

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Haga más actividad física para prevenir el T2

## Haga más actividad física

### Tema central de la sesión

Hacer más actividad física es una meta del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes (T2).

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar los beneficios de la actividad física.
- ▶ Describir diferentes formas para ser más activos físicamente.

### Mensajes clave para la semana

- ▶ Basta aumentar un poco su actividad física cada semana. ¡No es necesario que corran un maratón!
- ▶ Prueben actividades diferentes hasta conseguir una que les apasione. Seguro van a encontrar al menos una que les guste.
- ▶ El registro de la actividad física es fundamental para promover la constancia y la intensidad requerida.

## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

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

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

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

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

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- 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 pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso ..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- Beneficios de la actividad física ..... Página 8 ..... 13 min
- Tipos de actividad física..... Página 11 ..... 20 min
- Planear para tener éxito ..... Página 13 ..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 14 ..... 10 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (7 minutos)
 <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</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 la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a charlar sobre cómo estar más activos para prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</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 _____. 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>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 _____.</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y presentaciones</b></p>
<p></p> <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p> <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Hoy vamos a charlar de cómo con un poco más de actividad física pueden bajar su riesgo de llegar a tener diabetes tipo 2.</p> <p>Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los beneficios de la actividad física.</li> <li>■ Las diferentes formas para volverse más activo físicamente.</li> </ul> <p>También vamos a tener la oportunidad de dar unas vueltas por el salón.</p> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad física (10 minutos)
 <p><b>Escriba en la pizarra:</b></p> <p>Ser poco a poco más activos = pequeños cambios a la semana.</p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Quemar calorías.</p> <p>Bajar el nivel de azúcar en la sangre.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a hablar de los beneficios de la actividad física. La actividad física es beneficiosa de muchas formas. Primero, baja el riesgo de tener diabetes tipo 2 porque ayuda a que ustedes pierdan peso. Mientras más activos, más calorías van a quemar.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Puede alguien decirme qué son las calorías?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Las calorías son una medida de la energía. Ustedes las obtienen de los alimentos y las bebidas.</p> <p>► <b>DECIR:</b> La actividad física puede reducir el riesgo de diabetes de otra manera: al reducir el azúcar en la sangre. Para ello, la actividad física hace que sus células sean más capaces de usar la insulina para que el azúcar que está en la sangre se use como fuente de energía. Vamos a ver este ejemplo:</p> <p>Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m) y pesa más de 200 libras (90 kilos). Su médico le dice que necesita aumentar su actividad física. Si no lo hace, puede llegar a tener diabetes tipo 2. Él se pregunta:</p> <p>¿Cómo haré para hacer un poco más de actividad física?</p> <p>Cuando hablamos de hacer un poco más de actividad física, ¿qué queremos decir? ¿Queremos decir que hay que correr un maratón?</p> <p>¡No! Quizá algún día... pero por ahora solo estamos hablando de hacer pequeños cambios cada semana y de realizar un poco más de actividad física que la semana anterior. Con el tiempo, estos pequeños cambios se van sumando para llegar a tener un estilo de vida saludable.</p>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad física
<p>.....</p>  <p>↗ <b>HACER:</b> Muestre cómo se marcha sin moverse del sitio. Dígale a los participantes que ellos pueden marchar mientras estén de pie o sentados.</p>  <p><b>Escriba:</b></p> <p>Breves respuestas del grupo si son correctas.</p> <p>Haga una lista con algunos ejemplos propios.</p>	<p>.....</p> <p>✳ <b>ACTIVIDAD:</b> Marchar en el sitio</p> <p>OK, ¡vamos a movernos! Marchen cuidadosamente en su sitio mientras charlamos de otros beneficios de hacer actividad física.</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> Ya hablamos de cómo el hacer un poco más de actividad física ayuda a perder peso y a bajar el nivel de azúcar en la sangre. ¿Qué otros beneficios puede tener para ustedes el hacer actividad física?</p> <p>Algunos ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ayuda a estar en mejor condición física.</li> <li>■ Baja la presión arterial.</li> <li>■ Baja el riesgo de ataques al corazón.</li> <li>■ Combate la depresión.</li> <li>■ Da más energía.</li> <li>■ Fortalece los músculos y los huesos.</li> <li>■ Mejora la memoria.</li> <li>■ Mejora el equilibrio y la flexibilidad.</li> </ul>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad física
 <p><b>Escriba:</b> Las respuestas correctas.</p> <p><b>HACER:</b> Permita que los participantes respondan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ayuda a dormir mejor.</li> <li>■ Baja el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno.</li> <li>■ Baja el riesgo de caídas.</li> <li>■ Hace las articulaciones más flexibles.</li> <li>■ Levanta el ánimo.</li> <li>■ Mantiene fuerte el corazón y los huesos.</li> <li>■ Reduce la cantidad de grasa en el cuerpo.</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> ¡Qué bien marcharon todos!</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> Hemos hablado de algunos de los beneficios de mantenerse activo. ¿Por qué quieren hacer actividad física?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Como saben, ustedes estarán trabajando para hacer al menos 150 minutos de actividad cada semana. Lograr ese objetivo puede tardar un tiempo. Pero si ustedes hacen pequeños cambios, con el tiempo podrán lograrlo. ¡Lo prometo!</p>

Notas al instructor	Tipos de actividad física (20 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Permita que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba las respuestas correctas.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Lea con el grupo este material.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Marchen en su sitio. Diga a los participantes que usen una silla como apoyo si así lo desean. Si marchar de pie es demasiado difícil para ellos, pueden marchar mientras estén sentados.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Dele a los participantes unos minutos para marchar en su sitio.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Hay tantas maneras de hacer actividad física. Ustedes tienen que encontrar al menos una que les guste.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son formas de hacer más actividad física?</p> <p>Algunas respuestas pueden incluir caminar a paso rápido, trotar, correr, caminar enérgicamente (3 millas por hora o más rápido, pero no en carrera), andar en bicicleta (10 millas por hora), saltar la cuerda, bailar, nadar, subir escaleras, jugar al fútbol, karate, y jugar a la pelota. Todos son ejemplos de actividad física de intensidad moderada.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> En su “Guía del participante” van a encontrar la sección “Tipos de actividad física” que describe todas las actividades que pueden hacer. Como ustedes saben, en este programa, el objetivo es estar activo a un ritmo de intensidad moderada.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuál es una buena manera de saber si están siendo activos a un ritmo de intensidad moderada?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Hacer la prueba del habla. Esto significa que pueden hablar mientras hacen la actividad, pero no pueden cantar.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a intentar hacer la prueba del habla ahora.</p>

Notas al instructor	Tipos de actividad física
<p>↗ <b>HACER:</b> Pida a algunos participantes que lean en voz alta las secciones:</p> <p>“¿Cómo superar los retos?”</p> <p>“Tiempo para moverse”</p> <p>“¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”</p> <p>“¿Esta usted listo para ser mas activo?”</p> <p>Converse con los participantes sobre estos materiales.</p>	<p>.....</p> <p>✳ <b>ACTIVIDAD:</b> Marchar en el sitio</p> <p>Marchen en su sitio mientras hablen con su vecino sobre las actividades que desean probar. Asegúrense de que puedan hablar mientras marchen, pero no puedan cantar.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> ¡Marchen todos! No deben parar ahora.</p>

## Notas al instructor



↗ **HACER:** Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.

↗ **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

## Planear para tener éxito (5 minutos)

► **DECIR:** Vamos a usar los próximos minutos para actualizar sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cómo incrementar su actividad física.

Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:

- Realista.
- Realizable.
- Específico.
- Flexible.
- Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.
- Divertido.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?

## Notas al instructor

PREVENGAT2

Registro de actividad física

Fecha	Aeróbica	Equilibrio	Fuerza	Estramiento	Otra
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/>				

## Resumen y cierre (10 minutos)

► **DECIR:** Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos sobre aumentar la actividad física. También hablamos sobre:

- Los beneficios de hacer más actividad física.
- Las diferentes formas de volverse más activo físicamente.

También tuvimos la oportunidad de movernos por el salón.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a aumentar su actividad física?

👉 **HACER:** Responda las preguntas y dudas.

► **DECIR:** Por favor ubiquen su hoja de “Registro de actividad física”. A partir de hoy, ustedes la usarán para anotar allí las actividades físicas que hagan cada día y por cuánto tiempo. Cada uno, por favor, anote las actividades que hizo en la sesión de hoy.

Notas al instructor	Resumen y cierre
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Tarea:</p> <p>¿Cuánta actividad está realizando actualmente?</p> <p>¿Cómo puede volverse más activo físicamente?</p> <p>Escoja un área para trabajar en ella.</p> <p>Planee 3 pequeños cambios.</p> <p>Escríbalos en su plan de acción.</p> <p>Revisar las secciones “¿Cómo superar los retos?”</p> <p>“¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”</p> <p>“¿Está usted listo para ser más activo?”</p>	<p>Como les dije, el programa “PrevengaT2” no es un programa con un enfoque uniforme para todas las personas. Cada uno de ustedes está comenzando en un nivel diferente de actividad así que su plan de acción tiene que estar diseñado a la medida de cada persona en el grupo.</p> <p>Para la próxima sesión, por favor escriban cuánta actividad están haciendo actualmente con regularidad. Asegúrense de incluir las tareas diarias como los quehaceres de la casa y las tareas físicas que hacen en el trabajo.</p> <p>Luego, planeen cómo ser más activos. Escojan un tipo de actividad física para la semana. Planeen 3 pequeños cambios para trabajar en el logro de su meta de hacer ejercicio y escríbanlas en su plan de acción. Por favor, vean su plan de acción todos los días, preferiblemente que sea la primera cosa que hagan en la mañana. Revisen también su lista de razones para bajar de peso.</p> <p>Entre hoy y la próxima sesión revisen en su “Guía del participante” la sección “¿Cómo superar los retos?”. Esto los ayudará a solucionar los problemas que se les puedan presentar. Es importante que la actividad física sea realizada pensando en la seguridad y prevención de lesiones, por eso sigan los consejos que están en su “Guía del participante”, en la hoja “¿Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?”. Por favor, completen las preguntas que están en el cuestionario llamado “¿Está usted listo para ser más activo?”. Los ayudará a decidir si deben visitar o no a su médico antes de hacer más actividad física.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
	<p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue aumentando su actividad física.</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>