

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Más acerca de la diabetes tipo 2

## Mas acerca de la diabetes tipo 2

### Tema central de la sesión

La sesión “Mas acerca de la diabetes tipo 2” les permite a los participantes una mejor comprensión de la enfermedad y los problemas de salud que puede causar.

### Objetivos de aprendizaje del participante:

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

- ▶ Describir la diabetes tipo 2.
- ▶ Identificar al menos 3 problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar.
- ▶ Discutir cómo el equipo de salud puede identificar la diabetes tipo 2.
- ▶ Explicar cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2.

### Consejos prácticos:

- ▶ La mayoría de las personas con diabetes tipo 2, tienen que revisar sus niveles de azúcar en la sangre cada día.
- ▶ Lo primero que deben hacer las personas con diabetes tipo 2 son cambios en su estilo de vida, por ejemplo comer en forma saludable y hacer actividad física.
- ▶ Además de los cambios en el estilo de vida, muchas personas con diabetes necesitan tomar medicamentos, insulina o ambos para mantener el azúcar bajo control.


## 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.

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese 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 ésta sesión. Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en círculo o semi-círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llega 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 física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso. 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 ésta sesión.
- Pida a los participantes que pongan su nombre en la etiqueta y que se la peguen en un lugar visible.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que acurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar. Registre sus observaciones de los participantes.
- 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
- Lo básico de la diabetes tipo 2.....Página 7..... 13 min
- Problemas de salud ocasionados  
por la diabetes tipo 2 .....Página 10.....5 min
- Cómo se diagnostica  
la diabetes tipo 2.....Página 11.....5 min
- Cuál es el tratamiento para  
la diabetes tipo 2.....Página 12..... 15 min
- Planear para tener éxito .....Página 15.....5 min
- Resumen y cierre.....Página 16.....5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado prevenir o retardar la forma más común de diabetes: el tipo 2.</p> <p>Antes de comenzar, vamos 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 en 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>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando 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>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p><b>DECIR:</b> Hoy vamos a charlar para comprender la diabetes tipo 2 y aprender los problemas de salud que puede causar. Vamos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Describir la diabetes tipo 2.</li> <li>■ Identificar al menos 3 problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar.</li> <li>■ Describir cómo es el equipo de salud que puede identificar la diabetes tipo 2.</li> <li>■ Explicar cómo el equipo de salud puede tratar la diabetes tipo 2.</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>
	<p><b>Lo básico de la diabetes tipo 2 (13 minutos)</b></p>
	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a hablar acerca de la diabetes tipo 2.</p> <p>🗨️ Cuando comemos pan, arroz, pasta, cereales, frutas o productos lácteos nuestro cuerpo convierte mucha de esa comida en glucosa.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué es la glucosa?</p> <p><b>RESPONDER:</b> La glucosa es un tipo de azúcar.</p>

**Notas al instructor**


**Lo básico de la diabetes tipo 2**

► **DECIR:** En personas sin diabetes, la glucosa pasa de la sangre hacia las células del cuerpo. Esto se logra gracias a una hormona que se produce en el páncreas, y que funciona como una llave para que la glucosa entre a las células y les dé energía para hacer las actividades diarias como caminar, correr, nadar, dormir, pensar etc.

► **PREGUNTAR:** ¿Qué hormona en el cuerpo ayuda a la glucosa a dejar la sangre e ir a las células?

**RESPONDER:** La insulina.

► **DECIR:** En personas con diabetes tipo 2, su cuerpo no produce insulina suficiente o no la usa bien. Por eso, la glucosa se acumula en la sangre en vez de ir a las células. En unos momentos vamos a hablar sobre los problemas de salud que causa la diabetes tipo 2. Pero antes deben saber que algunos factores hacen que sea más probable que usted desarrolle diabetes.

 **CONVERSAR:** ¿Alguien recuerda cuáles son estos factores?




## Notas al instructor

## Lo básico de la diabetes tipo 2


↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. Escriba las respuestas correctas. Es más probable que usted desarrolle diabetes si:

- Está muy pesado, tiene sobrepeso o está obeso.
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado.
- Tiene padres o hermanos con el tipo 2 de la diabetes.
- Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indoamericano, personas de origen asiático y de las islas del Pacífico.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas disminuyen su actividad con la edad y tienden a aumentar de peso a medida que envejecen. Pero la diabetes tipo 2 está en aumento en las personas jóvenes.
  - Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
  - Si le han dicho que tiene presión arterial alta o si su nivel de colesterol está alto.

Notas al instructor	Problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar (5 minutos)
<div data-bbox="159 682 243 777" data-label="Image"> </div> <p><b>Escriba:</b> Las respuestas correctas.</p> <p>↙ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya hemos discutido la diabetes tipo 2. Ahora vamos a hablar acerca de los <u>problemas de salud</u> que puede causar.</p> <p>Cuando la glucosa se acumula en la sangre, las células no trabajan bien. Eso se debe a que no tienen suficiente energía.</p> <p>Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden ocasionar muchos problemas de salud.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuáles son algunos problemas de salud que la diabetes tipo 2 puede causar?</p> <p><b>RESPONDER:</b> La diabetes puede afectar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ El corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede llevar a ataques al corazón y derrames cerebrales.</li> <li>■ Los nervios.</li> <li>■ Los riñones.</li> <li>■ Los ojos, lo que puede conducir a la ceguera.</li> <li>■ Los pies y las piernas, lo que puede llevar a la amputación.</li> <li>■ Las encías.</li> <li>■ La piel.</li> <li>■ La impotencia (incapacidad de lograr una erección).</li> </ul>



Notas al instructor	¿Cómo es el diagnóstico de la diabetes tipo 2? (15 minutos)
	<p>► <b>DECIR:</b> Hemos hablado de lo básico sobre la diabetes tipo 2 y los problemas de salud que puede causar. Vamos a hablar ahora acerca de cómo se diagnostica esta condición.</p> <p>La mayoría de las personas que están en las etapas tempranas de la diabetes tipo 2 no presentan síntomas, de manera que no saben si la padecen.</p> <p>Otras personas, sí presentan síntomas y al hablar con su médico acerca de estos síntomas éste puede orientarlas sobre lo que les está pasando. Algunos de estos síntomas son: aumento en la frecuencia de orinar, mucha hambre y mucha sed, y pérdida de peso sin explicación.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuál es la mejor manera de saber si usted tiene diabetes?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Las pruebas de sangre. Como ustedes están en riesgo de tener la diabetes tipo 2, deben revisar de forma frecuente sus niveles de azúcar en la sangre.</p> <p>Todas las personas mayores de 45 años y las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2, deben revisar sus niveles de azúcar en el consultorio del doctor. Si los niveles de glucosa en sangre son más altos que lo normal, pero no lo suficiente para ser clasificados como diabetes, debe repetir la prueba en el consultorio del doctor cada año. Si los niveles de glucosa son normales, se deben repetir la prueba en el consultorio del doctor cada tres años.</p> <p>Esto es porque mientras más temprano sepan que tienen diabetes, mejor podrán enfrentarla. De esta manera puede prevenir los problemas de salud de los que les hablé. Vamos a ver un ejemplo.</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>¿Cómo es el diagnóstico de la diabetes tipo 2?</b></p>
	<p>Miguel tiene un riesgo alto de que se le desarrolle diabetes tipo 2. Sus niveles de glucosa en sangre, son mas altos que lo normal pero no tan altos para ser diagnosticado como diabético. El se ha hecho revisar sus niveles de glucosa en sangre en el consultorio del doctor cada año.</p> <p>Miguel él está tratando de prevenirla o retardarla comiendo sano y manteniéndose activo. Además, está tratando de perder peso.</p>
	<p><b>¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2? (15 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Ya hemos discutido cómo se puede diagnosticar la diabetes tipo 2. Vamos a hablar ahora sobre cómo puede ser tratada.</p> <p>La meta en el tratamiento de la diabetes es mantener la glucosa en sangre en un rango saludable.</p> <p>El tratamiento puede variar. Muchas personas con diabetes tipo 2 siguen alimentación más saludable y hacen actividad física por al menos 150 minutos a la semana. También llevan un registro de su alimentación y actividad física.</p> <p>Además de comer en forma saludable y hacer actividad física, algunas personas con diabetes tipo 2 también toman medicinas. Otras revisan sus propios niveles de glucosa en sangre y llevan un registro de los resultados.</p>

Notas al instructor	¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2?
 <p><b>Escriba:</b></p> <p>Breves respuestas del grupo.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que revisen su guía en la página 5 donde encontrarán una lista de los profesionales que los pueden ayudar.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario. <u>Escriba las respuestas correctas.</u></p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Respuestas breves del grupo.</p>	<p>Las personas con diabetes tipo 2 no tienen que hacer todo esto solos; tienen un equipo de cuidados de salud que los apoya. Las personas con diabetes no solo deben revisar sus niveles de glucosa, también deben revisar sus presión arterial, colesterol, riñones, ojos y pies de forma frecuente.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Quién pudiera formar parte de un equipo de cuidados de la diabetes?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Las personas con diabetes también son las personas más importantes del equipo de cuidado de salud. Las personas con diabetes deben hacer lo que sea necesario para mantener su nivel de glucosa en la sangre bajo control día tras día.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿De qué formas las personas que viven con diabetes pueden controlar la glucosa en la sangre?</p> <p>▶ <b>DECIR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer en forma saludable.</li> <li>■ Mantenerse activas.</li> <li>■ Tomar sus medicinas como le indique su doctor.</li> <li>■ Revisar su nivel de azúcar en la sangre.</li> <li>■ Llevar un registro de su alimentación, actividad física y azúcar en la sangre.</li> <li>■ Visitar al doctor.</li> <li>■ Hacerse pruebas de sangre.</li> <li>■ Estar pendientes de sus síntomas y efectos secundarios. Reportarlos al resto del equipo de salud.</li> </ul>

Notas al instructor	¿Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2?
<p>.....</p> <p>Traiga un invitado con diabetes tipo 2 para que se presente al grupo. Puede ser alguien que usted conozca. Puede ser algún amigo o familiar de algún participante. Pídale al invitado que les hable a los participantes sobre lo que significa tener diabetes tipo 2 y cómo es su tratamiento. Invite a los participantes a hacer preguntas.</p> <p>.....</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>.....</p> <p><b>* ACTIVIDAD OPCIONAL:</b> Testimonio persona con diabetes</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo van a cambiar sus vidas si ustedes tienen diabetes tipo 2?</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué pueden hacer para prevenir la diabetes tipo 2?</p> <p>.....</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> ¿Recuerdan a Miguel? Él está comiendo en forma más saludable y está disfrutando de un estilo de vida activo. Luego de cuatro meses, Miguel ha perdido peso. Sus últimos resultados de exámenes de sangre son normales.</p> <p>Miguel ya no tiene prediabetes. Él se siente mejor que nunca y piensa seguir por ese camino más saludable.</p> <p>Recuerde a los participantes que la lección de esta historia es que el cambiar a un estilo de vida más saludable al comer mejor y el mantenerse más activo, puede ayudar a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.</p>

Notas al instructor	Planear para el éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que por favor saquen su hoja de “Mi plan de acción” en su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Dele unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos 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 la diabetes tipo 2.</p> <p>Al actualizar su plan, recuerde 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 quiere cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
<p><b>Escriba:</b></p> <p>Tarea</p> <p>Revisar Guía del participante, en la sección:</p> <p>“Vivir con diabetes tipo 2”</p> <p> <b>HACER:</b> Responda a las preguntas y dudas.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de nuestra sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hoy hablamos de cómo el saber más acerca de la diabetes tipo 2 puede ayudarlos a prevenir o retardar esta enfermedad. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La diabetes tipo 2.</li> <li>■ Cómo identificar los problemas de salud que puede causar.</li> <li>■ Cómo hacer el diagnóstico de la diabetes tipo 2.</li> <li>■Cuál es el tratamiento de la diabetes tipo 2.</li> </ul> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a prevenir la diabetes tipo 2?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Por favor miren en su “Guía del participante” la sección “Vivir con la diabetes tipo 2” entre hoy y la próxima sección piensen cómo pueden cambiar sus vidas si ustedes desarrollan la enfermedad. ¿Cómo pueden prevenirla? Escriban sus respuestas.</p> <p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar sobre qué les ha hecho pensar en la necesidad de comprender lo que es la diabetes tipo 2.</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><b>La sesión ha terminado.</b></p>