minutos

Rollitos de bistec

Tiempo de preparación: 20 minutos

Cocción: 15 minutos

Porciones: Una

Rollitos de bistec	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 Bistec sin grasa 2 Calabacitas cortadas en tiras 2 Zanahorias cortadas en tiras Palillos Caldillo de jitomate, el necesario	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en cada bistec tiras de calabaza y zanahoria, hacer rollito el bistec y asegurarlo con un palillo. 2. En un sartén, calentar una cucharadita de aceite y poner a cocer los bisteces. 3. Calentar el caldillo de jitomate. 4. Servir el rollito en un plato y bañar con el caldillo de jitomate.

6.9. Hoy aprendí

10 minutos

DECIR:

¿Qué alimentos debemos evitar por su abundante contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar agregada?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas

DECIR:

- Alimentos con alto contenido de grasa, como los frijoles con chorizo o charros, pollo frito o rostizado, carnitas, tamales, cortes de carne grasosos, capeados, empanizados, quesos amarillos y aquellos con mucha grasa.
- Alimentos con alto contenido de grasa, como los frijoles con chorizo o charros, pollo frito o rostizado, carnitas, tamales, cortes de carne grasosos, capeados, empanizados, quesos amarillos y aquellos con mucha grasa.
- Alimentos salados, como condimentos para sazonar, sopas instantáneas, botanas, salchichas, jamón y demás embutidos.
- Dulces, postres, galletas y chocolate que tienen un alto contenido de grasa y de azúcar agregada.
- Bebidas azucaradas, como refrescos, jugos naturales y artificiales y aguas frescas.

PREGUNTAR:

¿Cuánto tiempo tarda en llegar al cerebro la señal de que el cuerpo ha recibido un alimento?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR:

La señal de que el organismo ha recibido un alimento tarda 20 minutos en llegar al cerebro, por lo que no sentiremos saciedad hasta después de este lapso, y si comemos muy rápido es muy probable que comamos en exceso.

PREGUNTAR:

¿Alguien podría decir tres consejos para preparar comida cuando tenemos poco tiempo?

Para el promotor

Dar unos segundos a los participantes para compartir sus ideas.

DECIR:

Otros ejemplos son:

- Cocinar por adelantado.
- Cocinar dos o tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
- Pedir ayuda a la familia para poner a calentar la comida que estaba en el congelador o los platillos de la noche anterior.

6.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido varios consejos prácticos para tener una alimentación saludable, independientemente del presupuesto.
- También hemos aprendido sobre etiquetado. Por favor, piensen en un cambio que puedan hacer en su vida diaria, que les ayude a mejorar su salud.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para que compartan sus ideas y orientarlos para que hagan una promesa concreta medible en función del tiempo.

6.11. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

DECIR:

La próxima semana hablaremos de la importancia de la actividad física como una herramienta para mejorar las concentraciones de glucosa.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



ACTIVIDAD física



SESIÓN **7**



—
APRENDER A VIVIR **con diabetes**



7

S E S I Ó N

ACTIVIDAD física

Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, el participante identificará a la actividad física como parte de su tratamiento integral para controlar la diabetes.

7 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
7.1 Bienvenida	Presentarse con el grupo y valorar el interés de los participantes por la salud.	10 minutos
7.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos para a integrarse como grupo.	10 minutos
7.3 Ejercitando la memoria	Repasar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
7.4 Sesión en acción	Brindar información a los participantes sobre la actividad física como una herramienta esencial para mejorar las concentraciones de glucosa y evitar la hipoglucemia. Identificar cuáles son los niveles de glucosa seguros para poder realizar	30 minutos
7.5 Actividad práctica	Evaluar el nivel de preparación de los participantes para comenzar a realizar actividad física.	10 minutos
7.6 Bazar de experiencias	Los participantes podrán compartir de manera voluntaria qué actividad física efectúan y cómo se sienten después realizarla.	15 minutos
7.7 Mitos y realidades	Identificar algunos mitos sobre la relación entre diabetes y actividad física.	5 minutos
7.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
7.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
7.10 Hoy me comprometo a...	Invitar a los participantes a establecer un compromiso personal: específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
7.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la próxima sesión. Agradecer su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

7.1. Bienvenida

5 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

7.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Para el promotor

Recordar: La actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto, el promotor debe de participar.

La tía Mónica

DECIR:

- Hoy hablaremos de la actividad física, pero antes de comenzar vamos a realizar una dinámica para activar a nuestro cuerpo.
- ¿Conocen la canción de la tía Mónica?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

Vamos a acomodarnos en círculo y comencemos a cantar y a bailar.

Para el promotor

Deberá respetar si alguien del grupo no desea participar en esta actividad.

CANTO

Yo tengo una tía llamada Mónica
Que cuando va al mercado, le dicen u la la.

Así mueve los ojos,
Así, así, así
Así se da una vuelta,
Así, así, así.

Así mueve las cejas,
Así, así, así
Así se da una vuelta,
Así, así, así.

Así mueve las pestañas

Así mueve la nariz

Así mueve la cabeza

Así mueve los hombros

Así mueve los codos

Así mueve las manos

Así mueve las caderas

Así mueve las rodillas

Así mueve los pies

Así mueve todo el cuerpo...

DECIR: ¿Cómo se sintieron?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para responder.

DECIR: La actividad física no sólo es buena para la salud, también ayuda a ponernos de buen humor.

7.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

PREGUNTAR: ¿Qué alimentos debemos evitar por su elevado contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar agregada?

- DECIR:**
- Alimentos con alto contenido de grasa, como los frijoles con chorizo o charros, pollo frito o rostizado, carnitas, tamales, cortes de carne grasosos, capeados, empanizados y quesos amarillos y aquellos con mucha grasa.
 - Alimentos salados, como los condimentos industrializados para sazonar (cubitos), sopas instantáneas, botanas, salchichas, jamón y demás embutidos.
 - Dulces, postres, galletas y chocolate, que tienen un alto contenido de grasa y de azúcar agregada.
 - Bebidas azucaradas como refrescos, jugos naturales y artificiales, y aguas frescas.

PREGUNTAR: ¿Cuánto tiempo tarda en llegar al cerebro la señal de que el cuerpo ha recibido un alimento?

DECIR: La señal de que el organismo ha recibido un alimento tarda 20 minutos en llegar al cerebro, por lo que no sentiremos saciedad hasta después de este lapso, y si comemos muy rápido es muy probable que comamos en exceso.

PREGUNTAR: ¿Alguien podría decir tres consejos para preparar comida cuando tenemos poco tiempo?

DECIR: Otros ejemplos son:

- Cocinar por adelantado.
- Cocinar dos o tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
- Pedir ayuda a la familia para poner a calentar la comida que estaba en el congelador o los platillos de la noche anterior.

7.4. Sesión en acción

30 minutos

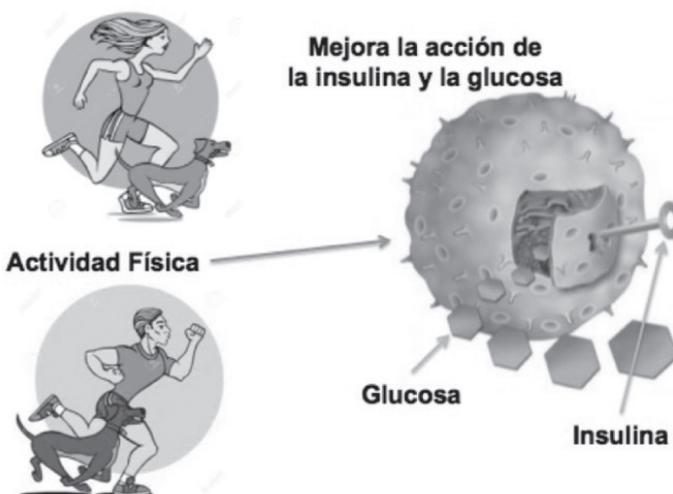
Actividad física y niveles de glucosa

DECIR:

- La actividad física ayuda a disminuir las concentraciones de glucosa en la sangre.
- La actividad física también ayuda a revertir la resistencia a la insulina, que en muchas ocasiones es resultado de una vida inactiva o del sobrepeso.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.1

Figura 23

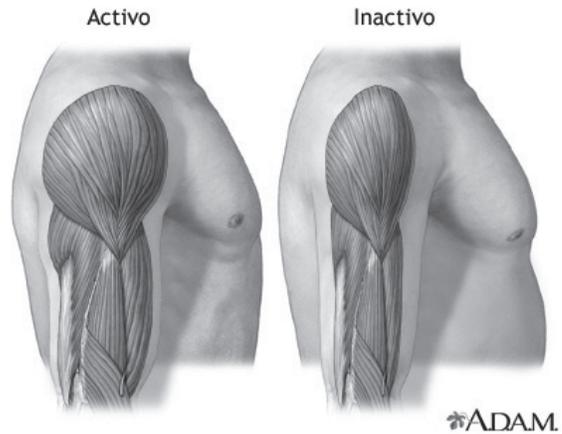


Actividad física, control de peso y tono muscular

Realizar actividad física ayuda a controlar el peso corporal y a mejorar el tono muscular.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.2

Figura 24



DECIR:

- La actividad física por sí sola, sin modificación de los hábitos de alimentación, no genera cambios sostenidos en el peso corporal; sin embargo, la actividad física es esencial para mantener la pérdida de peso.
- De igual manera, es importante la actividad física durante el proceso de pérdida de peso para generar mayor pérdida de masa grasa y mantener la masa muscular.

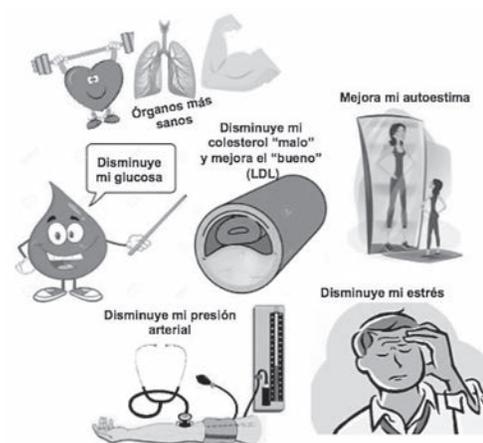
MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.3

Figura 25



MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.4

Figura 26



DECIR:

La actividad física tiene muchos beneficios, no sólo mantener estables las concentraciones de glucosa. El ejercicio también:

- Disminuye el estrés
- Ayuda a dormir mejor
- Disminuye el colesterol LDL o "malo"
- Aumenta el colesterol HDL o "bueno"
- Mejora la apariencia
- Mejora la autoestima
- Disminuye la presión arterial
- Desarrolla mayor fuerza y agilidad

¿Cómo evitar que se presenten hipoglucemias por realizar actividad física?

DECIR:

- Es importante vigilar nuestros niveles de glucosa en la sangre cuando vamos a realizar actividad física para evitar una hipoglucemia.
- Las hipoglucemias son niveles muy bajos de glucosa en la sangre, lo que puede ser peligroso para nuestra salud.

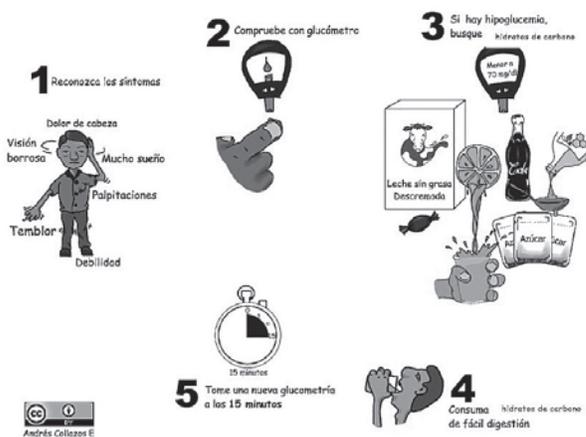
DECIR:

Antes de realizar actividad física se debe:

1. Reconocer los síntomas de la hipoglucemia.
2. Comprobar con el glucómetro.
3. Si hay hipoglucemia, comer algún alimento rico en hidratos de carbono de fácil digestión.
4. Consumir hidratos de carbono de alto índice glucémico.
5. Después de 15 minutos, volver a medir la glucosa.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.5

Figura 27



¿En qué niveles debe estar la glucosa para poder realizar actividad física?

DECIR:

Si sus niveles de glucosa están debajo de 100 miligramos por decilitro es importante evitar la actividad física o consumir previamente algún alimento que aporte hidratos de carbono.

Tipos de ejercicio

Existen tres tipos de ejercicio que en conjunto ayudan a mejorar la salud:

1. *Fuerza o resistencia.* ideal para mejorar la postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. El levantamiento de pesas es la mejor opción.

Información adicional para el promotor

El levantamiento de pesas no necesariamente se refiere a ir al gimnasio y cargar mucho peso. Este tipo de ejercicio se puede realizar con botes de agua u otros accesorios que se tengan en casa.

2. *Aeróbico.* Mantiene saludables el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, además de mejorar el estado físico. Entre los principales ejercicios aeróbicos están caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.

3. *Flexibilidad.* Ayuda a relajarse y a mejorar la postura. El yoga, el pilates y el tai-chi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.6

Figura 28



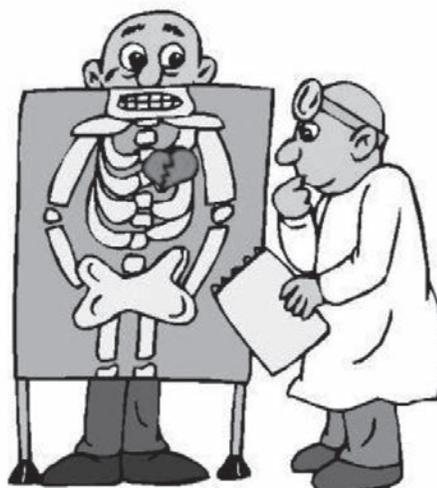
El ejercicio y las personas que viven con diabetes

DECIR:

Las personas que viven con diabetes con frecuencia tienen preguntas acerca del efecto de la actividad física en el corazón, los ojos, los riñones y los nervios.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.7

Figura 29



DECIR:

Si tienen problemas del corazón, presión arterial, riñones o nervios, deben visitar al médico especialista, ya sea cardiólogo, neurólogo o nefrólogo, según el caso, para que él les indique si pueden realizar actividad física y de qué tipo.

DECIR:

Para cuidar de su vista es importante que sigan la siguiente guía:

¿CUÁNDO Y CON QUÉ FRECUENCIA DEBEN IR AL OFTALMÓLOGO LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES?	
Diabetes tipo 1	El primer examen: dentro de los primeros tres años después de ser diagnosticado con diabetes y después de haber cumplido los nueve años y posteriormente realizar una revisión anual.
Diabetes tipo 2	En el momento del diagnóstico y posteriormente de manera anual.
Otras indicaciones	Previo al inicio de uso de bomba de insulina o al comenzar con el esquema de varias dosis de insulina al día, y posteriormente a los dos a cuatro meses.

DECIR:

- Es importante que realicen un monitoreo constante de su presión arterial.
- La presión arterial elevada debilita los vasos sanguíneos en el ojo y causa derrames.

Una vez que el médico indicó que pueden realizar actividad física, ¿cómo empezar?

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD	EJEMPLO	SI EL NIVEL DE GLUCOSA ES	ENTONCES DEBE CONSUMIR
Ligera	Caminata durante menos de 30 minutos.	Menor a 100 mg/dL	10 a 15 g de hidratos de carbono durante cada hora.
		Mayor a 100 mg/dL	No hay necesidad de comer.
Moderada	Trote ligero, bicicleta, natación o jardinería durante 30 a 60 minutos.	Menor a 100 mg/dL	15 a 30 g de hidrato de carbono antes del ejercicio.
		Igual o mayor a 100 mg/dL	10 a 15 g de hidrato de carbono por cada 30–60 minutos de ejercicio.

7.5. Actividad práctica

30 minutos

Nivel de preparación para realizar actividad física

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para responder.

MATERIAL: Rotafolio con lista de preguntas y plumones.

DESCRIPCIÓN: Se anotarán las preguntas del lado izquierdo en una hoja de rotafolio y en la parte superior de lado derecho se escribirán los nombres de los participantes.

PREGUNTAS:

- Le han dicho que tiene una enfermedad del corazón y que debe tener cuidado para realizar actividad física.
- A menudo tiene dolor o siente presión en el cuello, hombro o brazo izquierdo durante la actividad física o después de realizarla.
- En el último mes ha sentido dolor o presión en el cuello, hombro o brazo izquierdo cuando no estaba físicamente activo.
- Se ha mareado, tiende a perder el equilibrio o a desmayarse.
- Tiene problemas óseos o articulares que empeoran cuando está físicamente activo.
- Toma medicamentos para la presión arterial alta o para una enfermedad del corazón.
- Tiene una condición médica u otra razón física que se interpone en el camino de ser físicamente activo.
- Es mayor de 35 años o ha tenido diabetes durante más de 10 años.

DECIR: Marcarán con una X en los puntos con los que se sientan identificados. Conforme vayamos mencionando los puntos en grupo, iremos resolviendo dudas. Pediré que alguno de ustedes lea en voz alta las preguntas desde el rotafolio que se trajo para esta actividad.

7.6. Bazar de experiencias

10 minutos

Los participantes podrán compartir de manera voluntaria sus perspectivas acerca de qué pueden hacer para comenzar a realizar actividad física de manera cotidiana.

7.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar el mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar el mito.

MITO	VERDAD
Una persona que vive con diabetes no puede realizar ejercicio físico.	El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes. El programa de actividad física debe estar orientado a controlar la glucemia, mantener el peso, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones. La práctica debe estar orientada de acuerdo con el tipo de diabetes (tipo 1 o tipo 2).



Para el promotor

1. *Pacientes con diabetes tipo 1 (insulinodependiente)*

El ejercicio puede aumentar la sensibilidad a la insulina en estos casos, aunque esto no implique un óptimo control de la diabetes de forma automática. Para conseguirlo a largo plazo, los pacientes deben desarrollar una actividad física diaria, teniendo en cuenta los siguientes factores: el momento del día en que se realiza, su duración e intensidad, la glucemia antes del ejercicio y el tipo y la dosis de insulina utilizada. Existen una serie de normas básicas que se deben tener en cuenta antes de iniciar una sesión de ejercicio:

Inyectar la insulina en grupos musculares que no se movilen durante la práctica de ejercicio.

- Planificar el ejercicio para realizarlo de forma regular y a la misma hora cada día, de preferencia durante las primeras horas de la mañana.
- Adaptar el ejercicio al horario de las comidas y de la acción de la insulina.
- Administrar una cantidad adicional de hidratos de carbono antes o durante el ejercicio, o reducir la dosis de insulina.
- Evitar los ejercicios en condiciones de calor o frío extremos y durante los periodos de descontrol metabólico.

2. *Pacientes con diabetes tipo 2 (no insulinodependiente)*

El programa regular de ejercicio es fundamental para el control glucémico. Además, se ha comprobado que el deporte es efectivo para prevenir este tipo de diabetes, especialmente en aquellas personas con un alto riesgo de padecerla: individuos con sobrepeso, con tensión arterial elevada y con antecedentes familiares de diabetes. También es importante seguir una dieta adecuada.

Fuente: Fundación Española del Corazón

7.8. Secretos de cocina

5 minutos

Salpicón de res

Tiempo de preparación: 40 minutos

Cocción: 20 minutos

Porciones: Dos

Salpicón de res	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
3 tazas de lechuga	1. Lavar y desinfectar las verduras.
120 g de falda de res sin grasa	2. Lavar y cocer la carne con un poco de cebolla, hojas de laurel y sal. Deshebrar la carne y refrigerarla.
1 pieza mediana de jitomate	3. Cortar en trozos la lechuga.
2 cucharadas de aguacate	4. Rebanar finamente la cebolla.
Cebolla, vinagre, laurel, orégano (al gusto)	5. Mezclar la carne con la lechuga, la cebolla, el aceite de oliva, el orégano, el vinagre, la pimienta y la sal. Tapar y refrigerar.
Sal, mínima	6. Rebanar el jitomate y el aguacate.
	7. Servir la carne con rebanadas de jitomate y aguacate.

7.9. Hoy aprendí

5 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes tiempo para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

DECIR:

- Disminuye el estrés
- Ayuda a dormir mejor

- Disminuye el colesterol LDL o malo
- Aumenta el colesterol HDL o bueno
- Mejora la apariencia
- Mejora la autoestima
- Disminuye la presión arterial
- Desarrolla mayor fuerza y agilidad

PREGUNTAR: ¿En qué niveles debe estar la glucosa para poder realizar actividad física?

DECIR: Si sus niveles de glucosa están debajo de 100 miligramos por decilitro es importante evitar la actividad física o bien consumir algún alimento que aporte hidratos de carbono de alto índice glucémico.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los tres tipos de ejercicio?

DECIR:

1. *Fuerza o resistencia.* Ideal para mejorar la postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. El levantamiento de pesas es la mejor opción.
2. *Aeróbico.* Mantiene saludables el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, además de mejorar el estado físico. Entre los principales ejercicios aeróbicos están caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.
3. *Flexibilidad.* Ayuda a relajarse y a mejorar la postura. El yoga, el pilates y el tai-chi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.

PREGUNTAR: ¿Una persona que vive con diabetes puede realizar ejercicio?

DECIR: ¡Claro que sí! El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes. El programa de actividad física debe estar orientado a controlar la glucemia, mantener el peso, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones.

3.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido mucho sobre el estrés y cómo manejarlo a través de cambiar nuestros pensamientos por medio de la limpieza del vocabulario y la relajación.
- Los invito a que piensen en un hábito que puedan cambiar en su vida diaria para mejorar sus pensamientos y reducir el estrés.

7.II. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

DECIR: La próxima sesión se referirá al tratamiento de la diabetes.

DECIR: Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!





—
APRENDER A VIVIR **con diabetes**

TRATAMIENTO PARA EL cuidado de la diabetes



SESIÓN **8**



—
APRENDER A VIVIR **con diabetes**

S E S I Ó N



8

TRATAMIENTO PARA EL CUIDADO de la diabetes

Objetivo de la sesión

Al terminar la sesión, los participantes identificarán los distintos tipos de hipoglucemiantes y reconocerán la importancia de controlar las concentraciones de glucosa en la sangre para evitar complicaciones.

8 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
8.1 Bienvenida	Presentarse con el grupo y evaluar el interés de los participantes por la salud.	10 minutos
8.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos a integrarse como grupo.	10 minutos
8.3 Ejercitando la memoria	Repasar los puntos más importantes de la sesión anterior.	10 minutos
8.4 Sesión en acción	Conocer los tratamientos farmacológicos: antidiabéticos orales e insulina. Enfatizar la importancia del uso responsable y asesorado de los fármacos para prevenir padecimientos asociados a la diabetes.	30 minutos
8.5 Actividad práctica	Compartir entre los participantes experiencias relacionadas como consecuencia de una diabetes maltratada.	10 minutos
8.6 Bazar de experiencias	Los participantes podrán compartir de manera voluntaria los y síntomas que les ocasionó la diabetes.	15 minutos
8.7 Mitos y realidades	Identificar algunos mitos sobre tratamientos farmacológicos alternativos y el uso de insulina.	5 minutos
8.8 Secretos de cocina	Compartir con el grupo una receta de cocina apta para personas que viven con diabetes.	5 minutos
8.9 Hoy aprendí	Repasar la sesión del día e identificar los aprendizajes.	10 minutos
8.10 Hoy me comprometo a...	Invitar a los participantes a establecer un compromiso personal específico y medible en función del tiempo.	10 minutos
8.11 La próxima semana hablaremos de	Brindar a los participantes información sobre la siguiente sesión. Agradecer su asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	5 minutos

8.1. Bienvenida

10 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

PREGUNTAR: Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

8.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Para el promotor

Recordar que la actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto, el promotor debe participar.

Actividad: ¡Ahí viene un navío cargado de ...!

INSTRUCCIONES:

1. Se forma un círculo con todos los participantes.
2. El promotor tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera de los participantes. Cuando la tire debe mencionar un color (verde, naranja o rojo), referente a uno de los tres grupos del Plato del Bien Comer (verduras o frutas, cereales o tubérculos y leguminosas o alimentos de origen animal).

EJEMPLO:

- El promotor lanza la pelota y dice: ¡Ahí viene un navío color rojo!
- El participante responde: frijoles.
- No se vale repetir alimentos y se debe responder rápidamente. Quienes den respuestas erróneas pierden y tendrán que salir del círculo. El último que quede será el ganador.

8.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar tiempo a los participantes para compartir sus ideas.

PREGUNTAR:

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

- Disminuye el estrés
- Ayuda a dormir mejor
- Disminuye el colesterol LDL o malo
- Aumenta el colesterol HDL o bueno
- Mejora la apariencia
- Mejora el autoestima
- Disminuye la presión arterial
- Desarrolla mayor fuerza y agilidad

PREGUNTAR:

¿En qué niveles debe estar la glucosa para poder realizar actividad física?

DECIR:

Si los niveles de glucosa están debajo de 100 miligramos por decilitro es importante evitar la actividad física, o bien consumir algún alimento que aporte hidratos de carbono de alto índice glucémico.

PREGUNTAR:

¿Cuáles son los tres tipos de ejercicio?

DECIR:

1. **Fuerza o resistencia.** Ideal para mejorar la postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. El levantamiento de pesas es la mejor opción.

2. **Aeróbico.** Mantiene saludables el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, además de mejorar el estado físico. Entre los principales ejercicios aeróbicos están caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.
3. **Flexibilidad.** Ayuda a relajarse y a mejorar la postura. El yoga, el pilates y el tai-chi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.

PREGUNTAR: ¿Una persona que vive con diabetes puede realizar ejercicio?

DECIR: ¡Claro que sí! El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes. El programa de actividad física debe estar orientado a controlar la glucemia, mantener el peso, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones.

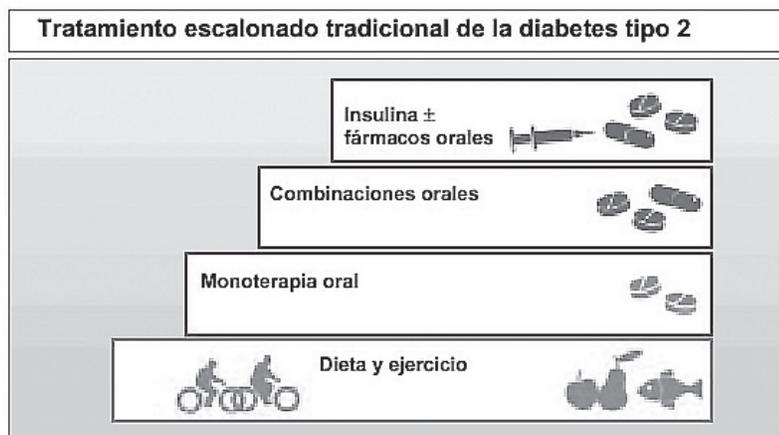
8.4. Sesión en acción

30 minutos

Tratamiento farmacológico

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 8.1

Figura 30



- DECIR:**
- De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ada), el tratamiento inicial para la diabetes tipo 2 consta de dieta correcta, reducción de peso y actividad física regular.

- En algunas ocasiones esas medidas resultan insuficientes para alcanzar un control de la glucemia, por lo que el médico prescribe medicamentos orales.
- Ingerir medicamentos orales no significa que la enfermedad esté avanzada; simplemente es una medida que el médico determina para evitar futuras complicaciones.
- Tomen en cuenta que si ha pasado poco tiempo desde que les diagnosticaron diabetes y aún no reciben tratamiento farmacológico, este debe llegar en cualquier momento. Mientras más pronto mejor, ya que así le "ayudarán" a su páncreas en el control y producción de insulina.
- El tratamiento farmacológico debe determinarlo el médico de forma personalizada. El tratamiento puede ser a través de:
 - a) antidiabéticos orales
 - b) insulina

Antidiabéticos orales

Los medicamentos orales se dividen en cinco grupos de acuerdo con su mecanismo de acción:

1. Sulfonilureas. Estimulan la secreción de insulina en el páncreas.
2. Biguanidas (metformina). Tienen su mayor efecto en el hígado, donde inhiben la producción de glucosa durante el ayuno.
3. Meglitinidas. También aumentan la producción de insulina.
4. Inhibidores de las alfa-glucosidasas. Su principal efecto es la inhibición de las enzimas encargadas de digerir los hidratos de carbono, lo que retarda la absorción de glucosa después de comer.
5. Tiazolidinedionas. Actúan como sensibilizadores de la insulina. Evitan que la glucosa suba repentinamente. Su costo es más elevado pero ha demostrado buenos resultados.



Información adicional para el promotor

Los medicamentos orales se dividen en cinco grupos de acuerdo con su mecanismo de acción:

Sulfonilureas. Estimulan la secreción pancreática de insulina, aunque algunas de última generación, como la glimepirida y la gliclazida, tienen efectos adicionales favorables sobre el sistema cardiovascular, la función endotelial y las células beta. Existen diferentes sulfonilureas y no todas están disponibles en todos los países; en México, por ejemplo, contamos con seis:

- Tolbutamida
- Clorpropamida
- Glibenclamida
- Glipizida
- Glicazida
- Glimepirida

Atención: Quienes toman alguno de estos medicamentos deben considerar que pueden provocar hipoglucemias, trastornos gastrointestinales como flatulencia, inflamación, diarrea (los primeros días) o ganancia de peso, sobre todo si no se cuenta con un plan de alimentación adecuado.

Biguanidas. Tienen su mayor efecto en el hígado, donde inhiben la producción de glucosa durante el ayuno, aunque también poseen un importante efecto sensibilizador de la insulina a nivel periférico. Las personas que reciben tratamiento con este fármaco ganan menos peso que con otros antidiabéticos. Estos son los más comunes y sus posibles combinaciones:

- **Metformina**
- **Metformina y sulfonilurea**
- **Metformina e inhibidores de la DPP-4**

Atención: No producen hipoglucemia a menos que sean combinados con insulina, sulfonilureas o meglitinidas. También tienen efectos gastrointestinales al inicio del tratamiento (diarrea, flatulencia, etcétera), dolor de cabeza, sabor metálico en la boca. Si se toma este medicamento es necesario evitar o disminuir el consumo de alcohol.

Meglitinidas. También aumentan la producción de insulina. Los nombres comerciales más comunes de este medicamento son: Novonorm, Stalix y Prandin.

Atención: al igual que las sulfonilureas, pueden provocar hipoglucemia, trastornos gastrointestinales como flatulencia, inflamación, diarrea (los primeros días), y dolor de cabeza.

Inhibidores de las alfa-glucosidasas. Su principal efecto es la inhibición de las enzimas encargadas de digerir los disacáridos, por lo cual retardan la absorción posprandial de los hidratos de carbono. A este grupo pertenecen la acarbosa y el miglitol.

Atención: No se recomienda este fármaco cuando se padece colitis, úlcera o algún trastorno de la digestión. Quienes toman este medicamento podrían experimentar dolor, diarrea o flatulencia. En este caso se recomienda iniciar con dosis bajas. También se sugiere que se tome con el primer bocado de las comidas. Es posible presentar hipoglucemia si se combina con sulfonilureas o insulina. En este caso el tratamiento de corrección debe ser con glucosa pura, pues con fruta o jugos no se logra la recuperación ya que no se absorben, precisamente por el efecto del medicamento.

Tiazolidinedionas. Se pueden considerar antihiper glucemiantes (evitan que la glucosa suba) o sensibilizadores de la insulina a nivel receptor y posreceptor, aunque cada vez se le encuentran más efectos antiinflamatorios. Aumenta su absorción cuando se toma con los alimentos. Su costo es más elevado pero ha demostrado buenos resultados. Los nombres comerciales en México son: Zactos, Avandia, Avandamet, Diaberil.

Atención: Se recomienda efectuar pruebas de función hepática antes de iniciar el tratamiento y continuar después con una vigilancia frecuente.

Incretinas. Es un nuevo tipo de medicamento; son hormonas producidas en el intestino, que se liberan con la ingestión de alimentos y actúan en el páncreas potenciando la liberación de insulina mediada por la glucosa e inhibiendo la liberación de glucagón. Los nombres comunes son: baieta (exenatida), januvia, galvus, galvusmet, janumet.

Como se puede ver, hay una extensa gama de medicamentos y, como siempre, el más indicado para prescribir alguno es el médico. Se debe sugerir a las personas que viven con diabetes que consulten con su médico cualquier inquietud que tengan acerca del medicamento que toman, su dosis, efectos, etcétera. Nunca se deben quedar con dudas pues su salud es primero y mientras más informados estén, mejores decisiones podrán tomar. **Atención:** al igual que las sulfonilureas, pueden provocar hipoglucemia, trastornos gastrointestinales como flatulencia, inflamación, diarrea (los primeros días), y dolor de cabeza.

DECIR:

Los antidiabéticos orales son los medicamentos que se utilizan para controlar la diabetes. De estos medicamentos es muy importante identificar lo siguiente:

- » Nombre
- » Dosis
- » Acción
- » Posibles efectos secundarios
- » Horarios en los que se deben tomar
- » Efectos que tienen al combinarse con otros medicamentos

DECIR:

- Es muy importante no duplicar las dosis, lo que puede ocurrir si por olvido o equivocación repetimos la toma.
- Si olvidan una toma, no deberán duplicarla en la siguiente toma.
- No tomen más medicamento de la dosis prescrita aun cuando su glucosa siga elevada.
- Tampoco deben aumentar la dosis si van a beber alcohol en exceso.
- Busquen alternativas que les faciliten recordar la toma de medicamentos en los horarios indicados y eviten confusiones con otros fármacos.

Insulina

PREGUNTAR:

¿Quién nos puede decir qué es la insulina?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- La insulina es una hormona que produce el páncreas. El páncreas es un órgano que se encuentra en una zona profunda del abdomen y tiene un color rosado claro.
- Este órgano está conformado por distintos tipos de células, entre las cuales se encuentran las células beta, que se encargan de producir insulina.
- La insulina nos sirve para muchos procesos. Entre ellos, contrarrestar la acción de hormonas que suben las concentraciones de glucosa en la sangre, ayudar al cuerpo a formar músculos, y el más importante, convertir los alimentos que consumimos en energía en forma de glucosa para ser utilizada y almacenada por el cuerpo.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 7.1

Figura 3l



DECIR:

Existen varios tipos de insulina, que tienen diferentes tipos de acción:

- Acción ultrarrápida: duración de 3 a 5 horas.
- Acción rápida o regular: duración de 5 a 6 horas.
- Acción intermedia: duración de 14 a 20 horas.
- Acción prolongada: duración de 16 a 20 horas.

También existen mezclas y en esos casos el tiempo de duración depende del tipo de insulina que se mezcle.

Información adicional para el promotor

Una bomba de insulina es un pequeño dispositivo electrónico, del tamaño de un teléfono celular, que se puede llevar fácilmente en un cinturón, dentro de un bolsillo o enganchado al sujetador, lo que lo hace prácticamente invisible para los demás y permite llevar la terapia de forma discreta. Se inserta una pequeña cánula debajo de la piel y el dispositivo administra la insulina cada cierto tiempo sin necesidad de inyecciones frecuentes.

DECIR:

- Es necesario platicar con el doctor sobre la aceptación o el rechazo al uso de la insulina.
- La insulina, como ya lo hemos platicado, es una hormona que nuestro propio cuerpo produce y no tiene efectos negativos sobre la salud. Por el contrario, ayuda a prevenir consecuencias de la enfermedad y contribuye a mantener una buena calidad de vida.

- Puede ser que el tratamiento con insulina resulte costoso; por eso es importante acercarse al centro de salud de la comunidad e investigar cuál es la mejor opción.

DECIR:

- Si ya están usando insulina, es muy importante seguir con el régimen.
- No te salten ninguna dosis de insulina.
- Es necesario platicar con el doctor sobre la aceptación o el rechazo al uso de la insulina, así como su empleo en distintas situaciones (actividad física, enfermedad, viajes, embarazo, modificación del peso corporal), pues la dosis puede cambiar.

Consecuencias de una diabetes mal tratada

PREGUNTAR: ¿Qué debemos hacer para evitar tener complicaciones con la diabetes?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- El tratamiento para el buen cuidado de la diabetes incluye: actitud positiva, dieta correcta, actividad física regular y tratamiento farmacológico.
- Una dieta incorrecta, el sedentarismo y la falta de los medicamentos necesarios afectará las concentraciones de glucosa en la sangre y empeorará el estado de salud.
- Un tratamiento inadecuado de la diabetes puede afectar la salud y con el tiempo llegar a generar daños en distintas partes del cuerpo.

PREGUNTAR:

¿Conocen algún padecimiento que se presente como consecuencia de la diabetes?

DECIR:

- La diabetes puede causar daño al corazón, los riñones y los ojos.
- También puede provocar daño a los nervios, lo que reduce la sensación en los pies. De igual manera, la diabetes puede afectar el flujo de la sangre a las piernas y los pies. A raíz de esto pueden resultar heridas o llagas que no sanan y a la larga terminan en la amputación de parte de la extremidad a la que afectan.

MUESTRA DIBUJO EDUCATIVO 8.3

Figura 32



Enfermedades asociadas a la diabetes

Daño en los ojos

DECIR:

- Retinopatía diabética, cataratas y glaucoma.
- El exceso de glucosa en la sangre provoca que los vasos sanguíneos se obstruyan –se tapen– y debido a que no reciben la cantidad de sangre que necesitan se va dañando la retina y se comienza a perder la vista.

Información adicional para el promotor

- La retinopatía diabética es el daño causado a los vasos sanguíneos de la retina.
- En el glaucoma el sistema de drenaje del ojo se tapa y el fluido intraocular no se puede drenar. Al acumularse ese líquido, causa un aumento en la presión interior del ojo que daña el nervio óptico. Esto lleva a la pérdida de la visión.
- En cuanto a las cataratas, a medida que envejecemos las proteínas del cristalino del ojo comienzan a descomponerse; como consecuencia, los ojos se vuelven opacos y hacen que la visión sea borrosa. La presencia de diabetes puede acelerar este proceso.

Daño en los nervios

PREGUNTAR: ¿Han escuchado hablar de la neuropatía diabética?

- DECIR:**
- En personas con diabetes, los nervios en el cuerpo pueden resultar dañados por una disminución del flujo sanguíneo y una concentración elevada de glucosa en la sangre.
 - El daño se manifiesta a través de los años.
 - Los nervios de pies y piernas suelen ser los más afectados.
 - Los síntomas normalmente empiezan en los pies, con ardor, hormigueo o dolor.
 - También puede presentarse daño en las manos y en los brazos.
 - La piel también se volverá insensible y como consecuencia puede ser que no notemos una cortada, una ampolla o si una superficie con la que entramos en contacto está fría o caliente.

Para el promotor

- Otros nervios que se pueden ver afectados en la neuropatía diabética son los de la digestión, lo que deriva en problemas para digerir los alimentos y provoca náusea, diarrea o estreñimiento.
- Cuando se afectan los nervios del corazón y vasos sanguíneos puede provocar mareos o una frecuencia cardíaca rápida.
- La afección de otros nervios pueden originar problemas sexuales, daño en la vejiga y sudor excesivo.

Pie diabético

DECIR: Con la pérdida de la sensibilidad en los pies cualquier lesión puede pasar desapercibida y provocar úlceras e infecciones, lo que llega a causar graves daños, hasta llegar a la amputación.

Enfermedad renal

- Los riñones están formados por miles de millones de células llamadas nefronas, que son las encargadas de hacer la filtración de la sangre, del control de líquidos y ayudan a eliminar residuos del cuerpo.

- En las personas que viven con diabetes las nefronas se engruesan lentamente hasta que con el tiempo resultan cicatrizadas.
- En consecuencia, cuando filtran dejan pasar proteínas (albúmina) a la orina.
- El daño renal puede suceder años antes de que aparezca cualquier síntoma de diabetes.

Cetoacidosis

- Es una afección grave que puede producir un coma diabético o incluso la muerte.
- La cetoacidosis se produce cuando las células no están recibiendo glucosa como fuente de energía y el cuerpo empieza a quemar grasa, lo que produce cetonas.
- Las cetonas son químicos que produce el cuerpo cuando usa la grasa como fuente de energía.
- El cuerpo hace esto cuando no tiene suficiente insulina para usar glucosa.
- La acumulación de cetonas en la sangre hace que ésta sea más ácida.
- Esto es una señal de que la diabetes está descontrolada.
- Esta afección se puede presentar en cualquier persona que viva con diabetes, aunque es poco común en personas con diabetes tipo 2.

8.5. Actividad práctica

10 minutos

DECIR:

Les voy a pedir que escriban tres cosas:

1. Si alguno de ustedes tiene o tuvo algún padecimiento relacionado con la diabetes.
2. En caso de que no tengan ningún problema, ¿conocen a un familiar o un amigo que haya sufrido alguna consecuencia por una diabetes mal tratada?
3. ¿En ese caso, qué tratamiento llevan o llevaron?

Para el promotor

Dar a los participantes tiempo para escribir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Quién quiere compartir su experiencia con el grupo?

DECIR: Gracias por compartir esta experiencia con el grupo.

8.6. Bazar de experiencias

15 minutos

DECIR: Les pido que respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Estoy completamente seguro que no vivo con diabetes?
2. ¿Conozco qué los valores promedio de glucosa tengo?
3. ¿Por qué deben tomar medicamentos quienes viven con diabetes?
4. Si vivo con diabetes, ¿qué medicamentos utilizo para controlarla?
5. ¿Sé si el medicamento que tomo tiene algún efecto secundario o alguna contraindicación?

Para el promotor

Dar a los participantes tiempo para escribir sus ideas.

DECIR: Estas preguntas son útiles para reflexionar sobre qué tanta libertad, qué tanta autonomía sentimos, y qué tan responsables estamos siendo para vivir con diabetes. ¿Son realmente la autonomía y la libertad herramientas para vivir con diabetes?

DECIR:

- La autonomía nos ayuda a definir qué situaciones aceptamos vivir y cuáles no.
- Ser autónomos nos da la facultad para determinar nuestras propias acciones sin depender de otras personas.
- Ser autónomos nos da el poder de elegir ser felices a pesar y gracias a las circunstancias.
- Sean cuales sean los riesgos que suframos al vivir con diabetes, la autonomía nos ayuda a elegir nuestro presente y a liberarnos del pasado, al cuidarnos.
- Ser autónomos nos permite evitar caer en el papel de víctimas.

DECIR:

- Recordemos que todos tenemos la capacidad de hacernos cargo de nuestra salud.
- Tenemos la opción de tomar la postura que queramos frente a la diabetes.
- Por otro lado, la responsabilidad es la capacidad de compromiso para guiar nuestras acciones a través de los principios y valores para sostener nuestra vida y hacer posible la convivencia con las personas que nos rodean.
- Debemos asumir la responsabilidad por todo en nuestra vida; sólo así podremos hacer los cambios que requerimos.

DECIR:

- Vamos a hacer una meditación
- Les pido que cierren los ojos, hagan una respiración profunda y escuchen con atención lo que les voy a compartir en este momento:
 1. Recuerden que cada uno de ustedes es una persona irreplicable y su vida es única. Nadie es reemplazable.
 2. Nadie puede amar por ustedes o realizar aquello que sólo cada uno de ustedes puede hacer por otros y por sí mismo.
 3. Como seres únicos e irrepetibles, sólo cada cual es responsable de su salud. Nadie más.
 4. Al aceptar vivir con diabetes asumen la responsabilidad de llevar a cabo los cuidados correspondientes y evitar enfermedades que pueden prevenir.
 5. Tomando eso en consideración, les pido que repitan para sí mismos en silencio:
 - » Ser responsable de la medicación es una elección y es lo que me da la libertad para vivir con alegría cada día de mi vida.
 - » Yo puedo convertir la responsabilidad de mi salud en un hábito y evitar que sea algo ocasional.
 - » Yo elijo conducir mi vida por el camino de la salud.

DECIR:

Ahora les pido que hagan tres inhalaciones profundas, y cuando diga tres abran los ojos.

1. Pongo atención en la seguridad y la calma que siento en este momento al saber que tengo la libertad y autonomía para ser responsable de mi salud.
2. Me preparo para abrir los ojos en perfecto estado de salud.
3. Ojos bien abiertos y todos muy contentos.

PREGUNTAR:

¿Alguien quiere compartir algo sobre el ejercicio de meditación que acabamos de hacer?

Para el promotor

Dar a los participantes tiempo para escribir sus ideas.

8.7. Mitos y realidades

5 minutos

Para el promotor

- Después de mencionar cada mito, preguntar a los participantes su opinión.
- Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.
- Aclarar mito.

DECIR:

MITO	VERDAD
Si necesito insulina quiere decir que estoy grave o que mi diabetes empeoró.	Si su médico les ha dicho que necesitan iniciar la terapia de insulina para poder controlar su diabetes, no es porque estén haciendo algo mal o porque su diabetes esté peor y ustedes estén graves. La insulina es una herramienta que ayudará a mejorar el manejo de la diabetes.
¿Si me inyecto insulina me puedo quedar ciego?	No hay pruebas científicas que demuestren que la insulina puede dejar ciega a una persona. Al contrario, si no empieza a inyectarse la insulina y su diabetes queda fuera de control, puede llegar a perder la vista.
La medicina alternativa cura la diabetes	Las curas milagrosas con medicina alternativa, vacunas, tés, hierbas, imanes, etcétera no desaparecen la diabetes de su organismo. Lamentablemente, muchas personas que viven con diabetes acuden a estos métodos y abandonan el tratamiento médico (de insulina, por ejemplo), lo que provoca que su padecimiento se agrave.

8.8. Secretos de cocina

5 minutos

Mousse de fresa

Tiempo de preparación: 40 minutos

Cocción: 20 minutos

Porciones: Cuatro

Mousse de fresa	
INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 lata de leche evaporada fría 1 paquete de gelatina de fresa bajo en azúcar 2 tazas de agua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner el agua a hervir. 2. Disolver el paquete de gelatina, reservar. 3. Batir la leche hasta que esponje y se ponga espesa. 4. Agregar poco a poco la gelatina disuelta y seguir batiendo hasta que la leche quede de color rosa. 5. Poner en un molde de gelatina y meter al refrigerador hasta que cuaje.

8.9. Hoy aprendí

10 minutos

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

PREGUNTAR: ¿Cómo es el tratamiento farmacológico para la diabetes y quién lo determina?

- DECIR:** El tratamiento farmacológico lo determina el médico de forma personalizada. Éste pueden ser a través de:
- a) antidiabéticos orales
 - b) insulina
- PREGUNTAR:** ¿Qué acción tiene la metformina?
- DECIR:** La metformina pertenece al grupo de las biguanidas. Tiene su mayor efecto en el hígado, donde inhibe la producción de glucosa durante el ayuno.
- PREGUNTAR:** ¿Qué es la insulina?
- DECIR:** La insulina es una hormona que produce el páncreas. Nos sirve para muchos procesos, entre ellos, contrarrestar la acción de hormonas que aumentan las concentraciones de glucosa en la sangre, ayudar al cuerpo a formar músculos, y el más importante, convertir los alimentos que consumimos en energía en forma de glucosa para ser utilizada y almacenada por el cuerpo.
- PREGUNTAR:** ¿Qué debemos hacer para evitar tener complicaciones con la diabetes?
- DECIR:** El tratamiento para el buen cuidado de la diabetes incluye: actitud positiva, dieta correcta, actividad física regular y tratamiento farmacológico.
- PREGUNTAR:** ¿Cuáles son los padecimientos que se relacionan con una diabetes mal cuidada?
- DECIR:** Daño a los ojos, neuropatía, daño renal, pie diabético y cetoacidosis.
- PREGUNTAR:** ¿Si me inyecto insulina me puedo quedar ciego?
- DECIR:** No hay pruebas científicas que demuestren que la insulina puede dejar ciega a una persona. Al contrario, si alguien que requiere insulina no se la aplica y su diabetes queda fuera de control, puede llegar a perder la vista.

8.10. Hoy me comprometo a...

5 minutos

DECIR:

- Hoy hemos aprendido mucho sobre el tratamiento farmacológico de la diabetes.
- Por favor, piensen en un cambio que puedan hacer en su vida diaria y que les ayude a mejorar su salud.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas y orientarlos para que hagan una promesa concreta medible en función del tiempo.

8.11. La próxima semana hablaremos de

5 minutos

DECIR:

- La próxima semana será la última sesión de nuestro taller.
- Les pido que traigan una receta de cocina para compartir con sus compañeros. También, algún platillo para compartir, ya que haremos un convivio para festejar nuestra constancia y todo lo que hemos aprendido durante este taller.

DECIR:

Les agradezco su asistencia y participación de hoy. Nos vemos en la siguiente sesión, que será el próximo _____ a las _____ horas en _____. Los esperamos para seguir aprendiendo juntos. ¡Hasta la próxima!



ACTIVIDAD

misión cumplida


SESIÓN **9**



— APRENDER A VIVIR **con diabetes**



9

MISIÓN cumplida

Objetivo de la sesión

Al finalizar la sesión, el participante habrá hecho un repaso de todos los conocimientos de los temas básicos sobre la diabetes, los cuales se han abordado durante este taller.

9 SESIÓN

ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
9.1 Bienvenida	Valorar la presencia de los participantes.	5 minutos
9.2 Dinámica rompehielo	Romper el hielo con los participantes y orientarlos a integrarse en el grupo creando un ambiente de empatía, confianza y respeto.	10 minutos
9.3 Ejercitando la memoria	Revisar las cartas compromiso iniciales.	10 minutos
9.4 Sesión en acción	Revisar dudas y retomar los puntos más importantes de cada una de las sesiones.	20 minutos
9.5 Actividad práctica	Evaluación de conocimientos.	10 minutos
9.6 Bazar de experiencias	Evaluación de satisfacción.	15 minutos
9.7 Secretos de cocina	Compartir las recetas de que los participantes aporten al grupo.	5 minutos
9.8 Hoy me comprometo a...	Orientar a los participantes, establecer un compromiso personal, específico y medible en función del tiempo, después del curso.	5 minutos
9.9 Ejercitando la memoria	Invitar a los participantes a la sesión plenaria que habrá en la Universidad Iberoamericana.	10 minutos
9.10 Compartamos todos y todo	Compartir y convivir con los participantes. Información sobre la próxima sesión.	30 minutos

9.1. Bienvenida

5 minutos

1. **Saludar** a cada participante según vaya llegando.
2. **Entregar** a cada persona su gafete.
3. **Pedir** a cada participante que se coloque su gafete en un lugar un lugar visible.
4. **Dar la bienvenida** a los participantes y agradecerles su presencia, persistencia y continuidad.

DECIR:

Hasta ahora, ¿cómo se sienten con el taller?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

5.2. Dinámica rompehielo

10 minutos

Actividad: Yo te agradezco

Para el promotor

Recordar que la actividad rompehielo está diseñada para que el grupo adquiera confianza; por lo tanto, el promotor debe de participar.

DECIR:

Hoy vamos a hacer una dinámica llamada: "Yo te agradezco".

INSTRUCCIONES:

1. Pedir a los integrantes del grupo que formen un círculo.
2. Pedir a los participantes que se tomen un tiempo para reflexionar qué les aportó el taller y piensen en tres cosas que agradecen del taller.

3. Pedir que también piensen tres cosas que aprendieron de taller, y que cada uno agradezca a su compañero de la derecha por tres cosas.
4. Yo aprendí de mi a partir del taller:
 - a) Yo aprendí del taller que: 1..., 2...y 3...
5. Pedir que comparta con el grupo. Diciendo:
 - a) Yo agradezco a mi compañero por: 1 , 2... y 3...

9.3. Ejercitando la memoria

10 minutos

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

Al inicio del taller les pedimos que llenaran sus cartas compromiso. Ahora les solicitamos que por favor las lean y compartan con el grupo cómo se sienten por los compromisos hechos con ustedes mismos. También los invitamos a que compartan con el grupo qué cambios han notados en su vida a partir de este taller.

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

9.4. Sesión en acción

30 minutos

DECIR:

Hemos cumplido la misión y hemos aprendido mucho sobre:

NOMBRE DE LAS SESIONES
1. Autocuidado para la salud
2. El ABC de la diabetes
3. Actitud positiva
4. Acciones para mantener la glucosa estable
5. Alimentación saludable
6. Consumos saludables
7. Actividad física
8. Tratamiento para el cuidado de la diabetes

DECIR:

- Antes de resolver la evaluación final vamos a hacer un breve repaso de todo lo que hemos aprendido. Lo más importante de esta revisión es **aclarar dudas**.
- En caso de que queden tengan dudas para el médico o el nutriólogo, las resolveremos en la sesión plenaria que habrá próximamente en la Universidad Iberoamericana.

Para el promotor

Después de cada pregunta dar a los participantes tiempo para responder.

1. Autocuidado para la salud**PREGUNTAR:**

¿Cómo define la Organización Mundial de la Salud el concepto salud?

DECIR:

Para la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Entonces, estar sanos significa que todos nuestros aparatos y sistemas funcionan bien y que existe adaptación al medio de manera biológica y social. Esta definición incluye que nuestras emociones estén en perfecto balance y que nuestras relaciones sean positivas y plenas de armonía, al igual que nuestros hábitos.

PREGUNTAR:

¿Alguien en el grupo podría decirnos cuál es el proceso del autocuidado?

DECIR:

Es un proceso voluntario, de responsabilidad individual, y requiere conocimiento sobre la enfermedad y la salud.

PREGUNTAR:

¿Cuáles son las siete conductas del autocuidado de la diabetes?

DECIR:

Las siete conductas del autocuidado de la diabetes son:

1. Mantenerse activo.
2. Comer saludable.
3. Realizar automonitoreo de la glucosa capilar.
4. Mantener el tratamiento farmacológico (antidiabéticos o insulina).
5. Desarrollar la capacidad para resolver problemas cotidianos.
6. Reducir riesgos (complicaciones).
7. Mantener una actitud positiva. **Aprender a vivir con diabetes.**

PREGUNTAR: ¿Cuáles son las cinco emociones básicas?

DECIR:

- Las emociones básicas son cinco: **amor**, **alegría**, **miedo**, **tristeza** y **enojo**.
- Independientemente de que en algún momento nuestra respuesta emocional haya sido justificada ante un evento, con facilidad se puede convertir en injustificada. Esto ocurre cuando alimentamos a la emoción al repetirnos mentalmente la situación desagradable una y otra vez.

2. El ABC de la diabetes

PREGUNTAR: ¿Qué es la diabetes?

DECIR:

- La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre.
- Tener concentraciones de glucosa por encima de lo normal significa que una persona vive con diabetes.

PREGUNTAR: ¿Cuál es el ciclo de la glucosa en el organismo?

DECIR:

- En el cuerpo, los alimentos que comemos van al estómago, donde se digieren, se convierten en glucosa sanguínea. La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo, donde se transforma en la energía que necesitamos para la vida diaria.
- El páncreas produce una hormona llamada **insulina**, que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?

DECIR: Edad, etnia, factores genéticos, diabetes gestacional, sobrepeso, presión arterial elevada y concentraciones altas de colesterol.

PREGUNTAR: ¿Cuál es el nivel óptimo de glucosa en ayuno?

DECIR: Menor de 100 miligramos por decilitro.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

DECIR:

- Cansancio
- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Mucha hambre

- Pérdida inexplicable de peso
- Heridas o llagas que no se curan
- Piel muy seca
- Sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa
- Irritabilidad

3. Actitud positiva

PREGUNTAR: ¿Qué es el estrés?

DECIR: El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

PREGUNTAR: ¿Alguien en el grupo podría decirnos: los dos tipos de estrés y a qué enfermedades se asocian?

DECIR:

- El **estrés agudo** es el que más se asocia con problemas cardíacos.
- El **estrés crónico** puede producir enfermedades en el sistema inmunitario.

PREGUNTAR: ¿Por qué el estrés ha dejado de ser nuestro aliado?

DECIR: Nuestro ritmo de vida exige una excesiva y constante adaptación a los cambios.

PREGUNTAR: De acuerdo con la adaptación, ¿cuáles son los tipos de estrés?

DECIR: Desde el punto de vista de la adaptación, el estrés puede ser:

- Eustrés, cuando hay una buena adaptación. Cuando hacemos o pensamos algo con agrado que nos resulta placentero o motivador.
- Distrés, cuando hay una adaptación inadecuada. Cuando hacemos o pensamos algo que nos provoca disgusto, enojo o ansiedad.

PREGUNTAR: ¿Y cómo podemos modificar nuestros pensamientos?

DECIR:

A través del vocabulario y la relajación.

- Nuestro cerebro es literal, todo lo que nos decimos se convierte en una orden para nuestro cuerpo y es por ello que si queremos manejar nuestro estrés necesitamos empezar por transformar nuestra forma de hablar, haciendo una limpieza de nuestro vocabulario. Ejemplos:

FRASE	LIMPIEZA DE VOCABULARIO
Qué mal lo hiciste.	Puede quedarte mejor.
Qué mal servicio da esta institución.	Pueden atenderme mejor.
El doctor que atiende me cae mal.	El doctor que atiende podría caerme mejor.
No tienen todas las medicinas que necesito.	Tienen la mayoría de las medicinas que necesito.
Se tardan mucho en atenderme.	Me dan tiempo de ejercitar frases positivas en lo que me atienden.
Me siento muy mal. Me siento morir.	He tenido mejores momentos; hoy siento dolor o molestia en...
El doctor fue muy grosero conmigo.	Yo puedo mejorar mi actitud y decir lo que pienso de manera educada y mejorar mi intención.
Me estresa ir al doctor. Me pone de malas. Me pone los nervios de punta.	Yo soy responsable de mi salud y puedo elegir cambiar de actitud cada vez que voy al doctor.
Siempre llego tarde a mi consulta y tengo que esperar.	Tendré que hacer un mayor esfuerzo para llegar puntual.

4. Acciones para mantener la glucosa estable

PREGUNTAR: ¿Alguien de ustedes sabe qué es el automonitoreo?

Para el promotor

Después de cada pregunta, dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

- DECIR:** El automonitoreo de glucosa es el método más práctico para medir las concentraciones de glucosa en la sangre.
- PREGUNTAR:** ¿Para qué sirve monitorear la glucosa?
- DECIR:** Aprender a monitorear las concentraciones de glucosa en la sangre permite mantener un buen control de la diabetes.
- PREGUNTAR:** ¿Alguien sabe qué es la hemoglobina glucosilada?
- DECIR:** Es una proteína que contiene hierro, se encuentra dentro de los glóbulos rojos y se encarga del transporte de oxígeno en la sangre.
- PREGUNTAR:** ¿Cuáles son las tres condiciones del optimismo?
- DECIR:**
- Optimizar recursos.
 - Manejar el fracaso.
 - Establecer relaciones de calidad.

5. Alimentación saludable

- PREGUNTAR:** ¿Qué significa dieta correcta?
- DECIR:** Es la dieta que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.
- PREGUNTAR:** ¿Qué alimentos aportan hidratos de carbono?
- DECIR:** Prácticamente todos los alimentos, menos las carnes y los aceites.
- PREGUNTAR:** ¿Por qué las personas que viven con diabetes deben evitar comer hidratos de carbono en exceso?
- DECIR:** Porque son el grupo de alimentos que elevan las concentraciones de glucosa en la sangre. Abusar de alimentos ricos en hidratos de carbono puede ser perjudicial para las personas que viven con diabetes.
- PREGUNTAR:** ¿Qué es el índice glucémico?
- DECIR:**
- El índice glucémico mide la velocidad con la que los alimentos elevan la glucosa en la sangre.
 - También le conoce a este término como hidratos de carbono de rápida, moderada o lenta absorción.

PREGUNTAR: ¿Por qué es importante planear las comidas?

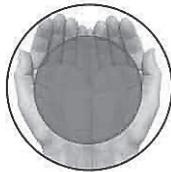
- DECIR:**
- El manejo de la diabetes se relaciona estrechamente con las decisiones que tomamos, en especial aquellas que se refieren a lo que comemos.
 - Las personas que viven con diabetes controlan sus concentraciones de glucosa a través de un plan de alimentación específico para sus necesidades.

PREGUNTAR: ¿Quién puede referirse al tamaño de las porciones de acuerdo con el modelo de la palma de la mano?

DECIR: En la siguiente imagen se muestra cómo las manos pueden servir para conocer el tamaño adecuado de las porciones de cada tipo de alimento.

Tu mano te guía

Las manos pueden ser un gran aliado a la hora de llevar el control de lo que comemos. Si no contamos con un plan de alimentación personalizado, esta técnica nos puede dar la pauta para no excedernos y ayudarnos a mantener un peso adecuado.



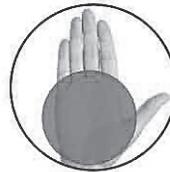
Verduras crudas
Las dos manos juntas en forma de cuenco, pues las verduras crudas ocupan más volumen.



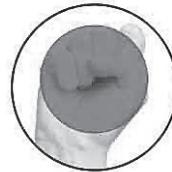
Verduras cocidas
Al perder agua, estos alimentos reducen su tamaño, por lo que basta una mano para medirlos.



Cereales
Arroz, trigo y maíz; se debe comer el equivalente a un puño cerrado o una rebanada de pan, por ejemplo.



Carnes
Con la mano extendida medimos el equivalente a la palma de la mano con el grosor del meñique.



Frutas
El equivalente a un puño cerrado, que es casi igual al tamaño de una manzana o una pera.

6. Consumos saludables

PREGUNTAR: ¿Qué alimentos debemos evitar por su elevado contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar agregada?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

- Alimentos con elevado contenido de grasa, como los frijoles con chorizo o charros, el pollo frito o rostizado, las carnitas, los tamales, los cortes de carne grasosos, los capeados y empanizados, así como los quesos amarillos y aquellos con mucha grasa.
- Alimentos salados, como condimentos para sazonar (los cubitos de pollo), sopas industrializadas, botanas, salchichas, jamón y demás embutidos.
- Alimentos como dulces, postres, galletas y chocolate, ricos en grasa y azúcar agregada.
- Bebidas azucaradas como refrescos, jugos naturales y artificiales y aguas frescas.

PREGUNTAR: ¿Cuánto tiempo tarda en llegar al cerebro la señal de que el cuerpo ha recibido un alimento?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

La señal de que el organismo ha recibido un alimento tarda 20 minutos en llegar al cerebro, por lo que no sentiremos saciedad hasta después de este lapso, y si comemos muy rápido es muy probable que comamos en exceso.

PREGUNTAR:

¿Alguien podría decir tres consejos para preparar comida cuando tenemos poco tiempo?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Cocinar por adelantado.
- Cocinar dos o tres comidas durante el fin de semana y guardarlas en el congelador.
- Pedir ayuda a la familia ayuda para poner a calentar la comida que estaba en el congelador o los platillos de la noche anterior a calentar.

7. Actividad física

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

- Disminuye el estrés.
- Ayuda a dormir mejor.
- Disminuye el colesterol LDL o malo.
- Aumenta el colesterol HDL o bueno.
- Mejora la apariencia.
- Mejora la autoestima.
- Disminuye la presión arterial.
- Desarrolla mayor fuerza y agilidad.

PREGUNTAR: ¿En qué niveles debe estar la glucosa para poder realizar actividad física?

Para el promotor

Dar a los participantes unos segundos para compartir sus ideas.

DECIR:

Si sus niveles de glucosa están debajo de 100 miligramos por decilitro es importante evitar la actividad física o consumir algún alimento que aporte hidratos de carbono de alto índice glucémico.

PREGUNTAR:

¿Cuáles son los tres tipos de ejercicio?

DECIR:

1. **Fuerza o resistencia.** Ideal para mejorar la postura y darle al cuerpo una apariencia más tonificada. El levantamiento de pesas es la mejor opción.
2. **Aeróbico.** Mantiene saludables el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos, además de mejorar el estado físico. Entre los principales ejercicios aeróbicos están caminar, correr, andar en bicicleta y nadar.
3. **Flexibilidad,** Ayuda a relajarse y a mejorar la postura. El yoga, el pilates y el tai-chi son un buen ejemplo de este tipo de ejercicio.

PREGUNTAR: ¿Puede una persona que vive con diabetes realizar ejercicio?

RESPUESTA: ¡Claro que sí! El ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes. El programa de actividad física debe estar orientado a controlar la glucemia, mantener el peso, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones.

8. Tratamiento para el cuidado de la diabetes

PREGUNTAR: ¿Cómo es el tratamiento farmacológico para la diabetes y quién lo determina?

DECIR: El tratamiento farmacológico lo determina el médico de forma personalizada. Éste puede ser a través de:

- a) antidiabéticos orales
- b) insulina

PREGUNTAR: ¿Qué acción tiene la metformina?

DECIR: Es un fármaco que pertenece al grupo de las biguanidas. Tiene su mayor efecto en el hígado, donde inhibe producción de glucosa durante el ayuno.

PREGUNTAR: ¿Qué es la insulina?

DECIR: La insulina es una hormona que produce el páncreas. Nos sirve para muchos procesos, entre ellos, contrarrestar la acción de hormonas que aumentan las concentraciones de glucosa en la sangre, ayudar al cuerpo a formar músculos, y el más importante, el convertir los alimentos que consumimos en energía en forma de glucosa para ser utilizada y almacenada por el cuerpo.

PREGUNTAR: ¿Qué debemos hacer para evitar tener complicaciones con la diabetes?

DECIR: El tratamiento para el buen cuidado de la diabetes incluye: actitud positiva, dieta correcta, actividad física regular y tratamiento farmacológico.

PREGUNTAR: ¿Cuáles son los padecimientos que se relacionan con una diabetes mal cuidada?

DECIR: Daño a los ojos, neuropatía, daño renal, pie diabético y cetoacidosis.

PREGUNTAR: ¿Si me inyecto insulina me puedo quedar ciego?

DECIR: No hay pruebas científicas que demuestren que la insulina puede dejar ciega a una persona. Al contrario, si alguien que requiere insulina no se la aplica y su diabetes queda fuera de control, puede llegar a perder la vista.

9.5. Actividad práctica

10 minutos

DECIR: Ahora nuestra actividad práctica consiste en hacer una evaluación de los conocimientos que obtuvimos durante el taller.

Para el promotor

Preguntar a los participantes si necesitan ayuda para resolver la evaluación y asistirlos en caso necesario.

9.6. Bazar de experiencias

15 minutos

En esta ocasión nuestro bazar de experiencias consistirá en responder una evaluación de satisfacción. La evaluación de satisfacción nos servirá para crecer como promotoras y para encontrar qué aspectos podemos mejorar para futuros talleres.

Repartir la evaluación de satisfacción.

Para el promotor

Preguntar a los participantes si necesitan ayuda para resolver la evaluación y asistirlos en caso necesario.

9.7. Secretos de cocina

5 minutos

DECIR:

A lo largo del taller hemos compartido recetas. ¿Les parece si ahora compartimos las de ustedes?

Para el promotor

Dar tiempo a los participantes para compartir sus recetas.

9.8. Hoy me comprometo

10 minutos

Hemos aprendido mucho acerca de la diabetes.

Por favor, les pido que piensen y anoten un cambio que puedan hacer en su vida diaria a partir de este taller. También les pido que anoten qué consejo le darían a una persona que vive con diabetes y que aún no ha tenido oportunidad de tomar el taller.

9.9. Ejercitando la memoria

10 minutos

Invitación a la sesión en la Universidad Iberoamericana.

DECIR:

Como lo hicimos al principio de este taller, vamos a hacer las mediciones finales y haremos la toma de muestra de sangre para determinar la hemoglobina glucosilada. Esto nos permitirá mostrar cómo pequeños cambios pueden hacer la diferencia en los resultados de nuestro análisis de laboratorio, en las medidas y el peso corporal.

La cita será el próximo _____ en _____

Les pido que lleguen con dos horas de ayuno.

Al finalizar la sesión se llevará a cabo nuestra primera reunión plenaria, en la cual contaremos con el apoyo de _____

especialista en _____
_____ a quien podrán plantearle sus dudas. Tendremos la oportunidad de compartir con otros grupos participantes de este programa, escucharemos sus dudas y aprenderemos juntos.

Entregar el boletín invitación.

9.10. Compartamos todos

30 minutos

Invitar a los participantes a convivir y compartir con el grupo.





PRIMERA REUNIÓN PLENARIA



S E S I Ó N

10

S E S I Ó N

10

PRIMERA REUNIÓN
PLENARIA

Objetivo de la sesión

Generar un espacio para que los participantes disipen sus dudas a través de la interacción con un profesional de la salud especialista en el tema.

Aprendiendo a vivir con diabetes

Primera reunión plenaria

AGENDA DEL DÍA	
8:30-10:00	Toma de medidas y pruebas de laboratorio.
10:00-10:15	Inauguración.
10:15-11:45	Exposición del o los especialista(s).
11:15-12:00	Sesión de preguntas y respuestas.
12:00-13:00	Entrega de reconocimientos a los participantes.



SEGUNDA REUNIÓN PLENARIA



S E S I Ó N

11

S E S I Ó N

11

SEGUNDA REUNIÓN
PLENARIA

Objetivo de la sesión

Generar un espacio para que los participantes disipen sus dudas a través de la interacción con un profesional de la salud especialista en el tema.

Aprendiendo a vivir con diabetes

Segunda reunión plenaria

AGENDA DEL DÍA	
8:30-10:00	Toma de medidas y entrega de resultados.
10:00-10:15	Inauguración.
10:15-11:45	Exposición del especialista.
11:15-12:00	Sesión de preguntas y respuestas.
12:00-13:00	Entrega de reconocimientos a los participantes.

Bibliografía

- American College of Sports Medicine (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Ed. Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins.E.U.A.
- American Diabetes Association (2016). 'Classification and diagnosis of diabetes' en Diabetes Care Standards of Medical Care in Diabetes, vol. 39, suplemento 1. American Diabetes Association.
- Carrera, C.; Martínez-Moreno, J. (2013) ' Pathophysiology of diabetes mellitus type 2: beyond the 'insulin resistance-secretion deficit' ', en Nutrición Hospitalaria;vol. 28, Extraordinario 2; pp.78-87.
- Colberg, S.; Sigal, R.; Fernhall B.; Regensteiner, J.; Blissmer B.; Rubin, R. y Braun, B. (2010). ' Exercise and type 2 diabetes the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement executive summary' en Diabetes Care; vol. 33, num. 12, pp. 2692-2696.
- Diario Oficial de la Federación (2006). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación, 23 de enero de 2006.
- Evert, A.; Boucher, J.; Cypress, M.; Dunbar, S.; et al. (2014). ' Nutrition Therapy. Recommendations for the Management of Adults with Diabetes' en Diabetes Care. Clinical practice recommendations, vol. 37, suplemento 1. American Diabetes Association.
- Gastaldelli, A. (2011). ' Role of beta-cell dysfunction, ectopic fat accumulation and insulin resistance in the pathogenesis of type 2 diabetes mellitus' en Diabetes Research Clinic Practice, vol. 93, suplemento 1, pp. 60-65.
- Hay, L.(2007). Usted puede sanar su vida. Ed. Diana. México, D.F.
- Hernández-Ávila, M.; Gutiérrez, J.; Reynoso-Noverón, N. (2013). ' Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia' en Salud Publica de Mexico, vol. 55, suplemento 2, pp.129-136.
- Hernández-Romieu, A.; Elnecave-Olaiz, A.; Huerta-Urbe, N.; Reynoso-Noveron, N. (2011) ' Análisis de una encuesta poblacional para determinar los factores asociados al control de la diabetes mellitus en México' , en Salud Publica de Mexico; vol. 53, núm,1, pp. 34-39.
- Joslin Diabetes Center (2006). Staying Healthy with Diabetes. Nutrition and Meal Planning. Ed. Joslin Diabetes Center. Boston, E.U.A.
- NaDia (2009). ' Medicamentos Orales para Diabetes Tipo 2' en Estudiabetes.org (en línea: <http://www.estudiabetes.org/foro/t/medicamentos-orales-para-diabetes-tipo-2/2559>)
- National Heart, Lung and Blood Institute (2006). Su Corazón, Su Vida. Manual del promotor y promotora de salud. Ed. National Institute of Health. E.U.A.
- Rivas, R. (2007). Saber crecer: Resiliencia y Espiritualidad. Ed. Urano. Barcelona, España.
- Rivas, R. (2013). Saber pensar: dinámica mental . Ed. Urano. Barcelona, España.
- Teo, A.; Wagers, A.; y Kulkarni, R. (2013). ' New opportunities: harnessing induced pluripotency for discovery in diabetes and metabolism' , en Cell Metabolism, vol. 18, Núm. 6, pp. 775-791.
- The European Food Information Council. (2013). La glucosa y el rendimiento mental. 2016, de EUFIC. Sitio web: <http://www.eufic.org/article/es/artid/glucose-mental-performance/>