

## Viva bien con diabetes

### LO QUE NECESITA SABER:

La diabetes puede reducir la energía y el bienestar de una persona. Pero no tiene que ser así. Ayudar a los participantes a que se conozcan entre ellos y establezcan una relación. Introducir los conceptos de promover la confianza en uno mismo y de ser fuerte al manejar la diabetes.

### Al final de esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar ejemplos de victorias pasadas en sus vidas (no relacionadas con la diabetes).
- Nombrar al menos tres cosas que una persona puede hacer para manejar la diabetes tipo 2.
- Planear hacer una o más de esas tres cosas la semana próxima para manejar su diabetes.

### Módulo 1

#### 🕒 TIEMPO DE CONVERSACIÓN

60 minutos

#### 📑 RESUMEN

1. Presentaciones
2. Reglas básicas
3. Actividad sobre victorias
4. Manejar la diabetes
5. Apoyo familiar

## ☆ MENSAJES CLAVES

1. Las personas con diabetes pueden manejar su enfermedad dando pasos pequeños hacia sus metas.
2. Es importante tener confianza y celebrar las victorias grandes y pequeñas.
3. Conocer los factores clave de la diabetes y tener un plan para manejarlos puede ayudar a las personas con diabetes a mantener una salud óptima.
4. Manejar la diabetes es un trabajo en equipo. Identificar su círculo de apoyo personal y luego poder pedir ayuda puede hacer una diferencia.

## •○ 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

## ↳ CONSEJOS PARA GRUPOS VIRTUALES

- Tome unos minutos al comienzo de la sesión para explicar las características y herramientas de la plataforma de videoconferencia.
- Repase las reglas básicas para las sesiones virtuales (algunos ejemplos):
  - Apagar el micrófono de la computadora o del teléfono cuando no esté hablando.
  - Decir su nombre antes de hablar (sobre todo por teléfono).
  - Recordar que no es obligatorio tener una cámara o tenerla prendida. En su lugar, pueden enviar fotos suyas. Esto puede hacer sentir más cómodos a los miembros del grupo sobre si usan o no la cámara.
- En vez de emparejar a los participantes para las actividades de este módulo, use las salas para subgrupos de su plataforma de videoconferencia (si están disponibles). O vaya uno por uno y haga que cada participante comparta con el grupo. Vea el Tema de conexión: Facilitar Nuevos Comienzos en línea para ver ideas sobre cómo adaptar las actividades para grupos virtuales.

- Puede compartir las historias en video para este módulo a través de su plataforma de videoconferencia usando la opción para compartir su pantalla 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.
- Puede insertar las historias en audio en la Plantilla de PowerPoint de Nuevos Comienzos junto con imágenes que reflejan la historia.



## MATERIALES

Historias sugeridas para este módulo:

- Historia C de Jacquie: Jacquie habla sobre lo que fue crecer con diabetes tipo 1 y cómo esto la afectó como adolescente y adulta joven (audio: aproximadamente 6 minutos, video en inglés, transcripción en español)
- [Con la ayuda de la familia](#): La familia Clayton trabaja unida para apoyar a su padre de edad avanzada que tiene diabetes (video: aproximadamente 3 minutos, video en inglés)

Materiales para distribuir:

- [Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#)
- [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#)

Antes de iniciar la sesión, se recomienda que hable sobre poner reglas básicas para el grupo.

## ESTABLECER CONFIANZA Y MANTENER LA PRIVACIDAD

Las conversaciones de *Nuevos comienzos* les piden a los participantes que piensen y hablen sobre lo que sienten sobre la diabetes y las experiencias que han tenido con la enfermedad, tanto buenas como malas. Estas conversaciones pueden incomodar a algunas personas. Un grupo de *Nuevos comienzos* debe ser un lugar seguro donde los participantes puedan expresar cómo se sienten realmente y saber que no se les juzgará. También necesitan saber que lo que digan no saldrá del grupo.

Al comienzo de su primera sesión (o cuando sea necesario), pídale al grupo que pongan “reglas básicas” con las que todos estén de acuerdo. Las reglas básicas pueden cubrir lo siguiente:

- **Cómo compartir la información.** Todos deben tener la oportunidad de hablar si lo desean. Los miembros del grupo no deben juzgar ni criticar a los otros miembros. Las personas no deben dar consejos a menos que se los pidan.
- **Respeto.** Todos tienen derecho a tener sus propias opiniones o creencias. Las personas deben estar de acuerdo en que habrá desacuerdos sin ser irrespetuosos.



**Al comienzo de su primera sesión (o cuando sea necesario), pídale al grupo que pongan “reglas básicas” con las que todos estén de acuerdo.**

- **Privacidad.** Los participantes no deben hablar fuera del grupo sobre lo que otros participantes digan. Los participantes solo pueden contactar a personas fuera del grupo si tienen permiso para hacerlo.
- **Otros asuntos.** Los grupos también pueden establecer reglas respecto a contestar llamadas y enviar mensajes de texto durante la sesión, llevar niños, llevar refrigerios saludables, etc.

Escriba o ponga las reglas básicas en un lugar de la sala donde todos las puedan ver. Pregúntele al grupo si quieren añadir otras reglas. Recuérdelles las reglas básicas a los miembros del grupo al comienzo de cada sesión.

## CONVERSACIÓN EN GRUPO

En esta conversación se resumirán los temas que se discutirán en *Nuevos Comienzos*. También se dará una introducción a los conceptos de manejarla diabetes.

### Introducción a mejorar su diabetes

#### INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

#### PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



#### DIGA:

Hola. Me llamo \_\_\_\_\_ y me gustaría darles la bienvenida a todos hoy a nuestro grupo para conversaciones sobre cómo la diabetes afecta a las personas con esta enfermedad y a sus familias.

La mayoría de ustedes están aquí porque quieren mejorar aún más cómo manejan su diabetes. Y puede que estén buscando formas de encontrar más ayuda y apoyo de amigos, familiares y otras personas en su vida.

Ya han dado un paso importante al estar aquí hoy. La diabetes puede ser mucho más fácil de manejar si se tienen los sistemas de apoyo correctos.



#### PREGUNTE:

Para empezar a conocernos entre nosotros, uno por uno diga lo siguiente:

- Su nombre.
- Hace cuánto les diagnosticaron la enfermedad.
- La razón principal por la que están hoy aquí.
- Un problema que quieran resolver o que estén enfrentando.

**DIGA:**

Me alegra que estén aquí para compartir sus historias y aprender más sobre cómo manejar la diabetes.

No están solos en las metas y los retos que acaban de mencionar. Según los CDC, hay más de 34 millones de personas en los Estados Unidos con diabetes.

Muchas de ellas están manejando su diabetes de forma exitosa. Ustedes también pueden hacerlo.

**DIGA:**

Después de las próximas sesiones, saldrán de aquí con herramientas que les podrán ayudar a evitar complicaciones y a manejar su enfermedad. Con la ayuda de sus seres queridos, y un especialista en educación y cuidado de la diabetes (quien ofrece servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes [*DSMES*]), cada uno de ustedes podrá tomar la iniciativa para manejar su diabetes.

**PREGUNTE:**

Antes de seguir, necesitamos poner algunas reglas básicas para el grupo. He pensado en tres para comenzar:

- **Compartir información.** Todos deben sentirse cómodos para compartir con el grupo sin ser juzgados.
- **Respeto.** Debemos respetarnos entre nosotros, incluso si no estamos de acuerdo.
- **Privacidad.** En Estados Unidos está el dicho, “Lo que pasa en Las Vegas, se queda en Las Vegas” (*What happens in Vegas, stays in Vegas*) Es decir, lo que pasa aquí, de aquí no sale. Por favor respeten la privacidad de lo que se dice aquí.

¿Hay otras reglas básicas que debemos incluir? [*Discutan cualquier otra idea y añádala si es necesario*].

Listo, ibuenísimo! Siempre podemos incluir otras más adelante si sentimos que se necesitan.

¿Alguien tiene alguna pregunta? Si no, comencemos.

**DIGA:**

Quiero que hablemos unos minutos sobre las victorias. En nuestra vida, todos nos hemos enfrentado a cosas que fueron difíciles para nosotros, donde tuvimos que trabajar duro para lograr algo o para superar un obstáculo. Incluso pequeños momentos en los que trabajamos duro y al final todo salió bien y nos podemos felicitar.

En mi caso, pienso en [*diga una cosa que haya logrado en su vida personal, no relacionada con la diabetes o la salud*] o en [*otro logro*]. Por supuesto, a veces también tengo victorias pequeñas en el día a día, como [*una cosa pequeña*]. Cuando

tengo una dificultad nueva y me estoy frustrando, me ayuda recordar algunas de estas victorias y decirme: “Tú puedes. Si pudiste superar eso, puedes hacer esto!”.

Aun si no todo o no mucho es perfecto en la vida, sé que todos ustedes tienen cosas que lograron o superaron de las que pueden estar orgullosos.



#### ACTIVIDAD:

Me gustaría ahora que formen parejas y se tomen un par de minutos para reflexionar sobre sus victorias. Me gustaría que todos pensaran en al menos una gran victoria en sus vidas. También quiero que piensen en una victoria pequeña de los últimos dos días o última semana.

Hablen con su compañero ahora. Ayúdense entre ustedes a identificar una victoria grande y una pequeña. Luego prepárense para compartir sus victorias con el grupo.



#### PREGUNTE:

*[Pídale a cada pareja que comparta sus victorias grandes y pequeñas. Puede que sea mejor que el compañero cuente la victoria de la otra persona ya que las historias tienden a ser más breves cuando la cuenta otra persona].*

¿Quién está listo para compartir una victoria con el grupo? ¿Qué pareja?

¿Y quién más? *[Continúe alrededor de la sala].*



#### DIGA:

Gracias a todos por compartir. Ya sean victorias grandes o pequeñas, reflexionar sobre ellas nos puede ayudar a veces cuando estamos trabajando para manejar bien la diabetes y nos frustramos.



#### PREGUNTE:

¿Y saben qué es lo interesante sobre las grandes victorias que mencionaron, como *[diga una o dos victorias grandes que mencionarón]*? Todas estaban compuestas de pasos pequeños y victorias pequeñas, ¿cierto?

Por ejemplo, *[nombre de la persona] usted dijo [victoria]*.

¿Cuáles fueron algunas de las cosas pequeñas que tuvo que hacer bien para lograr eso?



#### DIGA:

Vamos a dirigir nuestra atención ahora a las victorias relacionadas con la diabetes.

Todos ustedes saben que la diabetes es una enfermedad muy grave. Tiene complicaciones que pueden causar enfermedades del corazón, fallo de los riñones, amputaciones, ceguera, impotencia y muchas afecciones más. La diabetes es una de las causas principales de muerte en los Estados Unidos.

¿Y alguien sabe qué otra enfermedad, que también es una de las causas principales de muerte, está relacionada a la diabetes? *[Enfermedades del corazón]*. De hecho, más personas con diabetes mueren por una enfermedad del corazón que por cualquier otra causa.

Ustedes pueden evitar estas complicaciones y lograr vivir una vida sana si saben qué pasos tomar. El primer paso para la victoria es aprender uno mismo a manejar la diabetes.



#### DIGA:

Veamos este material ([Pasos para ayudarle a mantenerse sano](#))

Describe cuatro pasos que las personas con diabetes pueden dar para manejar su enfermedad.

Ahora, escuchemos la historia de Jacquie mientras revisamos los pasos.



#### VEA:

Historia C de Jacquie



#### PREGUNTE:

¿Cuál es el primer paso?

- ¿Qué cosas hizo Jacquie para dar este paso?
- ¿Por qué piensan que aprender sobre la diabetes es importante?
- ¿Cómo creen que los ayudará? ¿En qué podrían tener una victoria pequeña esta semana, relacionada con mejorar su diabetes?

*Consideré escribir en un rotafolio las ideas de los participantes sobre cosas que podrían hacer esta semana. Luego, las personas pueden “tomar prestadas” algunas ideas buenas para la próxima semana. Además, dígales a los participantes que formar parte del grupo pudiera contar como el primer paso.*



#### PREGUNTE:

¿Cuál es el segundo paso? Los factores clave de la diabetes son los siguientes:

- **A1c** que es una medida de los niveles de glucosa en la sangre en los últimos 3 meses.
- **Presión arterial.**
- **Colesterol.**
- **Dejar de fumar.**

El segundo módulo explora más este tema.

Manejar los factores clave de la diabetes le ayudará a reducir las probabilidades de un ataque al corazón o un derrame cerebral.



#### PREGUNTE:

¿Cuál es el tercer paso?

- ¿Notaron algún paso que Jacquie dio para manejar su diabetes?
- ¿Qué piensan que hizo las cosas más fáciles para ella? ¿Qué piensan que hizo más difícil las cosas?
- Pasaremos un tiempo en las próximas semanas hablando sobre pequeños pasos que las personas con diabetes pueden dar para manejar su enfermedad. También hablaremos sobre cómo los seres queridos pueden ayudar. Mientras tanto, ¿hay algún paso pequeño que podrían dar esta semana?



#### PREGUNTE:

¿Cuál es el cuarto paso?

- ¿Recuerdan algo que Jacquie haya mencionado sobre recibir atención médica de rutina o recibir atención de un profesional médico?

Durante estas sesiones, hablaremos sobre cómo aprovechar al máximo las citas con su equipo de atención médica.

- ¿Hay algo que podrían hacer o que tengan que hacer esta semana para avanzar con la atención médica que necesitan?



#### PREGUNTE:

¡Perfecto! Hemos recolectado muchas ideas aquí. ¿Alguna de esas ideas es algo que ya habían pensado hacer, pero no lo han hecho aún? Me gustaría ahora que piensen en varias ideas que podrían ser prioridad para ustedes y en las cuales estén listos para trabajar. Elijan la idea principal en su lista y planifiquen.

- ¿Cuándo lo harán?
- ¿Dónde lo harán?
- ¿Qué pasos pequeños necesitan dar para lograrlo?



#### DIGA:

Ahora tienen un plan. Me gustaría que cada uno de ustedes siguiera este plan durante esta semana. La semana próxima repasaremos cómo les fue con su plan. Veremos si lo podemos contar dentro de sus victorias o, de no ser así, qué puede cambiar eso.

Toda esta semana [*o hasta la próxima sesión*] quiero que tomen nota de sus victorias grandes y pequeñas relacionadas a manejar su diabetes. Y la semana próxima, celebraremos las victorias y hablaremos sobre cómo solucionar los problemas.

## Construir o volver a construir su círculo de apoyo

### INSTRUCCIONES PARA EL LÍDER DEL GRUPO

### PUNTOS CENTRALES Y PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN



**DIGA:**

Mencionamos que el apoyo es fundamental para el éxito. Veamos un video para comenzar.



**VEA:**

*Muestre el video*

Con la ayuda de la familia: La familia Clayton trabaja unida para apoyar a su padre de edad avanzada que tiene diabetes (video: aproximadamente 3 minutos) *[video en inglés]*.



**PREGUNTE:**

*Cuando el video termine, deje que los participantes comenten si parece que están listos para hablar.*

Tomemos unos minutos para hablar sobre lo que acabamos de escuchar.

- ¿Qué tanto se identifican con esta familia?
- ¿Qué tipos de apoyos para el padre se mencionaron en este video?
- ¿Qué tipo de rol tienen sus familiares y amigos en este momento en manejar su diabetes? ¿Quién puede compartir un ejemplo del apoyo que han recibido?
- ¿Hubo algún ejemplo de apoyo mencionado en el video donde pensaron: “Sí, eso es exactamente lo que necesito, pero en este momento no siento que lo estoy recibiendo”? ¿Cuál fue?



**ACTIVIDAD:**

Me gustaría que cada uno de ustedes tomara un papel y pensara por un momento. ¿Quiénes son las personas en su círculo de apoyo en este momento?

Escriban los nombres.

Ahora hablen un poco con su compañero de la actividad anterior. ¿Qué tipos de apoyo reciben de su círculo ahora y qué necesitan?

**DIGA:**

Veamos este material [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#)

Así como hay 4 pasos que una persona con diabetes puede dar para manejar su enfermedad, hay 4 pasos que sus seres queridos pueden dar para ayudar.

**PREGUNTE:**

- ¿Cuál es el primer paso?
  - ¿Cuáles son algunos ejemplos de esto en la historia?
  - ¿Por qué es importante que sus seres queridos aprendan sobre la diabetes?
- ¿Cuál es el segundo paso?
  - ¿Notaron algunos ejemplos de esto en la historia?
- ¿Cuál es el tercer paso?
  - ¿Notaron las formas en las que los personajes en la historia hablaban sobre lo que necesitaban?
  - ¿Por qué puede ser difícil para una persona con diabetes hablar con sus seres queridos sobre lo que necesita?
- ¿Cuál es el cuarto paso?
  - ¿Cuáles son algunas cosas que los familiares en la historia hicieron para ayudar?
- Otras preguntas:
  - ¿Qué apoyos le dan sus círculos en este momento?
  - ¿Qué apoyo adicional le pueden dar?
  - ¿Cómo pueden sus círculos de apoyo ayudarlos a dar algunos de los pasos pequeños que identificamos antes hacia la victoria?
  - ¿Con quién pueden hablar esta semana?
  - ¿Qué apoyo pedirán o están dispuestos a aceptar esta semana?

**DIGA:**

En la parte de atrás reverso de este material, verán un lugar para enumerar formas en las que sus seres queridos pueden ayudar. Esta semana, me gustaría que pensaran sobre quién más podría estar en su círculo de apoyo y cómo esa persona podría ayudarles (en particular con los pasos pequeños para manejar la diabetes que discutimos antes).

## ⌚ CIERRE DE LA SESIÓN

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

## 🏠 ACTIVIDAD PARA LA CASA

- Pídale a los participantes que revisen el material de [Pasos para ayudarle a mantenerse saludable](#). También que completen la sección “Tome medidas” al reverso y tomen al menos un pequeño paso esta semana. Luego, la próxima semana, pueden contarle al grupo sobre su éxito o pueden obtener ayuda para solucionar un paso diferente.
- Pídale a los participantes que revisen el material de [Cómo ayudar a los amigos y familiares con diabetes](#). También que hagan una lista de los familiares, amigos u otros seres queridos que estén en su círculo de apoyo y que podrían ofrecer algunos de los tipos de apoyo sugeridos en el material.

## ⚙️ RECURSOS

Use estos recursos para aprender más sobre el apoyo disponible para manejar la diabetes.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC):
  - [Vivir con diabetes](#)
- Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes:
  - [Recursos para personas que viven con diabetes \(solo en inglés\)](#)