

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

**Aumente su actividad física**

## Aumente su actividad física

### Tema central de la sesión

Aumentar su actividad física es una forma de prevenir la diabetes tipo 2.

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Beneficios de la actividad física.
- ▶ Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- ▶ Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica.
- ▶ Seguir su progreso en el programa “PrevengaT2”.

### Consejos prácticos

- ▶ Hay 1440 minutos en el día. Deje 30 de ellos para actividad física.
- ▶ Haga un seguimiento de su actividad física y aumente gradualmente el tiempo que le dedica a eso.
- ▶ Anote su actividad en un calendario.

## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” de esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas en blanco del registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador según sea el caso, plumas o bolígrafos, reloj.
- 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 estar en forma..... Página 8 .....8 min
- Aumentar la frecuencia de su actividad..... Página 11 .....5 min
- Aumentar la intensidad de su actividad..... Página 12 .....5 min
- Aumentar el tiempo de su actividad..... Página 14 .....5 min
- Escoger el tipo apropiado de actividad..... Página 15 .....5 min
- Seguir su progreso..... Página 16 .....10 min
- Planear para tener éxito..... Página 17 .....5 min
- Resumen y cierre..... Página 18 .....5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<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>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 repaso</b></p>
<p></p> <p><b>Escribir:</b></p> <p>¿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 sobre cómo aumentar la actividad física aún más y los beneficios. Vamos a charlar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beneficios de la actividad física.</li> <li>■ Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.</li> <li>■ Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica.</li> <li>■ Seguir su progreso en el programa “PrevengaT2”.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieren hacer para la sesión que viene</p>

Notas al instructor	Beneficios de estar en forma (8 minutos)
	<p>► <b>DECIR:</b> Han estado haciendo un muy buen trabajo al estar más activos. Hoy vamos a hablar sobre cómo llevar esto a un nivel más alto.</p> <p>Cuando ustedes aumentan su actividad física, disminuyen su riesgo de diabetes. Mientras en mejor forma estén, más calorías van a poder quemar y menores serán sus niveles de glucosa (azúcar en la sangre).</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué tipo de intensidad están buscando en la actividad física?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Moderada.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Para saber si la actividad física que hacen es de intensidad moderada, pueden poner en práctica la prueba del habla.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué es la prueba del habla?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Quiere decir que ustedes pueden hablar, pero no cantar mientras hacen la actividad física.</p>

Notas al instructor	Beneficios de estar en forma
	<p>► <b>DECIR:</b> Este tipo de actividad física se llama actividad física aeróbica. La capacidad aeróbica es la capacidad del corazón y los pulmones de enviar oxígeno a los músculos. Con el tiempo, su corazón y sus pulmones mejoran su funcionamiento. Para aumentar la intensidad de su actividad, ustedes necesitan aumentar su actividad un poco cada semana. Vamos a ver un ejemplo:</p> <p>La doctora de Olga le dijo que está en riesgo de diabetes tipo 2, así que le pide que haga más actividad física. Olga empieza a caminar alrededor de la cuadra. Cuando camina por una pequeña colina, se queda sin aliento y su corazón late muy rápido.</p> <p>Olga llama al consultorio de su doctora para preguntar: “¿Hay algo malo en mi corazón o en mis pulmones?”.</p>

Notas al instructor	Beneficios de estar en forma
 <p><b>Escriba:</b></p> <p><b>FITT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frecuencia</li> <li>■ Intensidad</li> <li>■ Tiempo</li> <li>■ Tipo</li> </ul> <p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>La doctora le asegura a Olga que su corazón y sus pulmones están bien. Simplemente no están acostumbrados a este nivel de actividad física. Por eso, su corazón necesita trabajar más para enviar suficiente oxígeno a sus músculos. Además, ella necesita respirar mejor para absorber más oxígeno. Le dice que si ella continúa caminando así, su corazón y sus pulmones van a trabajar mejor. Olga no está muy convencida, pero decide seguir adelante, subiendo colinas y caminando más rápido. Unas semanas más tarde, se da cuenta de que su doctora tenía razón. Ahora, cuando sube una colina, su corazón no late tan rápido y ella no se queda sin aliento. De hecho, ahora puede caminar distancias más largas sin ningún problema.</p> <p>Recuérdelos a los participantes que la lección es que la falta de aliento y el cansancio al empezar a hacer actividad física moderada son normales y van a mejorar si continúan haciendo actividad física.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Han tenido la misma experiencia desde que comenzaron a estar más activos? ¿Han notado que su corazón y sus pulmones trabajan mejor?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Para aumentar su capacidad aeróbica, solo recuerden “FITT”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aumentar la <u>frecuencia</u> de su actividad.</li> <li>■ Aumentar la <u>intensidad</u> de su actividad.</li> <li>■ Aumentar el <u>tiempo</u> de su actividad.</li> <li>■ Escoger el <u>tipo correcto</u> de actividad.</li> </ul> <p>Vamos a revisar cada una de estas.</p>

Notas al instructor	Aumentar <u>la frecuencia</u> de su actividad (5 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Frecuencia = cada cuánto tiempo.</p> <p><b>Escribir:</b></p> <p>Respuestas correctas.</p> <p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a hablar de la frecuencia.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué entienden por la frecuencia de su actividad física?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Se refiere a cuántas veces por semana hacemos ejercicio.</p> <p>► <b>DECIR:</b> Hay que tratar de aumentar la frecuencia de la actividad física y tener como meta hacer ejercicio de 3 a 7 días a la semana. Es una buena idea aumentar la frecuencia poco a poco.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden aumentar la frecuencia de la actividad física?</p> <p>Algunas respuestas <u>correctas</u> pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Semana 1: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 2 días a la semana.</li> <li>■ Semana 2: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 3 días a la semana.</li> <li>■ Semana 3: Salir a caminar a paso rápido después de la cena 4 días a la semana.</li> <li>■ Semana 1: Ir en bicicleta al trabajo 3 días a la semana.</li> <li>■ Semana 2: Ir en bicicleta al trabajo 4 días a la semana.</li> <li>■ Semana 3: Ir en bicicleta al trabajo 5 días a la semana.</li> </ul>

**Notas al instructor**



**Escriba:**

Intensidad = Cuán fuerte trabajan su corazón y sus pulmones.

**Aumentar la intensidad de su actividad (5 minutos)**

► **DECIR:** Hemos hablado de la frecuencia de la actividad física. Vamos a hablar ahora de la intensidad.

► **PREGUNTAR:** ¿Qué quiere decir la intensidad de su actividad física?

**RESPONDER:** Intensidad es la fuerza con la que trabajan el corazón y los pulmones cuando hacen ejercicio.

► **DECIR:** La intensidad varía según la persona. Hagan ejercicio con intensidad suficiente para que puedan hablar mientras lo hacen, pero que les resulte difícil cantar. Nunca lo hagan en forma tan intensa que no puedan respirar bien. Es una buena idea ir aumentando la intensidad poco a poco.

Notas al instructor	Aumentar la <u>intensidad</u> de su actividad (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas correctas.</p>	<p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cómo se puede aumentar la intensidad de la actividad física?</p> <p>Algunas respuestas correctas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Semana 1: Caminata a paso rápido sobre una superficie plana.</li> <li>■ Semana 2: Caminata a paso rápido que incluya una pendiente o colina.</li> <li>■ Semana 3: Caminata a paso rápido con varias pendientes o colinas.</li> <li>■ Semana 1: Dar 5000 pasos por hora medidos con un contador de pasos (podómetro). O tratar de cubrir 3 millas y media en una hora de caminata.</li> <li>■ Semana 2: Dar 7000 pasos por hora. O tratar de cubrir poco más de 4 millas en una hora de caminata.</li> <li>■ Semana 3: Dar 9000 pasos por hora. O tratar de cubrir casi 5 millas en una hora de caminata.</li> </ul>

Notas al instructor	Aumentar el <u>tiempo</u> de su actividad (5 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Tiempo = Cuántos minutos duramos haciendo ejercicio.</p> <p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas correctas.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Hemos hablado de la intensidad. Vamos a hablar ahora del tiempo.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué quiere decir “el tiempo de su actividad física”?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Es el tiempo que duran haciendo actividad física sin parar.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Traten de ponerse la meta de hacer actividad física sin parar durante 20 a 60 minutos. Es una buena idea la de aumentar el tiempo de actividad física poco a poco.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden aumentar el tiempo que duran haciendo actividad física?</p> <p>Algunas respuestas correctas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Semana 1: Caminar a paso rápido por 10 minutos.</li> <li>■ Semana 2: Caminar a paso rápido por 20 minutos.</li> <li>■ Semana 3: Caminar a paso rápido por 30 minutos.</li> <li>■ Semana 1: Pasear en bicicleta por 15 minutos.</li> <li>■ Semana 2: Pasear en bicicleta por 30 minutos.</li> <li>■ Semana 3: Pasear en bicicleta por 45 minutos.</li> </ul>

Notas al instructor	Escoger el <u>tipo</u> apropiado de actividad (5 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Tipo correcto = Aeróbica.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas correctas.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Hable brevemente sobre la sección “¡Seamos aeróbicos!” de la “Guía del participante”.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya hablamos del tiempo. Vamos a hablar ahora del tipo correcto de actividad física.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué entienden por el tipo apropiado de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica?</p> <p><b>RESPONDER:</b> Actividad aeróbica.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Con el fin de mejorar su capacidad aeróbica, ustedes deben realizar actividades aeróbicas. Tiene sentido, ¿cierto? Estas son las actividades que los hacen respirar más fuerte y hacen al corazón latir más rápido.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas?</p> <p>Algunas de las respuestas <u>correctas</u>, pueden ser:</p> <p>Caminar a paso rápido, trotar, correr, bailar, andar en bicicleta, saltar la cuerda, nadar, subir escaleras, jugar fútbol, clases de aeróbicos o ir de excursión a pie.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, busquen en su “Guía del participante” la sección “¡Seamos aeróbicos!”. Esta les da algunas ideas sobre actividades aeróbicas y cómo hacerlas.</p>

Notas al instructor	Seguir su progreso (10 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Haga sugerencias si es necesario.</p> <p></p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas correctas.</p> <p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.</p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas correctas.</p>	<p> <b>DECIR:</b> Para ver si ustedes están aumentando su capacidad aeróbica, necesitan seguir su progreso. Como ya saben, esto quiere decir medir y anotar su actividad física.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo pueden medir la actividad física?</p> <p>Algunas de las respuestas correctas pueden ser: relojes, monitores cuenta pasos (podómetros), herramientas en Internet, máquinas caminadoras y monitores de frecuencia de los latidos del corazón.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Y cuáles pueden ser algunas formas de registrar su actividad?</p> <p>Algunas de las respuestas correctas pueden ser: un cuaderno de notas, monitores de actividad física, aplicaciones para celulares y computadoras, y herramientas en Internet.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Hizo Olga el tipo correcto de actividad física para mejorar su capacidad aeróbica? (Sí, ella hizo ejercicios aeróbicos. Lo sabemos porque el ejercicio hizo que su corazón latiera más rápido y le faltara un poco el aliento).</p> <p>A medida que las semanas y los meses pasaron, el progreso de Olga continuó. Ella aumentó la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad aeróbica. La semana pasada, ¡corrió su primera carrera de 5 km!</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (3 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> Dele a los participantes algunos minutos para actualizar su plan de acción.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar los próximos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que funcionó y lo que no funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre cómo aumentar su capacidad aeróbica.</p> <p>Al actualizar su plan, 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>HACER:</b> Dele a los participantes algunos minutos para actualizar su plan de acción.</p> <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>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de los beneficios del ejercicio aeróbico. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aumentar la frecuencia de su actividad.</li> <li>■ Aumentar la intensidad de su actividad.</li> <li>■ Aumentar el tiempo de su actividad.</li> <li>■ Escoger el tipo correcto de actividad.</li> <li>■ Seguir su progreso y anotarlo.</li> </ul> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy los pueden ayudar a aumentar su actividad física?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Como saben, este programa requiere que lleven un registro de su peso y minutos de actividad. Y ustedes han hecho un gran trabajo en eso. Pero me gustaría que también llevaran un registro de su perfil aeróbico. Esto los ayudará a ver su progreso.</p> <p>Por favor, vean su hoja de registro de actividad física. Ustedes intentaron usar este registro hace varias semanas.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p>↗ <b>HACER:</b> Explique nuevamente a los participantes cómo hacer el registro de su actividad. Responda sus preguntas si es necesario</p>	<p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Hay alguien que todavía lo esté usando?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, usen este registro para anotar eventos sobre frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad realizada.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, revisen también la sección que contiene la hoja de trabajo FITT, en la página 7 de la “Guía del participante”. Esto los ayudará a decidir cómo aumentar el nivel de actividad aeróbica. Si tienen preguntas, consulten a su doctor.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue aumentando su actividad física aeróbica.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Acuérdense de traer su “Guía del participante” y “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado</b></p>