

Resuelva problemas y prepárese para lo inesperado

LO QUE NECESITA SABER:

Vivir con diabetes es más fácil cuando se tiene una rutina diaria constante. Pero la realidad es que la vida nos toma por sorpresa y los problemas menores pueden tener un gran impacto. Para las personas con diabetes es importante aprender habilidades para resolver problemas que los ayudarán a adaptarse a problemas inesperados, recuperarse más rápido y prepararse para lo inesperado (incluso emergencias).

Al final de la sesión, los participantes podrán:

- Describir los 4 pasos para resolver problemas con éxito y cómo usarlos para adaptarse a situaciones inesperadas al manejar su diabetes.
- Nombrar al menos 3 cosas que planean hacer para prepararse para emergencias.

Módulo 6

🕒 TIEMPO DE CONVERSACIÓN

45 a 60 minutos

RESUMEN

1. Habilidades para resolver problemas
2. Problemas comunes al vivir con diabetes
3. Prepararse para lo inesperado (incluso emergencias)

★ MENSAJES CLAVE

1. Tener buenas habilidades para resolver problemas puede ayudar a una persona con diabetes a estar más preparada y ser más resiliente (recuperarse más rápido) cuando ocurren situaciones o problemas inesperados.
2. Tener buenas habilidades para resolver problemas significa poder reconocer un problema, hacer un plan para resolverlo, prepararse para el plan y usarlo, y evaluar qué tan bien funcionó.
3. Es importante que las personas con diabetes y sus familias estén preparadas para emergencias y desastres naturales, como huracanes, tormentas de nieve y terremotos.

•○ TEMAS DE CONEXIÓN

Los temas de conexión son temas que se pueden incorporar a las sesiones de *Nuevos comienzos* según las metas y las necesidades de sus participantes.

Temas de conexión recomendados:

- Facilitar *Nuevos comienzos* en línea
- Servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES)
- Establecer conexiones sociales en círculos familiares y comunitarios
- Comprender la información sobre la salud

↳ CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Use la pizarra virtual para compartir ideas sobre formas de estar preparados para emergencias. Vea el tema de conexión “Facilitar *Nuevos comienzos* en línea” para ver más ideas para adaptar las actividades.
- Puede compartir el contenido de la Hoja de trabajo del plan para resolver problemas como un documento de Microsoft Word o Google Doc antes de la sesión o después como tarea. Así los miembros del grupo pueden completarla en línea sin tener que imprimirla.
- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla (screen sharing) y audio. Otra opción es compartir los enlaces a los videos con los miembros de su grupo por correo electrónico antes de que comience la sesión.



MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- Alimentación saludable en reuniones familiares y eventos especiales (video: aproximadamente 3 minutos, video en inglés)
- Consejos para viajar cuando se tiene diabetes (video: aproximadamente 4 minutos, video en inglés)

Materiales para distribuir:

- Hoja de trabajo del plan para resolver problemas

Conversación en grupo

Esta conversación se enfoca en cómo resolver problemas y prepararse para desastres para quienes viven con diabetes.

Habilidades para resolver problemas

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Los problemas son parte de la vida. Las personas se quedan dormidas y llegan tarde, se enferman y los vuelos se retrasan.

Los problemas diarios que parecen pequeños pueden ser más graves y estresantes para una persona con diabetes. Los problemas y cambios inesperados en los planes diarios pueden hacer que sea más difícil mantenerse encaminados para alcanzar las metas de salud.

Las personas que desarrollan buenas habilidades para resolver problemas pueden lidiar mejor con ellos y mantenerse encaminados.

Veamos en más detalle algunas habilidades que les ayudarán a estar mejor preparados cuando enfrenten problemas inesperados en su vida diaria.

Hay cuatro pasos para resolver problemas de manera exitosa que pueden usar cuando enfrenten un problema inesperado: **identificar, planificar, resolver y revisar.**

PASO 1

Identificar: Reconocer cuándo hay un problema y comprender qué lo causa.

IDENTIFICAR

Intenten reconocer cuál es el origen real del problema y qué lo podría causar. Suena sencillo, pero puede que necesiten pensar sobre su situación desde todos los ángulos para realmente entender la causa principal (o causas) del problema que enfrentan.

**PREGUNTE:**

Por ejemplo, imaginen que John no desayuna porque se retrasa por la mañana.

¿Qué podría estar causando este problema?

Ejemplos: John no está durmiendo bien; John se va tarde a la cama; John está deprimido y se le hace difícil salir de la cama; John podría tener niveles muy bajos de azúcar en la sangre en la mañana.

**DIGA:****PASO 2**

Planificar: Pensar en una estrategia para resolver el problema.

Tener dificultades para despertarse en la mañana puede afectar su horario usual y hacer que se atrasen y no desayunen. Quedarse dormidos porque se quedaron despiertos hasta tarde la noche anterior viendo una película con amigos es diferente a no poder dormir o no querer salir de la cama porque se sienten tristes, ansiosos o deprimidos.

Cuando entienden qué está causando el problema, pueden empezar a pensar en soluciones que funcionarán.

2. PLANIFICAR

El segundo paso es que hagan un plan para resolver el problema. Quizás esto signifique aprender más sobre el problema y contactar a otras personas para pedir apoyo para resolverlo.



PREGUNTE:

Por ejemplo, John tuvo influenza (gripe) la semana pasada y se le hizo difícil retener la comida. No tenía mucho apetito.

¿Qué puede hacer John para tener un plan para la próxima vez que esté enfermo? ¿Cómo debería prepararse y qué recursos debería buscar?

¿Saben qué hacer si se enferman y no pueden comer sus alimentos regulares?

¿Cómo se aseguran de que sus niveles de azúcar en la sangre se mantengan en un valor saludable? ¿Cómo podrían tener que ajustar sus medicamentos cuando estén enfermos?

¿Qué plan podrían hacer para cuando estén enfermos? ¿Adónde podrían ir o a quién podrían recurrir para más información?

Ejemplos: John podría aprender más sobre cómo necesitaría ajustar sus medicamentos cuando esté enfermo; debería saber que podría necesitar recordatorios para tomar su insulina, aun si no puede comer; podría intentar tomar líquidos para remplazar las frutas y panes que generalmente come; podría hablar con su equipo de atención médica y saber cuándo ir a la sala de emergencias.



DIGA:

PASO 3

Planificar: Pensar en una estrategia para resolver el problema.

Pueden hacer un plan de “día de enfermedad” para poder continuar manejando su diabetes cuando estén enfermos. Hablen con su equipo de atención médica y usen recursos en línea y hojas de consejos para hacer su plan.

También piensen en qué podría interferir con su plan y cómo podrían superar los posibles obstáculos.

Este tipo de investigación es importante para planificar cómo resolver problemas.

3. RESOLVER

El tercer paso es aplicar su plan para resolver el problema. Ya recolectaron los recursos y pensaron en un plan. Será más probable que usen su plan cuando el problema ocurra si tienen lo que necesitan.



PREGUNTE:

Ejemplos: John puede poner un recordatorio en su teléfono que le avise cuando sea hora de irse a dormir; en vez de ver televisión, John puede leer un libro en la cama para relajarse y prepararse para dormir.

Por ejemplo, John quiere resolver el problema de retrasarse en la mañana y no desayunar. Ha identificado que el problema principal es que se queda despierto hasta muy tarde viendo televisión. Entonces planifica irse a dormir más temprano, lo cual lo ayudaría a levantarse a tiempo.

¿Qué puede hacer John que lo ayudaría a seguir su plan y resolver el problema?



DIGA:

PASO 4

REVISAR: Preguntar qué partes de su plan funcionaron y qué partes no funcionaron para mejorarlo.

El paso de “resolver” es más que simplemente resolver el problema. Es poner a prueba el plan que hayan hecho y usar las herramientas para motivarse a seguirlo. Podría significar cambiar algo en su comportamiento ahora para ayudarlos a adaptarse más fácilmente después.

4. REVISAR

El paso final para resolver problemas es revisar o evaluar la solución y adaptarla según sea necesario. Cuando hayan puesto a prueba su plan, decidan qué partes funcionaron y qué partes no funcionaron para mejorarlo. Decidan qué harán distinto la próxima vez. Aprendan de lo que funciona y aplíquenlo a otros problemas.

No se rindan. Mantengan una actitud general positiva cuando enfrenten problemas porque los pueden resolver y seguir manteniendo su salud bajo control.

Cuando ocurran problemas, mantengan la calma y recuerden que los pueden resolver.

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



ACTIVIDAD:

Trabajo en parejas para resolver problemas.

La meta de esta actividad es que los participantes comiencen a hacer un plan para resolver problemas comunes que afecten su capacidad de manejar la diabetes.

- Dele a cada participante la Hoja de trabajo del plan para resolver problemas. Pídale que piensen en un problema que tengan relacionado a manejar su diabetes.
- Pídale a los participantes que formen parejas y que hablen sobre su plan.
- Pídale a los participantes que compartan sus planes.

Nota: *Tenga cuidado de permitirles a los participantes comentar sobre los planes de otros, a menos que la persona que comparte le pida específicamente consejos al grupo. La meta es incentivar a las personas a que identifiquen formas de resolver sus propios problemas. Los consejos no solicitados pueden hacer que las personas se sientan menos empoderadas.*

Problemas comunes cuando se vive con diabetes

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

La mayoría de los problemas se pueden resolver con planificación. La mayoría de los retos se pueden superar de la misma forma. A veces, podemos pensar en qué podría pasar y tener algunas ideas en mente sobre cómo podríamos manejar la situación. Estar preparados los puede ayudar a resolver los problemas de manera exitosa cuando ocurran.

Veamos algunos ejemplos de problemas comunes que podrían enfrentar las personas que viven con diabetes.



VEA:

Alimentación saludable en reuniones familiares y eventos especiales (video: aproximadamente 3 minutos)



PREGUNTE:

¿Sobre qué problemas habló Robin, la especialista en educación y cuidado de la diabetes y nutricionista, en el video?

¿Qué soluciones sugirió para estos problemas?

Ejemplos de problemas: Dificultad para resistir comidas tentadoras en reuniones familiares; comer de más.

¿Piensan que esta es una estrategia que funcionaría para ustedes si estuvieran en esta situación? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué consejos útiles aprendieron de este video?

¿En qué otras estrategias pueden pensar para seguir sus planes durante eventos familiares?

Ejemplos de soluciones: Ver el menú con anticipación para ver qué se ajusta a su plan de comidas; comer lentamente y saborear; comer un refrigerio saludable antes de llegar; prepararse solo un plato para comer; tomar agua; disfrutar un poco de postre con un plato de fruta.



VEA:

Consejos para viajar cuando se tiene diabetes (video: aproximadamente 4 minutos)



PREGUNTE:

¿Qué problemas dijo David que él u otras personas con diabetes tienen a veces cuando viajan?

¿Cómo se prepara David para problemas inesperados que podría tener al viajar?

¿Se pueden identificar con alguno de los problemas que mencionó David?

Ejemplos de problemas: Retrasos de vuelos; no tener acceso a insulina o comida cuando las necesite; dificultad para ajustar el horario de los medicamentos a los cambios de zona horaria.

¿Qué consejos mencionó David que podrían ayudarles en sus planes de viaje? ¿Qué consejos podrían seguir un cuando no viajen?

¿Qué otras estrategias pueden usar para estar preparados cuando no estén en casa?

Ejemplos de soluciones: Llevar insulina y medicamentos adicionales; llevar un medidor de glucosa y tiras reactivas; llevar pastillas de glucosa o refrigerios en caso de niveles bajos de azúcar en la sangre; llevar puesta una identificación médica; hablar con su médico o equipo de atención médica antes de viajar para ayudarle a prepararse.



DIGA:

Es muy importante para las personas con diabetes poder resolver los problemas que podrían afectar su capacidad para manejar la diabetes. Tener buenas habilidades para resolver problemas puede ayudarles a lidiar con situaciones inesperadas que los saquen de su rutina o progreso, para que puedan seguir cuidando su salud.

Prepararse para desastres

INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTES PARA LA CONVERSACIÓN



DIGA:

Es importante que las personas con diabetes y sus familias estén listas para una emergencia o desastre natural.



PREGUNTE:

¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para prepararse para una emergencia?



DIGA:

Hay varias cosas que ustedes y sus familias pueden hacer para prepararse para emergencias y desastres naturales.

1. Preparen un kit con suministros para emergencias.
2. Díganles a las demás personas que ustedes tienen diabetes. Usen un brazalete de identificación médica o algo que los identifique como una persona con diabetes.
3. Mantengan suministros de agua de emergencia para tener suficiente para tomar. Manténganse hidratados.
4. Mantengan suministros de comida de emergencia.
5. Mantengan algo como pastillas de glucosa o jugo que tenga azúcar con ustedes en todo momento para tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre.
6. Revisen sus pies todos los días y busquen ayuda para cualquier corte o llaga.
7. Mantengan una lista de todos sus medicamentos, farmacias, médicos y enfermedades en una bolsa ziplock.
8. Tomen sus medicamentos y revisen sus niveles de azúcar en la sangre con regularidad.
9. Hagan un plan sobre cómo se mantendrán en contacto con sus familiares. Guarden los números de teléfono de familiares o amigos que vivan fuera de la ciudad y a quienes puedan llamar si tienen problemas para comunicarse con las personas que viven cerca de ustedes.
10. Hablen sobre sus planes para emergencias con sus familiares o amigos para que ellos estén al tanto y puedan ayudarlos mejor en una emergencia.

⌚ CIERRE DE LA SESIÓN

- Responda las preguntas finales.
- Agradézcale al grupo por participar.
- Explique la actividad para la casa si aplica (ver más abajo).
- Recuérdelles a los participantes sobre la próxima sesión. Pregúnteleles si tienen alguna pregunta o inquietud específica que les gustaría discutir.
- Pídale que completen la evaluación de la sesión.

🏠 ACTIVIDAD PARA LA CASA

- Pídale a los participantes que se encarguen de uno de los elementos de su Hoja de trabajo del plan para resolver problemas
 - Si los participantes no completaron esto durante la sesión, entréguelo y pídale que lo completen en el hogar.

⚙️ RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre los temas en este módulo, ampliar la conversación o darles recursos adicionales a los participantes.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
 - [Vivir con diabetes: el cuidado de la diabetes durante emergencias](#)
 - [Manejo de la insulina en una emergencia](#)
 - [Resolver los problemas](#)
- Asociación Americana de la Diabetes:
 - [Consejos para prepararse para una emergencia](#) (solo en inglés)
- U.S. Department of Homeland Security: [Ready.gov/es](#)

REFERENCIAS

Fitzpatrick, S. L., Schumann, K. P., & Hill-Briggs, F. (2013). Problem solving interventions for diabetes self-management and control: a systematic review of the literature. *Diabetes research and clinical practice*, 100(2), 145-161.

Funnell, M., & Anderson, R. (2004). Empowerment and self-management of diabetes. *Clinical Diabetes*, 22(3), 123-127.

Hill-Briggs, F. (2003). Problem solving in diabetes self-management: A model of chronic illness self-management behavior. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(3), 182-192.