

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Haga pausas para aumentar su actividad física

Haga pausas para aumentar su actividad física

Tema central de la sesión

“Hacer una pausa corta, cada 30 minutos” forma parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar cómo la inactividad aumenta su riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo el hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos puede bajar su riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
- ▶ Describir algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y formas de enfrentar estas barreras.

Consejos prácticos

- ▶ Lleven un registro de cuánto tiempo están inactivos cada día.
- ▶ Traten de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.


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.

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 pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repasoPágina 6.....10 min
- Objetivos.....Página 8.....2 min
- La inactividad y la diabetesPágina 8.....10 min
- ¿Cómo enfrentar los retos?Página 10.....28 min
- Planear para tener éxito.Página 14.....5 min
- Resumen y cierre.Página 15.....5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor



Escriba:

¿Cómo les fue?

↗ **HACER:** Deje que algunos participantes respondan.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

► **DECIR:** ¡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).



Hoy vamos a hablar sobre cómo hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.


Antes de empezar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.


La sesión pasada hablamos de _____. Ustedes aprendieron que_____.

[Llenar espacios en blanco].

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?

Notas al instructor	Bienvenida y repaso
<p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>▶ DECIR: 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> CONVERSAR: 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>

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar sobre la importancia de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física. Vamos a hablar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo la inactividad aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2. ■ Cómo el hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos reduce su riesgo de diabetes tipo 2. ■ Algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y cómo podemos enfrentarlos. <p>Durante esta sesión tendremos la oportunidad de hacer una pausa para realizar actividad física.</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>
	<p>La inactividad y la diabetes (10 minutos)</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>Permanecer inactivo = es muy común.</p>	<p>► DECIR: Vamos a empezar hablando de la relación entre la inactividad y la diabetes.</p> <p>El pasar mucho tiempo inactivo es un problema común. Muchas personas en los Estados Unidos pasan la mayor parte de su tiempo en inactividad (sentados, acostados o recostados). Veamos un ejemplo:</p> <p>Sarita tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Sarita logra alcanzar esta meta.</p>

Notas al instructor	Beneficios de la actividad aeróbica
 <p>Escriba:</p> <p>Permanecer inactivo = no es bueno para usted.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Es posible que las respuestas dependan del trabajo que hace cada participante. Por ejemplo, algunos pueden tener un trabajo de oficina, otros puede que estén de pie todo el día. Otros puede que estén jubilados.</p>	<p>Su doctor luego le pide a Sarita que empiece a anotar el tiempo que ella permanece inactiva. Esto es lo que ella anota:</p> <p>En la mañana, Sarita se sienta cuando toma el autobús para ir a trabajar. Pasa la mayor parte del día en el trabajo sentada en su escritorio en frente de la computadora. Algunas veces tiene una conversación por teléfono o en persona y en esas ocasiones también permanece sentada. Ella nuevamente se sienta para comer su almuerzo en la sala del personal. Después del trabajo, Sarita toma el autobús de vuelta a casa. En la noche mira la televisión recostada en su sofá. En total, Sarita calcula estar inactiva durante 12 de las 16 horas que está despierta. Así que aun cuando ella cumple con su meta de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, ella pasa demasiado tiempo inactiva.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué tal ustedes? ¿Cuántas de las horas que están despiertos las pasan inactivos?</p> <p>▶ DECIR: Estar inactivos es algo malo para ustedes. Los estudios muestran que mientras más tiempo estén inactivos, mayor es el riesgo de tener problemas de salud. Estos incluyen diabetes, obesidad, problemas del corazón, algunos tipos de cáncer y la muerte. Los expertos recomiendan tomar un mini descanso para hacer actividad física. El descanso no tiene que ser largo ni el ejercicio vigoroso. ¡La clave es moverse!</p>

Notas al instructor	La inactividad y la diabetes
<p>↙ ↗ HACER: Lea (o pida a un voluntario que lo haga) en voz alta los consejos en esa sección.</p> <p>↙ ↗ HACER: Hable brevemente con la persona al lado de usted.</p> <p>↙ ↗ HACER: Dirija a los participantes en una de las ideas que aparecen en la sección “Ideas para pausas de actividad física” de la “Guía del participante” o permita que ellos elijan una propia.</p>	<p>Por favor, busquen la sección “Cómo enfrentar los retos” de la “Guía del participante”.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Qué ideas les gustaría probar para estar más activos?</p> <p>▶ DECIR: Hagamos una pausa para hacer actividad física ahora mismo.</p>
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba los retos en la pizarra o papelógrafo</p>	<p>¿Cómo enfrentar las retos? (28 minutos)</p> <p>▶ DECIR: Vamos a hablar acerca de algunos retos que nos dificultan el hacer una pausa para realizar actividad física.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuál creen que podría ser un reto para hacer una pausa y realizar actividad física cada 30 minutos?</p> <p>Entre estos pueden estar:</p>

Notas al instructor



Escriba:

Crear un cuadro y escribir los retos y las formas de enfrentarlos

Reto	Cómo superarlos

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Pregunte si es necesario. Escriba en la pizarra o papelógrafo las formas de enfrentar los retos.

¿Cómo enfrentar los retos?

- No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física.
- Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.
- Ya hice actividad física el día de hoy.

► **DECIR:** Ahora presentemos ideas sobre algunas formas de enfrentar cada uno de estos retos.

Entre estas pueden estar:

No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física:

Hacer pausas para realizar actividad física mientras viajen:






- Bájense del autobús o del tren una parada antes y caminen el resto del camino.
- Estacionen sus autos lejos del sitio a donde van.
- En lugar de sentarse, quédense de pie mientras estén en el autobús o el tren.




Hacer pausas para realizar actividad física mientras vean la televisión, videojuegos o videos:

- Bailen.
- Caminen durante los comerciales en la televisión.
- Hagan abdominales.
- Hagan actividad física acostados en una colchoneta mientras vean televisión.
- Usen bandas de resistencia.

Notas al instructor	¿Cómo enfrentar los retos?
	<p>Hacer pausas para realizar actividad física mientras usen <u>la computadora</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ En lugar de estar sentados, quédense parados en frente de la computadora (la computadora debe estar a una altura adecuada). ■ Siéntense en una pelota inflable para actividad física en vez de en la silla. <p>Hacer pausas para realizar actividad física mientras hablen <u>por teléfono</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Caminen. ■ Manténganse de pie. ■ Marchen en su sitio. <p>Hacer pausas para realizar actividad física <u>en el trabajo</u> (si están sentados casi todo el tiempo en su trabajo):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hagan una pausa cada media hora para caminar. ■ Para comunicarse con un compañero, caminen hasta donde él esté en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje por correo electrónico. ■ Suban por las escaleras en vez del elevador (ascensor).

Notas al instructor	¿Cómo enfrentar los retos?
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Caminen durante su hora de comida. ■ Traten de pararse o ponerse en movimiento durante reuniones de trabajo. <p>Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pídanle a sus amigos y familiares que se los recuerden. ■ Pongan una alarma que les avise. Pueden usar su teléfono celular con una aplicación. ■ Pueden usar su teléfono celular con una aplicación. ■ Pongan recordatorios en donde puedan verlos fácilmente. <p>Ya hice actividad física hoy.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ¡Eso es genial! Pero sigue siendo importante hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física. <p>► DECIR: ¿Recuerdan a Sarita? Actualmente, ella se mantiene de pie durante su viaje en el autobús y se baja de este una parada antes. En el trabajo, hace pausas para realizar actividad física cada 30 minutos. Pone en su teléfono celular una alarma para acordarse de hacer pausas para realizar actividad física. ¡Sarita se siente mejor que nunca!</p> <p>Recuérdelos a los participantes que Sarita les enseña que además de hacer 150 minutos de actividad física cada semana, es necesario evitar pasar tanto tiempo sentados.</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>  HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”. </p> <p>  Escriba: Respuestas correctas. </p>	<p>  DECIR: Vamos a tomar unos minutos para actualizar sus planes de acción. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre hacer pausas para realizar actividad física. </p> <p>Por favor elijan un área en la cual fijarse durante la semana. Planeen hacer 3 pequeños cambios en esa área. Escribanlos en su plan de acción.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p>  CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción? </p> <p>  HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción. </p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
 <p>Escriba:</p> <p>Hacer un seguimiento de la cantidad de tiempo que permanecen sentados.</p> <p>Hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos.</p> <p> HACER: Responda las preguntas y dudas.</p>	<p>► DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo hacer pausas para realizar actividad física cada 30 minutos. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo el permanecer inactivo hace que aumente el riesgo de diabetes tipo 2. ■ Cómo el hacer pausas cada 30 minutos hace que baje el riesgo de diabetes tipo 2. ■ Algunos retos que nos dificultan hacer pausas para realizar actividad física y cómo superar esos retos. <p>También tuvimos la oportunidad de hacer una pausa para realizar actividad física.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a hacer pausas para realizar actividad física?</p> <p>► DECIR: La próxima sesión vamos a hablar de _____. También vamos a hablar sobre cómo les fue con _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</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>La sesión ha terminado</p>