

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Busque apoyo

## Busque apoyo

### Tema central de la sesión

Buscar apoyo es necesario para lograr un estilo de vida saludable. “Busque apoyo” es una parte importante del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar cómo otras personas los pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Describir cómo obtener apoyo de sus familiares, amigos y compañeros de trabajo para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Explicar cómo establecer o mantener relaciones sociales con grupos, cursos y clubes de apoyo para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.
- ▶ Demostrar cómo sería una buena interacción con los profesionales de la salud sobre sus avances hacia un nuevo estilo de vida, y estar abierto a las recomendaciones que ellos les hagan.

### Mensaje clave para la semana

- ▶ Díganles a los familiares, amigos y compañeros de trabajo lo que están haciendo y por qué lo están haciendo. Y pídanles que apoyen sus esfuerzos.
- ▶ Busquen apoyo en la biblioteca local, un centro comunitario o centro para adultos mayores. Pregunten por grupos, cursos y clubes que apoyen un estilo de vida saludable.

## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafo según sea el caso.

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Manual del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma que permita el intercambio de ideas, como un círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de la sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

## Programa

### Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso ..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- Buscar el apoyo de la familia, amigos  
y compañeros de trabajo ..... Página 9 ..... 18 min
- Buscar el apoyo de grupos, cursos  
y clubes ..... Página 13 ..... 13 min
- Buscar apoyo profesional..... Página 15 ..... 7 min
- Planear para tener éxito ..... Página 18 ..... 5 min
- Resumen y cierre ..... Página 19 ..... 5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo pueden buscar el apoyo que necesiten para mantener un estilo de vida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗣️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____ (el nombre de la sesión pasada).</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron desde la última vez que nos reunimos.</p> <p>Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó de esas estrategias al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Una vez que se acabe la novedad por el cambio de estilo de vida, pueden sentir que la motivación va decayendo. Tal vez hayan bajado algo de peso o hayan alcanzado la meta. Pueden encontrarse retrocediendo hacia los viejos hábitos.</p> <p>Lo primero es reconocerlo; no es fácil hacer cambios duraderos en el estilo de vida. Hay que encontrar la fuerza para poder cambiar de verdad, no solo por un tiempo o en apariencia. Sus intenciones sinceras de prevenir o retrasar la diabetes son fundamentales. Cada ser humano es parte de una historia en la que participan muchas personas. Las más cercanas pueden hacer que sea más fácil tener constancia. Por eso, con humildad, hay que aceptar que es importante involucrar a las personas importantes en sus vidas.</p>

Notas al instructor	Objetivos
	<p>Hoy vamos a charlar de cómo otras personas nos pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Vamos a charlar de cómo conseguir el apoyo de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Familiares, amigos y compañeros.</li><li>■ Grupos de apoyo, cursos y organizaciones para asistirlos en sus metas de bajar de peso.</li><li>■ Organizaciones comunitarias.</li><li>■ Comunidades y redes sociales en Internet.</li><li>■ Profesionales de la salud.</li></ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la próxima sesión.</p>

<b>Notas al instructor</b>	<b>Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo (18 minutos)</b>
	<p>► <b>DECIR:</b> Ustedes han estado trabajando duro para hacer cambios en su estilo de vida. Para bien o para mal, su familia, sus amigos y compañeros de trabajo tienen un efecto profundo en su estilo de vida.</p> <p>Muchos de ustedes tienen la fortuna de que los apoyen en sus metas de cambios saludables. Desafortunadamente, muchas otras personas no siempre cuentan con ese apoyo de la familia o de los amigos. Vamos a hablar de cómo ellos pueden sabotear sus esfuerzos. Vamos a ver un ejemplo:</p> <p>Jaime está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Ha hecho cambios saludables en la comida y la actividad física. Él no siempre consigue el apoyo que necesita de su familia, sus amigos y compañeros.</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos,</p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>En casa, sus hijos se quejan de que les hacen falta sus comidas favoritas, como pizza y helado. Su esposa resiente que Jaime pase mucho tiempo haciendo actividad física en vez de estar con la familia. Además, su mamá siempre lo anda tentando con golosinas y postres preparados por ella. A él le gustaría ir a caminar durante la hora de almuerzo, pero su jefe solo le permite un descanso de 20 minutos y eso no es suficiente.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿De qué forma su familia, amigos y compañeros pueden sabotear su estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Decirles que ustedes están bien tal como están y que no necesitan bajar de peso.</li> <li>■ Insistirles que vuelvan a su estilo de vida anterior.</li> <li>■ Comprar y cocinar comidas que no son saludables.</li> <li>■ Comer productos que no son saludables y ofrecérselos a ustedes.</li> <li>■ Quejarse de los productos sanos que ustedes compran y cocinan.</li> <li>■ Quejarse de que ustedes pasan demasiado tiempo haciendo actividad física.</li> <li>■ Invitarlos a hacer cosas en las que hay que estar sentado o recostado, como ver televisión o videos.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora vamos a hablar de cómo su familia, amigos y compañeros pueden ayudarlos en sus esfuerzos.</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
<p> <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p></p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> ¿De qué forma su familia, amigos y compañeros pueden apoyarlos para mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Decirles que ustedes están progresando mucho.</li> <li>■ Animarlos a mantener un estilo de vida saludable.</li> <li>■ Comprar y cocinar alimentos y productos saludables.</li> <li>■ Comer comida saludable y ofrecérsela a ustedes.</li> <li>■ Decirles que los alimentos saludables que ustedes compran y cocinan son muy ricos y buenos.</li> <li>■ Felicitarlos por hacer actividad física.</li> <li>■ Invitarlos y acompañarlos a hacer actividad física con ustedes.</li> </ul> <p> <b>DECIR:</b> Su familia, amigos y compañeros se preocupan y quieren que ustedes estén bien. Pero tal vez no entiendan lo que ustedes están haciendo o por qué lo están haciendo. O tal vez no saben cómo apoyarlos. Depende de ustedes explicarles para que lo entiendan.</p> <p>Jaime le dice a su familia, amigos y compañeros que él está en riesgo de tener diabetes tipo 2 y quiere evitarla. Les da alguna información sobre el estilo de vida saludable que él necesita mantener para evitar la diabetes tipo 2 y les pide que lo apoyen en sus esfuerzos.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden ustedes lograr que su familia, amigos y compañeros los apoyen, en vez de que saboteen su estilo de vida saludable?</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p> <p>.....</p> <p>Esta actividad es opcional.</p> <p>.....</p>	<p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Invítenlos a comer comidas saludables con ustedes.</li> <li>■ Invítenlos a hacer actividad física con ustedes.</li> <li>■ Díganles por qué ustedes están intentando llevar un estilo de vida saludable.</li> <li>■ Compartan información sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla.</li> <li>■ Manténganlos informados sobre su progreso.</li> <li>■ Pídanles gentilmente que los apoyen en sus esfuerzos.</li> <li>■ Establezcan reglas para la familia.</li> <li>■ Planifiquen las comidas juntos.</li> </ul> <p>.....</p> <p><b>* ACTIVIDAD OPCIONAL</b></p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Dividir a los participantes en grupos de dos o tres personas. Hacer un juego de roles en el que se les pida a los familiares, amigos y compañeros que los ayuden a tener un estilo de vida saludable. Para empezar, pueden usar el material “Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo”. Los participantes deben turnarse en los roles para que todos tengan la oportunidad de practicar.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes (13 minutos)
<div data-bbox="159 506 241 594" data-label="Image"> </div> <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p> <p><b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p><b>CONVERSAR:</b> ¿Y de qué maneras puede Pepe solucionar su falta de tiempo? Recuerden que no hay respuestas correctas ni equivocadas.</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p>Para solucionar su falta de tiempo en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Organizarse mejor.</li> <li>■ Pedir a sus amigos o a su familia que lo ayuden a hacer las cosas.</li> <li>■ Preguntarle al jefe si puede llevarse alguna tarea a la casa. Eso lo desocupa un poco en el trabajo.</li> </ul> <p>Para tener tiempo de comprar comida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hacer compras el fin de semana.</li> <li>■ Comprar una cantidad suficiente.</li> <li>■ Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita.</li> <li>■ Comprar productos saludables, pero fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer.</li> </ul> <p>Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Buscar recetas de comidas rápidas y saludables.</li> <li>■ Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana.</li> <li>■ Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.</li> </ul>

Notas al instructor	Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes
<p>↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Andar en bicicleta.</li> <li>■ Nadar.</li> <li>■ Hacer excursionismo (<i>hiking</i>).</li> <li>■ Bailar.</li> <li>■ Levantar pesas.</li> <li>■ Practicar artes marciales como karate, judo, o taekwondo.</li> <li>■ Practicar taichí.</li> <li>■ Practicar yoga.</li> <li>■ Jugar fútbol, béisbol o baloncesto.</li> </ul> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden ustedes encontrar grupos, cursos y clubes que apoyen su estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Preguntar al doctor.</li> <li>■ Llamar a la Asociación Americana de la Diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383).</li> <li>■ Buscar en la biblioteca local, centro comunitario o centro para personas mayores.</li> <li>■ Buscar en el departamento local de salud.</li> <li>■ Averiguar en clínicas y organizaciones de la comunidad.</li> <li>■ Buscar en los avisos del gimnasio.</li> </ul>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes</b></p>
<p><b>OPCIONAL:</b> Provea una lista de grupos, cursos y clubes de apoyo, de la localidad, que podrían interesarles a los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Buscar en el periódico de la comunidad.</li> <li>■ Buscar en Internet.</li> <li>■ ¡Crear su propio grupo!</li> </ul>
	<p><b>Buscar apoyo profesional (7 minutos)</b></p>
<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas cortas del grupo. Deje espacio para soluciones.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Si el grupo no responde, sugiera algunos ejemplos.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ustedes también pueden obtener apoyo o ayuda profesional. Los profesionales de la salud son personas con entrenamiento especializado.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué profesionales de la salud pueden darles apoyo en su estilo de vida saludable?</p> <p>Algunos ejemplos pueden incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Su médico o doctor.</li> <li>■ Un endocrinólogo.</li> <li>■ Un nutricionista.</li> <li>■ Un entrenador.</li> <li>■ Un sicólogo o sicoterapeuta.</li> <li>■ Un asesor de estilo de vida.</li> <li>■ Un terapeuta recreacional.</li> <li>■ Un educador sobre diabetes.</li> </ul>

Notas al instructor	Buscar apoyo profesional
	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a repasarlos.</p> <p>Su <b>médico o doctor</b> probablemente sea la persona que les dijo que estaban en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su médico los puede ayudar a aprender a prevenir la enfermedad y también remitirlos a otros profesionales.</p> <p><b>Los endocrinólogos</b>, que son médicos que se especializan en diabetes, pueden ayudarlos con los aspectos médicos de la diabetes.</p> <p><b>Los nutricionistas</b> o dietistas pueden decirles qué comer para estar sanos, cómo cocinar los alimentos y el tamaño de las porciones.</p> <p><b>Los entrenadores</b> pueden decirles cómo mover el cuerpo para estar saludables.</p> <p><b>Los psicólogos y sicoterapeutas</b> pueden ayudarlos a manejar sus pensamientos, sentimientos y conductas.</p> <p><b>Los asesores del estilo de vida</b> (como yo) podemos ayudarlos a adoptar y mantener hábitos saludables.</p> <p><b>Los terapeutas recreacionales</b> pueden apoyarlos con programas basados en la recreación.</p> <p><b>Los educadores sobre diabetes</b> pueden ayudarlos a idear formas más rápidas de incorporar un manejo nutricional apropiado y actividad física basada en su estilo de vida.</p> <p>¡Recuerden que pueden conseguir apoyo en ustedes mismos también!</p> <p>En sus pensamientos e ideas. Recuerden que para lograr los propósitos de su vida es necesario que estén sanos.</p>

Notas al instructor	Buscar apoyo profesional
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ahora la familia de Jaime está dándole mucho más apoyo.</p> <p>Sus hijos están contentos al comer su comida favorita en la escuela o en algún restaurante.</p> <p>Su esposa ya no se queja del tiempo que Jaime deja de estar con su familia para poder hacer más actividad física.</p> <p>Es más, los dos salen juntos a bailar algunas veces y toda la familia sale a caminar después de la cena.</p> <p>La mamá de Jaime dejó de ofrecerle dulces y le demuestra su amor de otra manera. Además, el jefe de Jaime lo está dejando tomar más tiempo a la hora de almuerzo para que él pueda hacer su caminata.</p> <p>Jaime también se unió a un grupo de apoyo en Internet y participa en una competencia amistosa con los miembros del grupo para ver quién puede caminar más millas cada semana.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección de Jaime es que para lograr un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, deben lograr el apoyo de su familia, amigos y compañeros.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al hacer su estilo de vida saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre buscar el apoyo de su familia, amigos y compañeros.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden los cinco pasos para solucionar problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Describir los problemas:</b> describan claramente cuál es el problema; traten de descubrir lo que lo está causando.</li> <li><b>2. Encontrar soluciones:</b> propongan o busquen soluciones para resolver el problema.</li> <li><b>3. Escoger las mejores opciones:</b> elijan la mejor de las opciones de acuerdo con el problema.</li> <li><b>4. Diseñar un plan de acción.</b></li> <li><b>5. Probarlo:</b> ¡pongan a prueba el plan para resolver el problema!</li> </ol> <p>Y recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Específico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Responda las preguntas y dudas.</p> <p><b>Tarea:</b></p> <p>Hablar con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre sus planes.</p> <p>Seguir los consejos de la “Guía del participante.”</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo otras personas pueden ayudarlos a mantener un estilo de vida saludable. Hablamos de cómo conseguir el apoyo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Familiares, amigos, compañeros.</li> <li>■ Grupos, cursos y clubes.</li> <li>■ Profesionales de la salud.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a conseguir apoyo?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Durante los próximos días, por favor hablen con su familia, sus amigos y compañeros de trabajo. Díganles qué están haciendo y por qué lo están haciendo. Y pídanles que los apoyen en sus esfuerzos. Para empezar, lean en su “Guía del participante” la página 5 y sigan los consejos que hay allí.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También hablaremos de cómo les fue al buscar apoyo.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>