

# Guía del participante

Retome el curso



## Tema central de la sesión

Retomar las metas y el curso de acción es importante para alcanzar un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a:

- Explicar que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física.
- Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al:
  - Mantenerse positivo.
  - Usar los 5 pasos para resolver problemas.

**Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.**



### Consejo práctico:

- ✓ Recuerde: Un desvío no significa mucho, a menos que usted le dé importancia. ¡Lo que sea que haga, no se rinda!





## La historia de Pepe

Pepe está en riesgo de diabetes tipo 2. Durante un tiempo estuvo haciendo un gran trabajo para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Perdió 15 libras (7 kg).

Algunos compañeros de Pepe fueron despedidos del trabajo el viernes pasado. Él teme ser el siguiente. Así que decide trabajar muy duro para demostrarle a su jefe que es un buen trabajador.

El lunes, Pepe es el primero en llegar y el último en irse. También trabaja durante el almuerzo y hace lo mismo durante el resto de la semana.

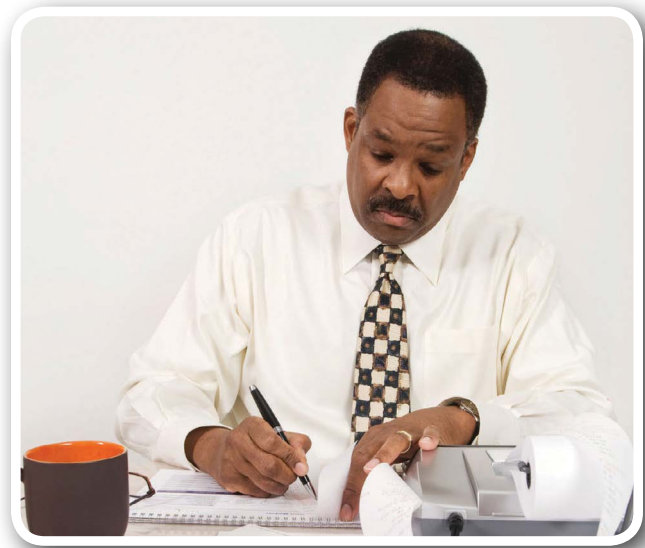
Pepe no ha cumplido sus metas de comer alimentos saludables esta semana. Debido a sus largas horas de trabajo, no ha tenido tiempo para prepararse un almuerzo sano. En cambio, ha estado comiendo dulces y papitas fritas de la máquina vendedora. Después del trabajo, no ha tenido tiempo para comprar o cocinar una comida sana. En cambio, ha parado en la ventanilla de autoservicio para comprar comida rápida, como hamburguesas.

Pepe tampoco ha cumplido sus metas de actividad física de la semana. No ha hecho su acostumbrada caminata del almuerzo y cuando llega a casa al final del día no tiene ganas de hacer nada de actividad física. Entonces se sienta en el sofá y se pone a ver televisión o se entretiene en la computadora.

El domingo, Pepe está enojado consigo mismo por desviarse de sus metas de comer bien y de hacer actividad física. Ha subido tres libras. Se siente fracasado. Tiene ganas de rendirse.

Pepe decide tomar medidas para volver a su ritmo y prevenir desvíos en el futuro. Se mantiene positivo y usa los cinco pasos para resolver un problema.

La lección de la historia de Pepe es que usted puede buscar varias opciones para retomar las estrategias del estilo de vida saludable ante las situaciones de estrés en el trabajo o en la vida.





## Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Primero, Pepe describe su problema y trata de descubrir qué lo está causando.

Se da cuenta que existen dos problemas:

1. No está cumpliendo sus metas de comer alimentos saludables. Le preocupa perder su trabajo y está estresado porque trabaja muy duro para mantenerse allí. De modo que Pepe ha estado comiendo comida no saludable para sentirse mejor. Además, no le queda tiempo para ir de compras y preparar alimentos saludables.
2. No está cumpliendo sus metas de actividad física. Le preocupa perder su trabajo y por eso trabaja en horas de almuerzo. Como resultado, ha dejado de hacer su caminata regular. Como ha estado trabajando horas extras, está muy cansado para ejercitarse después del trabajo y prefiere ver TV o usar la computadora.

Pepe se da cuenta de que estos problemas ocurren por preocupaciones, estrés y falta de tiempo. Entonces piensa en posibles maneras para aliviar su preocupación y estrés.

- Preguntar a su jefe si su trabajo está en peligro. Si lo está, puede preguntarle qué puede hacer para mantenerlo.
- Buscar formas saludables de aliviar su preocupación y estrés sin recurrir a la comida, entre ellas hacer estiramientos, tomar un descanso, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, hacer cosas divertidas, charlar con la familia o un amigo y hacer actividad física

### 5 pasos para resolver problemas

1. Describir su problema.
2. Encontrar soluciones.
3. Escoger la mejor opción.
4. Diseñar un plan de acción.
5. Probar el plan.





## Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Pepe también busca maneras de resolver la falta de tiempo. Para tener más tiempo en general, él puede:

- Organizarse mejor.
- Pedir ayuda a familiares y amigos para hacer las cosas.
- Preguntar a su jefe si puede llevar parte del trabajo a casa para no estar tan ocupado en la oficina.

Para tener más tiempo para salir a comprar comida saludable, Pepe podría:

- Hacer compras el fin de semana.
- Comprar una cantidad suficiente.
- Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita.
- Comprar productos fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer.



Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:

- Buscar recetas de comidas rápidas, pero saludables.
- Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana.
- Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.

Para tener más tiempo para hacer actividad física:

- Hacer actividad física mientras hace las tareas de la casa o en el patio.
- Hacer actividad extra el fin de semana.
- Hacer actividad física en la noche mientras ve TV o videos.
- Subir por las escaleras en lugar de tomar el elevador (ascensor).
- Ir al trabajo en bicicleta.
- Estacionarse lejos de la entrada al trabajo.

Después de encontrar soluciones para resolver los problemas, el siguiente paso es escoger las mejores, diseñar un plan de acción y probarlo.



## Cómo retomar el curso

Piense en los problemas que han causado o pueden causar que usted se desvíe del curso de cumplir sus metas de alimentación y actividad física. Elija uno de estos problemas. Luego recuerde permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema.

### Cinco pasos para resolver un problema

Siga estos cinco pasos para resolver un problema y retome el curso:

1. Describa claramente su problema. ¿A qué se debe, según usted?

---



---

2. Encuentre soluciones. ¿Cuáles podrían ser algunas maneras de resolver su problema?

---



---

3. escoja la mejor opción. ¿Cuál de estas opciones podría ser la que mejor lo ayude?

---



---

4. Diseñe un plan de acción (utilice una hoja en blanco de “Mi plan de acción”) ¿Cómo puede poner esas opciones en práctica?

---



---

5. Pruebe su plan. ¡Diviértase!

---



---

**Recuerde:** La meta son 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Esto suena como mucho tiempo, esto es como unas 2 horas y 30 minutos, aproximadamente la misma cantidad de tiempo que puede pasar viendo una película. La buena noticia es que puede dividir su actividad durante la semana, incluso puede dividir su actividad física moderada en pequeños fragmentos de tiempo de al menos 10 minutos hasta cumplir 30 minutos diarios.

